

"CAMINAR CON ELLOS"

Herramientas para acompañar a los jóvenes

**Área Agentes Evangelizadores
Comisión Nacional de Pastoral Vocacional
Equipo de Servicio de Acompañamiento Juvenil**

INTRODUCCIÓN

Tras más de dos años de trabajo el Equipo de Servicio al Acompañamiento Juvenil (ESAJ) pone en sus manos **“Caminar con ellos: herramientas para acompañar jóvenes”**.

Convocado por la Comisión Nacional de Pastoral Vocacional del Episcopado, el ESAJ estuvo formado por religiosos(as), sacerdotes diocesanos, laicos(as) casados(as) y solteros, reunidos por una fe común y una vocación de cercanía y acompañamiento al mundo juvenil. Desde su origen tuvo por objetivo el reflexionar sobre los modos de facilitar el fortalecimiento de la práctica del acompañamiento de jóvenes por parte de los agentes pastorales de nuestras parroquias, colegios y movimientos.

Intentando responder a ese llamado el equipo realizó un camino de trabajo interdisciplinaria intentando entender y superar la distancia que a menudo se instala entre las culturas adultas y juveniles al interior de nuestras propias comunidades y unidades pastorales. Descubriendo que en ocasiones somos los mismos adultos quienes nos inhabilitamos para el ministerio del acompañamiento juvenil, no por rechazo por parte de los jóvenes sino el peso de nuestra propia vida no suficientemente elaborada a la luz del Señor, buscamos inspirar un deseo de “caminar con ellos”, desde la más básica disposición de “despertar el deseo de acompañar”. En las palabras de Aparecida, esto significó para muchos de nosotros una verdadera “conversión pastoral”.

Sin tener pretensiones de texto de estudio, más bien dirigido a inspirar la práctica de nuestros agentes pastorales adultos, estas “herramientas para acompañar jóvenes” son ahora presentadas a diversos equipos de acompañamiento juvenil, esperando las concreciones metodológicas que las diversas pastorales juveniles consideren pertinentes. Se trata de siete temas inspiradores de jornadas o talleres para formar acompañantes de jóvenes:

Módulo I: Despertar el deseo de acompañar

Módulo II: Construir una relación significativa y fecunda con los jóvenes

Módulo III: Acompañar las crisis

Módulo IV: Acompañar procesos de crecimiento humano y espiritual

Módulo V: Acompañar discernimientos de vocaciones de especial consagración

Módulo VI: Acompañar el discernimiento del estado matrimonial

Módulo VII: Acompañar el discernimiento de la opción por una soltería comprometida con el Reino

En cada uno de estos módulos se optado por una metodología que parte de la experiencia vivida por lo propios adultos que se forman en el arte de acompañar, para suscitar desde allí las competencias necesarias para facilitar la

experiencia de Dios y el crecimiento humano de nuestros hermanos más jóvenes

Ponemos este trabajo en manos de la Iglesia que nació de la escucha y palabra cercana del "acompañante de Emaús": "Nos proponemos reforzar nuestra presencia y cercanía. Por eso, en nuestro servicio pastoral, invitamos a dedicarle más tiempo a cada persona, escucharla, estar a su lado en sus acontecimientos importantes y ayudar a buscar con ella las respuestas a sus necesidades. Hagamos que todos, al ser valorados, puedan sentirse en la Iglesia como en su propia casa" (Aparecida, mensaje final).

MODULO I

PARA DESPERTAR EL DESEO DE ACOMPAÑAR

Pbro. Lionel de Ferrari

¡Qué tarea más hermosa la de acompañar y ayudar a formar a los jóvenes en su itinerario hacia la adultez cristiana! Definitivamente se trata de un gran desafío y, sin embargo, los jóvenes con su estilo de vida, con sus modas, con esa actitud muchas veces rebelde y contestataria, nos asustan, provocan en nosotros un cierto desconcierto al momento de abordarlos. Y nos preguntamos: ¿cómo acercarme a un joven que vive y que piensa tan distinto a mí?, ¿cómo puedo yo acompañar a un joven en una cultura en la que tal vez me siento extraño y ante la cual el joven parece “moverse como pez en el agua”? En muchas ocasiones frente a un joven nos sentimos que somos de otro mundo, incluso al momento de dialogar con ellos no sabemos por donde empezar y a que tema recurrir para iniciar una conversación. En definitiva tenemos miedo y por eso los evitamos.

Esta reflexión, seguramente, la hacen también los jóvenes frente al mundo adulto. Ellos también se asustan ante nosotros y nos perciben como seres de otro mundo, anticuados, inadaptados al mundo de hoy. Parece que no existieran puentes que puedan comunicar a estas generaciones tan distintas entre sí. Nosotros estamos en una orilla y los jóvenes en la otra...Y sin embargo tenemos la certeza de que podemos encontrarnos, de que el diálogo y el aprendizaje mutuo son perfectamente posibles.

¿Cómo dar pasos para interesarnos y despertar en nosotros el deseo de acercarnos y de acompañar a los jóvenes en sus caminos, en sus búsquedas, en sus preguntas?

En primer lugar haciéndonos cercanos, interesándonos de verdad por el joven que tenemos a nuestro lado. Nos suele ocurrir que buscamos a los jóvenes cuando nos interesa que ellos nos ayuden o nos provean de algo que nosotros necesitamos; los instrumentalizamos y ellos se dan cuenta y se alejan. Por eso tenemos que aprender a buscar y valorar al joven simplemente por lo que él es. Amarlo como Jesús lo hace...

Recordemos esa escena del evangelio cuando el joven rico se acerca a Jesús y le pregunta “¿qué debo hacer para alcanzar la vida eterna?”(Mt. 19,16-23). Antes de darle una respuesta Jesús lo acoge y lo contempla con amor. Esta actitud de Jesús nos invita a cultivar una mirada amorosa y desinteresada sobre el joven y a descubrir que no solamente nosotros podemos ayudarlo sino que también él tiene mucho que enseñarnos y compartirnos. En este sentido reconocer al joven como un don de Dios para el bien de la Iglesia y del país. Pienso que la actitud interior más adecuada ante ese joven que Dios pone junto a nosotros es la de descalzarnos, como Moisés en la escena de la zarza ardiendo (Ex 3,2-5). La tierra donde estamos, la vida del joven que se nos

confía, es tierra sagrada. Algo importante está haciendo el Señor en ese joven y es el Señor el que lo pone en nuestras manos para ayudarlo a que pueda ir descubriendo el proyecto de vida que tiene para él. ¡Que regalo más hermoso me confía el Señor! Comparte conmigo la tarea de conducir a ese joven por caminos de vida. Soy responsable también de que ese joven llegue a descubrir el plan de Dios.

En segundo lugar acoger al joven con su historia, con lo que trae. Para los jóvenes la acogida resulta crucial, es la puerta de entrada para que se pueda dar una relación más profunda. Si un joven se acerca, si nos busca, es porque en primer lugar confía en nosotros y por que tiene la convicción de que podemos ayudarlo a encontrar aquello que busca. "¿Qué buscan?", les preguntaba Jesús a los que lo seguían (Jn 1,35-39). "Maestro", dijeron ellos "¿dónde vives?". El joven trae preguntas, sueños, problemas. No somos nosotros quienes le vamos a resolver la vida o los que vamos a decirle lo que tiene que hacer. Nosotros simplemente lo acogemos, lo ayudamos, estamos a su lado para acompañarlo, le entregamos algunas herramientas para que aprenda a escuchar la voz del único Maestro y ante Él responda. La tarea es conducir al joven ante el Señor para que se encuentre con Él, lo conozca, lo ame y lo sirva.

Un tercer elemento y que resulta crucial a la hora de acompañar es el testimonio. Más que palabras y bonitos discursos los jóvenes buscan figuras creíbles, de vida humana y espiritual profundas, comprometidos en la construcción de la sociedad y, al mismo tiempo, críticos de ella. Quieren y buscan ver en nosotros cristianos auténticos, metidos en el mundo pero no confundidos con él. Los jóvenes reclaman de nosotros la radicalidad, la vida evangélica. Esto no significa personas perfectas, intachables, al contrario, los jóvenes agradecen cuando se les comparte de las heridas y las caídas que uno ha tenido en el camino. Mostrarse humano, como ellos, es lo que también invita al joven a confiar.

El desafío es acompañar al joven y esa es precisamente la gran deuda que tenemos con ellos. Podemos afirmar que en general estamos cerca de ellos, participamos de muchas actividades con ellos, sin embargo nos cuesta acompañarlos personalmente y de un modo sistemático y permanente. De la acogida necesitamos pasar al acompañamiento.

Para despertar este deseo de acompañar a los jóvenes proponemos trabajar en torno a los siguientes objetivos:

OBJETIVO GENERAL:

Asumir el desafío de acompañar a los jóvenes en su crecimiento humano y espiritual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Ubicarme en mi relación con los jóvenes.¹

Para abordar este objetivo ayuda el conocer las distintas encuestas mediante la cual la sociología aborda la temática juvenil. Hoy los jóvenes son muy distintos, en su cultura y religiosidad, a como eran hace 5, 10, 15 ó más años atrás. Por lo tanto, el acompañamiento hoy será muy distinto a como se hacía antes. Esto significa que tengo que indagar en las actuales temáticas juveniles para así poder realizar un acompañamiento que resulte realmente relevante al joven en su camino cristiano.

A continuación te planteamos algunas preguntas que pueden ayudar a entrar en sintonía con el joven de hoy y, a romper los muros que nos separan de la actual generación de jóvenes:

- *¿Qué imagen tengo de los jóvenes de hoy... Cuál es mi percepción de ellos?*
- *¿Siento que mi generación es muy distinta a la de los jóvenes de hoy...en que se diferencian?*
- *¿Qué imagen de mí tengo frente a los jóvenes?*
- *¿Cómo creo que me ven los jóvenes... cómo me perciben?*
- *¿Podría decir que lleva un joven en su corazón?*
- *¿Qué siento cuando estoy frente a un joven?*
- *¿A qué tipo de jóvenes conozco?*
- *¿A qué jóvenes temo... qué me asusta de ellos?*
- *¿Con qué jóvenes me siento más a gusto?*
- *¿Con qué temas me siento más a gusto al momento de dialogar con ellos?*
- *¿Qué valores destaco del mundo juvenil?*
- *¿Qué aprendo de los jóvenes?*

Antes de continuar la lectura tómate un tiempo para trabajar y responder estas preguntas.

2. Motivarme ante la necesidad de acompañar a los jóvenes.

El joven de hoy, como de todo tiempo, necesita ser acompañado por adultos. Necesita la sabiduría y la experiencia de otros para descubrir el proyecto y el sueño de Dios para él.

Te invitamos a comenzar evocando la propia experiencia, reflexionando las siguientes preguntas:

- *¿En qué momento de mi juventud sentí la necesidad de ser acompañado y por qué?*
- *¿Qué preguntas o acontecimientos que viví me invitaban a buscar a alguien que me ayudara en esos momentos?*

¹ Ver anexo 1, pagina 70 "Algunas aproximaciones a las culturas juveniles en el mundo globalizado"

- *¿En qué me ayudó el ser acompañado?*
- *¿Qué situaciones me impactan hoy día del mundo juvenil?*
- *¿En qué situaciones percibo a los jóvenes solos y desorientados?*
- *¿Frente a eso siento que como adulto puedo ayudarlos en algo?*

Nuevamente, tomate un tiempo para responder y posteriormente continuar con la lectura.

3. Disponerme a aprender para acompañar.

Para acompañar al joven en sus problemáticas y en su camino no es suficiente la disposición y la buena voluntad, se requiere sobre todo el manejo de ciertos elementos y herramientas que aseguren un acompañamiento efectivo.

Llevar adelante esta tarea implica, en primer lugar, acercarse a Jesucristo y al modo como Él acompañaba a sus discípulos. Acompañar hoy al joven en la fe necesariamente pasa por formarse en la escuela del acompañamiento de Jesús. Esto significa beber de la fuente, es decir, acudir a los evangelios, para desde allí y al estilo del Señor acompañar a los jóvenes de hoy.

Para desarrollar este objetivo te invitamos a trabajar en torno a las siguientes preguntas:

- *¿Qué aspectos de la vida de Jesús acompañante me impactan y me desafían a acompañar?*

En la línea de la pregunta anterior:

- *¿Qué textos evangélicos me ayudan a conocer el estilo de acompañamiento de Jesús?*
- *¿Con qué dificultades se encontró Jesús para acompañar?. (culturales, religiosas, sociales, etc.)*

Releyendo las preguntas de los objetivos anteriores:

- *¿Por qué necesito aprender para poder acompañar?*

De acuerdo a mi propia experiencia, en cuanto acompañado:

- *¿Qué rescataría como elementos esenciales al momento de acompañar a un joven?*

Finalmente:

- *¿Qué me motiva o qué me impide a decidirme para acompañar a los jóvenes en su itinerario cristiano?*

MÓDULO II

CONSTRUIR UNA RELACIÓN SIGNIFICATIVA Y FECUNDA CON LOS JOVENES

Sra. Ingrid Marx

OBJETIVO GENERAL:

Definir y cultivar las condiciones que favorecen un acompañamiento significativo y fecundo para el desarrollo de la persona acompañada.

1. Las preguntas que nos hacemos:

- *¿A quiénes recuerdo como acompañantes significativos en mi vida?*
- *¿Qué rasgos o características reconozco en ellas(os)?*
- *¿Qué dirían de mí las personas a quienes acompaño o he acompañado?*
- *¿Me siento significativo(a) para ellas?*
- *¿A quiénes siento que acompaño mejor?*
- *¿A quiénes o en qué ocasiones me ha resultado más difícil acompañar?*
- *¿Qué habilidades me parecen necesarias para acompañar?*

Tomate un momento para responder estas preguntas y luego prosigue con la lectura del texto

Seguramente, a lo largo de nuestra vida, hemos vivido la experiencia de ser acompañados por otras personas en nuestro crecimiento y/o en situaciones de crisis personales. Hemos recibido de ellas consuelo, solidaridad, escucha atenta, cercanía, confianza... Lo que nos ha permitido enfrentar las situaciones difíciles que se presentaban de una mejor manera, logrando quizás la serenidad y la sabiduría necesarias para encontrar las alternativas que necesitábamos.

Es posible también que, en otras ocasiones, este acompañamiento no fuera adecuado, dejándonos con un dejo de desencanto o aún de amargura, cuando no de impotencia... Posiblemente sintiendo que habíamos buscado a la persona equivocada.

Los encuentros en que hemos sido acompañados responden de diferente forma a la experiencia de sentir que no estamos solos en momentos de confusión, de desaliento, de dolor, de duda... Alguien está junto a nosotros, entregándonos la confianza necesaria para seguir viviendo, para volver a creer en nosotros mismos y en los demás. Esta experiencia nos remite profundamente al encuentro del Emmanuel, Dios con nosotros, que rompe la soledad y nos devuelve un sentido de comunión que es capaz de revertir el dolor y unificar lo que sentíamos roto o disperso.

2. Inspirados en el Maestro

Si recorremos calmadamente el Nuevo Testamento, quizás nos sorprenderá observar cuantas veces lo que ahí se relata son encuentros de Jesús con personas que se acercan buscando que Él los acompañe en su aflicción, en sus preocupaciones, en sus dudas... Al acercarse al Maestro esperan confiados ser acompañados a resolver estas situaciones que los inquietan. Nos parece profundamente iluminador detenernos en el modo como Jesús realiza este acompañamiento para inspirarnos en su estilo,

Veamos cuales son las claves pedagógicas del modo de acompañar de Jesús²:

- **Un trato singular.** El encuentro de Jesús con las personas siempre ha sido una experiencia particular, diferenciada y respetuosa de las necesidades de cada quien. Jesús se detiene a escuchar, acoger y valorar a cada cual, sea el maestro de la ley como Nicodemo, una samaritana que tiene sed, un jefe militar preocupado por su hijo, un amigo afligido como Jairo, un ciego que busca la luz... Con cada uno establece un vínculo, respetuoso de sus características y contextos específicos.
- **Una relación confirmatoria.** Saberse acogidos y escuchados es la experiencia que libera y vincula a quienes se encuentran con el Maestro. Basta un llamado, un toque en su manto, una mirada para que Jesús los vea y los reconozca en su realidad humana y sufriente. En dicho encuentro se fortalece la confianza básica en nosotros mismos y en quién nos acompaña.
- **Una relación que autentifica.** La buena noticia que transmite Jesús es que estamos siempre llamados a una mayor plenitud, en la armonía y en la verdad de nuestra vida. Desde nuestros dolores, conflictos, temores y fragilidades él nos invita a la vida en abundancia (Jn 19). Y a cada uno entrega las herramientas necesarias para alcanzarla.
- **En una perspectiva totalizadora.** La vida plena que ofrece el Maestro es total. Desde nuestra multidimensionalidad nos integra entendiendo que estamos llamados a la unidad y a la comunión. *"Tus pecados te son perdonados"* tiene la misma fuerza salvífica y restauradora que *"toma tu camilla y anda"* (Mc. 2, 1-12)

Finalmente, todos estos rasgos que caracterizan la pedagogía de Jesús se sostienen en la libertad del Maestro que confía en el Padre como fuente de Verdad y Vida. No busca ser reconocido y agradar para su propio beneficio. *"El que cree en mí, en realidad no cree en mí sino en aquél que me ha enviado"*

² Díaz, Ana María. "El ministerio de formar a los jóvenes", ISPAJ, Santiago

(Jn 12,44) Esta seguridad interior le permite fijarse en lo importante y desechar los formulismos tan caros a los que se creían elegidos como guardianes del templo y de la Ley. Esta misma libertad le permite compartir su tarea y llamar de amigos a los que lo seguían, comprometiéndose hasta el extremo de dar su vida.

3. Las funciones del que acompaña

Una vez inspirados en el maestro, será importante que nos contestemos una pregunta básica *¿cuáles son las funciones que cumple quien acompaña?* Siguiendo a Lola Arrieta³, podemos sintetizar las respuestas a la pregunta en cuatro funciones pedagógicas básicas:

- a. **Mediar:** Reconocerse (y hacerse) mediador del Espíritu de Dios, que es quien dialoga con la persona acompañada por nosotros. *"El encuentro de acompañamiento es asistir como testigos a un diálogo entre Dios y cada persona que nos elige para presenciar y mediar en ese quehacer del Espíritu en ella"...* Mediar es ayudar a descubrir las *"huellas de Dios en su realidad cotidiana"*. Es Dios quien acompaña a la humanidad y a cada persona, como aparece una y otra vez relatado en el Antiguo y Nuevo Testamento. Reconocer como prioritaria esta acción divina es aceptar con humildad y desprendimiento una relación de cercanía, *de estar con* sin invadir el espacio de Dios para que nuestra(o) acompañada(o) se haga disponible para escucharlo.

Una condición pedagógica de la mediación es la capacidad de confiar en la persona que acompañamos, de aceptarla sin condiciones, incluso en aquellos aspectos que nos atemorizan o confunden. El sentirse rechazado, se ha visto, bloquea el proceso de crecimiento o de transformación personal.

- b. **Clarificar:** Una función significativa de la comunicación humana es *"decirnos a nosotros mismos a través de los demás"*. Necesitamos este proceso narrativo, para poder reconocernos y diferenciarnos y quien acompaña *'nos presta su presencia y su palabra' para llegar a pronunciar la verdad interior que nos hace libres y nos conecta con nuestro centro vital*". (Arrieta). La función de clarificar en el acompañamiento pide al acompañante aprender a centrar para hacer emerger, en las narraciones que escucha, aquello que verdaderamente constituye *'el tema de fondo'*, la verdad más íntima que constituye el núcleo de cada persona. En lenguaje comunicativo implica la capacidad de escuchar activa y empáticamente, aceptando la invitación por sobre todo de ser *testigos* del camino hacia su propio mundo interior que el(la) acompañado(a) realiza.

³ Arrieta, Lola: *"Acompañar en la vida cotidiana."* Revista Testimonio n° 197-98, mayo-agosto 2003, Santiago de Chile.

Clarificar implica preguntar empáticamente sobre las formas de ver y vivir, para mirar los hechos desde distintas perspectivas, provocando el desinstalarse de las situaciones de acomodo que a veces impiden el cambio, de superar las resistencias y temores producidas por prejuicios e ideologizaciones culturales que ocultan lo verdadero y lo esencial de nuestra condición humana y divina que nos impulsa más allá de los condicionamientos que limitan nuestra plena expansión.

- c. Vincular:** en el sentido del acompañamiento lo podemos ver en dos dimensiones: construir el vínculo interpersonal y cuidar el vínculo sociocultural. En el primer sentido significa el compromiso activo y real con el otro, aceptar el desafío de *'estar con'* de manera prudente, cercana y solidaria. La vinculación establece límites claros, que garanticen la autonomía de acompañante/acompañado, en claves de aceptación y respeto a la libertad, renunciando a la tentación de la dependencia y control, construyendo la interdependencia de saberse *verdaderamente acompañado*.

Las condiciones de la función de vinculación implican autorregularse en el acompañamiento para saber cuando aparecer, cuando desaparecer, empujar o frenar, animar o esperar, sostener o confrontar... Exige una escucha atenta a lo que nos pasa como acompañantes, a descubrir nuestros propios ritmos internos, impacencias y exigencias, para no transferirlos a quienes acompañamos y, al paso *saber ser uno mismo al lado del otro*, para dejar que a ambos nos inspire el diálogo como encuentro con el Señor.

Vincular también es proporcionar los elementos que ubiquen la historia personal en contextos más amplios que la perspectiva individual, construyendo nexos con la historia colectiva, entregando claves de comprensión cultural y relaciones que permitan entender la propia cotidianidad *como realidad habitada por el Espíritu*.

- d. Discernir:** La acción de discernir invita a dar un paso adelante en la decisión personal, asumiendo el desafío de elegir con los criterios de la fe, dando el tiempo y el espacio de *mirar y escuchar a Jesús para empaparse de su forma de hacer y decir*. Para ayudar a discernir es necesario aprender desde la propia experiencia de discípulo(a) que atiende al Maestro, que confía en la gracia que se hace presente en toda nuestra fragilidad para reivindicar en ella el "hálito divino que nos constituye". Aprender a ver, palpar y gozar la presencia divina en la experiencia humana es un proceso que conduce a la sabiduría tanto en el que es acompañado(a) como en el que acompaña.

Discernir implica aprender a contemplar. En nuestra cultura occidental, orgullosa del desarrollo científico y tecnológico, hemos descuidado la capacidad de *'contemplar'* como acción intelectual conciente. Aprendimos

a confiar casi únicamente en nuestra capacidad de 'razonar', considerando los datos que nos ofrece la realidad material, considerada "objetiva". Educarse en el contemplar implica dar espacio a la sabiduría de ponerse en manos de Alguien que calma la sed de sentido, alimenta el deseo de infinito y coloca la vida cotidiana en clave de trascendencia. Es el conocimiento que invita a vivir sin miedo a la libertad, aceptando sin temores que todos podemos salvarnos "porque todo es posible para Dios" (Mc. 10, 27).

4. No descuidar la regla de oro: escuchar, escuchar, escuchar...

*"Mi señor me ha dado una lengua de discípulo,
para decir al abatido una palabra de aliento,
cada mañana me despierta el oído,
para que escuche como un discípulo.
El Señor me abrió el oído,
yo no me resistí ni me eché atrás" (Is.50, 4-5)*

En la sabiduría popular se dice que "Dios nos ha hecho con dos orejas y una sola boca para hablar menos y escuchar más". Esta constatación es muy importante para quien acompaña. Escuchar es uno de nuestros mayores recursos personales y sin embargo es una de nuestras habilidades menos desarrolladas. No se trata, sin embargo de desarrollar un conjunto de técnicas para adquirir estas habilidades. Lo esencial es partir por asumir nuestro deseo de escuchar si tenemos un interés genuino por la persona que nos habla y por saber lo que nos quiere compartir.

Quizás hemos escuchado alguna vez que nos digan una frase como "¡es que no me estás escuchando!" Un pequeño test nos ayudaría a saber cuán buenos oyentes somos:

- ¿Piensas en lo que vas a decir mientras tu interlocutor aún sigue hablando?
- ¿Aprendes algo de cada persona a la que conoces, aunque sea intrascendente?
- ¿Sueles interrumpir a quien te habla?
- ¿Te impacientas de tus interlocutores cuando te dicen cosas con las que no estás de acuerdo o no quieres oír?
- ¿Preguntas el significado de las palabras o las expresiones que no te resultan familiares?
- ¿Das consejo antes de que te lo pidan?
- ¿Anticipas lo que te va a decir tu interlocutor y dejas de escuchar?
- Si en una conversación se produce silencio ¿te sientes incómodo(a)?
- ¿Dejas de escuchar por pensar en qué vas a responder?
- ¿Solicitas confirmación para asegurarte que estás entendiendo bien a quién te habla?

La capacidad activa de escuchar implica, en el encuentro con el otro(a), dejar de oírse a sí mismo para oír de una manera tal que podamos acercarnos a su mundo interno para tratar de ver las cosas tal como las ve quien nos habla.

En el acompañamiento necesitamos ejercitar una 'escucha conciente', es decir, la capacidad interna de comprometerse en la conversación de manera no sólo oír sino ver y sentir a nuestro interlocutor, sin perder el contacto con lo que nos pasa mientras escuchamos. Solo escucha a otro quien se escucha a sí mismo. En la película "El perro sonriente" una anciana ciega conoce a una niña y le pide que le hable para poder "*verla con el corazón*" ya que no la puede ver con los ojos. Para esta anciana, escuchar era su forma de ver y conocer el mundo y las personas. Necesitamos aprender a usar nuestros oídos para ver.

➤ **Algunas de las barreras que nos impiden escuchar**

Nuestra capacidad de escuchar se enfrenta internamente a una barrera muchas veces imperceptible: nuestra visión de mundo, con sus valores, prejuicios, percepciones, creencias, que nos permite reconocernos y representarnos el mundo en que vivimos. Esta visión actúa muchas veces como un filtro con el cual miramos a las demás personas e interpretamos los mensajes que nos entregan. Y este filtro, aunque responde a una necesidad de vivir en un mundo reconocible, sin embargo también nos puede atrapar en una actitud sesgada o discriminatoria, que rechaza a las visiones distintas. Así, al momento de escuchar, asumimos una actitud de desconfianza, o de jueces orientados a validar o desacreditar lo que escuchamos.

Escuchar activa y concientemente implica la capacidad de suspender los propios juicios, "acogiendo desde lo hondo"⁴, incondicionalmente, de manera que la persona acompañada lo note. La experiencia de sentirse aceptada sin juicios previos libera a quien acompañamos para ser verdaderamente ella misma.

Otra barrera que solemos anteponer a nuestra escucha es la del rol o el estatus de quién acompaña. Apropiarnos de un rol para hacernos significativos para otros es una falacia, porque no sólo generamos distancia, sino que también perdemos espontaneidad y autenticidad. Nos quedamos atrapados en una representación, dejando de hablar por nosotros mismos, perdiendo la autoridad que el joven nos otorga como referente.

Una gran perturbación a nuestra capacidad de escuchar son los ruidos. En general somos conscientes que es prácticamente imposible conversar satisfactoriamente en lugares en que hay mucho ruido externo. Sin embargo, no siempre somos conscientes que tan poco es posible escuchar concientemente cuando existe mucho 'ruido interno' en nosotros. Cuando no logramos

⁴ Mercieca, Eddie.- "*Relación acompañante acompañado: actitudes de ambos como auténticos sujetos de la relación*". Rev. Testimonio n° 197-98, mayo-agosto de 2003 Santiago de Chile

concentrarnos y estamos atravesados por un monólogo interno en torno a nuestras preocupaciones cotidianas, a nuestros intereses, o cuando nos distraemos con divagaciones. La escucha atenta es estar presente en el 'aquí y ahora' nuestro y de nuestro interlocutor.

La incapacidad de soportar el silencio en presencia de otras personas suele ser responsable de muchas conversaciones. Sin embargo, no siempre significa una ampliación de nuestra capacidad de comunicarnos con los demás. Frecuentemente se cree que el silencio es señal de aburrimiento o de temor. Sin embargo, también puede ser el tiempo para decantar, para escuchar interiormente, para dejar fluir la emoción. El siguiente relato quizás nos ayude a entender mejor la importancia del silencio:

El discípulo se acercó al maestro y le dice ansioso: "no sé qué hacer para conocerme realmente". Después de escucharlo el maestro lanzó un balde al pozo para sacar agua. Hecho eso le dice al discípulo: "mira dentro del pozo, ¿dime qué ves?". "No veo nada" replicó escéptico el discípulo. Sin mediar palabra estuvieron los dos, inmóviles. Pasado un largo rato, el maestro volvió a decir al discípulo: "mira dentro del pozo ¿qué ves?". "Me veo a mí mismo" replicó sorprendido.

Todos hemos necesitado y seguiremos necesitando ser acompañados y también, en otros momentos necesitaremos acompañar a personas en sus situaciones de confusión o crisis vitales. Es parte de nuestra condición social ser mutuamente interdependientes, nuestro desarrollo personal está vinculado al aporte de otros, a la retroalimentación que nos han entregado, que nos ha estimulado, consolado, corregido muchas veces, que nos ha ayudado a vivir. Al revisar el aprendizaje de haber sido acompañados podremos también descubrir elementos que nos ayuden a potenciar nuestro modo de acompañar y descubrir las actitudes y habilidades que necesitamos para hacerlo de una manera fecunda y significativa para otros.

MODULO III

ACOMPañAR PROCESOS DE CRECIMIENTO HUMANO Y ESPIRITUAL

Equipo ESAJ.

Más allá del acompañamiento focalizado de las crisis de diverso índole que puede experimentar un joven, surge el desafío de acompañar procesos de crecimiento humano y espiritual de mediano y largo plazo que ayuden al joven a llegar a su propia madurez en la fe. En medio de la vida, inmersos en las tensiones y crisis de crecimiento propios de su edad, los jóvenes buscarán en el acompañante testigos creíbles y pacientes de un largo camino de crecimiento en humanidad y en seguimiento de Jesucristo. Ese camino es un proceso que apela no sólo a la paciencia del acompañante sino a una cierta sabiduría bien formada respecto a las grandes etapas de la psicología evolutiva del joven. Eso es lo que ahora deseamos presentar.

Desde que nacemos, vamos haciendo un camino de "regreso a casa". Vamos transitando por los senderos que nos llevan de vuelta a la casa del Padre. En esa travesía vamos experimentando nuestras posibilidades y límites, nuestros encuentros y desencuentros, nuestros fracasos y realizaciones... De eso se trata vivir. Rehacer el camino a casa de una manera personal y única, impulsados por la nostalgia de quien anhela con esperanza el hogar definitivo *nuestro corazón estará inquieto hasta que no descanse en ti (San Agustín)*.

Entender la vida como ese despliegue personal y único que cada cual hace para volver a la plenitud del encuentro definitivo con Dios, no es perder de vista todo lo gozoso y esperanzador que ella representa. Al contrario es asumirla como oportunidad para descubrir en nuestra propia senda el sentido que tiene caminar. Es asumir la vida en nuestras propias manos.

Acompañar a otros no es nada más ni nada menos que ayudarlo a caminar en su propia senda a la casa del Padre. Como dijo una vez E. Erikson, "...los jóvenes no temerán a la vida si se encuentran con adultos genuinos que no temen a la muerte."

En este acompañamiento queremos juntos aprender a reconocer las etapas evolutivas como etapas de encuentro y desencuentro con la imagen de Dios que nos hayamos ido formando, en un camino hacia el verdadero rostro de Dios y de nosotros mismos ante Él. Tener la capacidad de siempre "volver a descubrir a Dios" sabiendo que El no cambia sino que nosotros somos los que vamos cambiando. Su fidelidad es para nosotros certeza en las "noches oscuras" que podamos vivir a lo largo de la vida.

OBJETIVO GENERAL

Ayudar a que los jóvenes elaboren una síntesis gradual e integradora de su desarrollo psico-espiritual de modo que puedan responder desde su propia experiencia al llamado de Dios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Capacitarse para acompañar los procesos de desarrollo de los jóvenes reconociendo la acción de Dios en mi propia vida

Para trabajar este objetivo te proponemos responder desde tu experiencia las siguientes preguntas:

- *¿Hubo personas que te ayudaron a reconocer la acción de Dios en los acontecimientos más importantes de tu vida?*
- *¿Qué modos de ser acompañado fueron una ayuda para reconocer la acción de Dios en esos momentos y para responder personalmente a sus llamados?*
- *¿Qué acuerdos establecerías con los jóvenes para ayudarlos a comprometerse en su proceso de crecimiento personal acompañado?*

2. Reconocer desde la propia experiencia como Dios va progresivamente, revelando su rostro en Jesucristo, a través de las distintas etapas de la vida.

Para trabajar este objetivo te proponemos las siguientes preguntas:

- *¿En qué Dios creías cuando eras niño? ¿En qué Dios creías cuando eras joven?*
- *¿Cómo ha ido cambiando la imagen que tienes de Dios a lo largo de tu vida?*
- *¿Qué rasgos de Dios han permanecido en todos estos años?*
- *¿Qué diferencias y semejanzas encuentras entre esas imágenes de Dios y la que tienen los(las) jóvenes que acompañas ahora?*
- *¿Qué rasgos de la imagen de Dios que nos mostró Jesucristo son especialmente salvíficos para los(las) jóvenes que acompañas?*
- *¿Qué acontecimientos de la vida de los(las) jóvenes que acompañas dificultan su encuentro con el Dios de Jesucristo?*

3. Situar el proceso de acompañamiento en perspectiva de compromiso creciente con la Iglesia y el país, en actitud de servicio prioritario a los más débiles.

Para trabajar este objetivo te proponemos responder desde tu experiencia las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles son los principales espacios, familiares sociales y eclesiales, que te han permitido crecer en tu compromiso con los demás?*
- *¿De qué modo la comunidad cristiana ha influido en tus capacidades de encuentro, celebración y servicio junto a otros?*
- *¿Qué lugares de desarrollo de su sociabilidad tienen los(las) jóvenes que tú acompañas?*
- *¿Qué otras instancias puedes proponerles para ensanchar su sentido de pertenencia social y eclesial?*

4. Intencionar el acompañamiento hacia la consecución de las tareas propias de cada etapa del desarrollo del joven.

Para trabajar este objetivo te proponemos responder desde tu experiencia las siguientes preguntas:

- *¿Qué cambios fueron más importantes entre la niñez (hasta los 10 años) y la adolescencia (hasta los 19 años) y la juventud (hasta los 30 años)?*
- *¿Qué rasgos o características tuyas se han acentuado a lo largo de los años? ¿Cuáles has dejado atrás?*
- *¿Cuáles son los desafíos que en el ámbito de su desarrollo psicológico tienen los(las) jóvenes que tú acompañas?*
- *¿Qué aspectos de la cultura actual influyen en el desarrollo de los(las) jóvenes?*
- *¿Qué desafíos reconoces en el acompañamiento de las distintas etapas del desarrollo de los(las) jóvenes?*
- *¿De qué manera el acompañamiento que tú realizas puede ayudar a los(las) jóvenes a asumir dichos desafíos?*

Acabamos de preguntarnos respecto a nuestra vida y a la vida de los(las) jóvenes que acompañamos. Sabemos que por más que existan similitudes en los procesos, elementos en común entre los individuos y sus etapas vitales, datos que nos permiten establecer mapas de referencia, es la vida de cada joven en concreto, con sus particularidades, experiencias, contextos personales, misterios y claridades, la que queremos ayudar a entender y desarrollar en plenitud.

Para ayudarte a conocer a ese(a) joven concreto que acompañas o deseas acompañar, te presentamos a continuación algunas consideraciones del proceso de crecimiento psicológico y espiritual propios de los(las) jóvenes de su edad.

La prepubertad (10-12 aproximadamente)

Cambios

- Desarmonía corporal (crecimiento acelerado de las extremidades, pronunciación de los rasgos faciales).
- Desarmonía motora (movimientos torpes, bruscos y rígidos).
- Conductas que van desde la impulsividad al sobre control, esto hace impredecible su conducta.
- Inestabilidad de los intereses.
- Necesidad de autoafirmación que lo lleva a actitudes de oposición obstinada aparentemente sin motivo ni fundamento con relación a lo que los mayores le dicen.
- Desmembramiento de los grupos, los que se sustituyen por dos o tres amigos del mismo sexo.
- La tensión entre dos fuerzas: una que lo llama a entrar a la adolescencia y la otra que lo tienta a mantenerse en la protección de la niñez.
- Comienzan los primeros cuestionamientos al pensamiento mágico infantil con implicancias en la religiosidad. Existencia de Dios, del demonio, de la eternidad...

Tareas

- Desplegar nuevas habilidades que posibiliten una progresiva integración de la personalidad (por ejemplo: empatía, expresividad emocional, comunicación verbal, coordinación motora, cordialidad).
- Buscar nuevos espacios de desarrollo que lo ayuden en el conocimiento de sí mismo.
- Elaborar el duelo del paso de la niñez a la adolescencia, que acepte los costos de este tránsito y se abra a sus nuevos desafíos.
- Armonizar progresivamente la autonomía, la libertad y la responsabilidad, ayudándolo a asumir las consecuencias de sus actos
- Favorecer la integración a diversos ambientes donde reciba reconocimiento y aceptación, que le permita crear una imagen positiva de sí mismo

Amenazas del entorno y riesgos en el proceso

- En un contexto de abandono (padres ausentes por trabajo o por rupturas familiares) los cambios, al ser vividos sin el acompañamiento necesario, pueden conducir a la inhibición, aislamiento, falta de espontaneidad, rebeldía, relaciones poco sanas, baja autoestima y conductas autodestructivas.

- En un ambiente sobre protector los cambios pueden llevar a incapacidad e ineptitud que pueden afectar el concepto de sí mismo. También puede llevar al egocentrismo y la manipulación afectiva.
- La cultura mediática que estimula y adelanta modos de relación y consumo propios de la juventud (juvenilismo) pueden generar trastornos alimenticios (anorexia, bulimia), dispersión y confusión de motivaciones.
- Un ambiente de agresividad del entorno, provoca sentimientos de soledad, sufrimiento, hostilidad, desamparo, asimilación de conductas violentas como el bullying, y una relación conflictiva y de desconfianza con la autoridad (padres, profesores, etc).

La pubertad (13-14 aproximadamente)

Cambios

- Madurez sexual en lo que respecta a los caracteres sexuales secundarios y a la capacidad procreativa. Sensaciones eróticas nuevas.
- Gran interés por explorar y conocer sobre las posibilidades de la sexualidad.
- Mayor preocupación por una relación afectiva y amorosa con el otro sexo.
- Búsqueda de una imagen personal que sea reconocida entre aquellos que le son más relevantes.
- Auto referencia: él es su principal objeto de atención.
- Crisis en su sistema de creencias, cuestionamientos religiosos y morales.
- Amistades íntimas y exclusivas.
- Tendencia a la extravagancia (hacer cosas que lo distingan de los demás, busca llamar la atención)
- Religiosidad, búsqueda de una manera personal de acercarse a valores absolutos y trascendentes.
- Tendencia al ensimismamiento y temor a la exclusión del grupo.
- Ideas fantasiosas respecto de sí mismo (fábula personal), tendencia a soñarse en la construcción de un personaje, como primeros intentos en la elaboración de una identidad personal.
- Superación del pensamiento mágico; desarrollo del pensamiento hipotético-deductivo, que le permite paulatinamente trabajar con conceptos abstractos y construcciones teóricas. Esto le permite trascender lo concreto, lo vivido y proyectarse al futuro, posible y desconocido.
- Este pensamiento racional le posibilita realizar un proceso de introspección y tomar contacto con su mundo emocional interno.
- Sensación de estar permanentemente sometido a la evaluación de los

otros (audiencia imaginaria), así como él está permanentemente evaluando a los demás.

- Inestabilidad emocional (estados de aburrimiento, euforia y llanto, deseos de estar solo y de estar acompañado; independencia y dependencia).
- Tras esta máscara de osadía o aislamiento puede esconderse una dinámica de profunda inseguridad interior, constante ansiedad.

Tareas

- Avanzar en el proceso de individuación es decir:
 - Integrar una nueva forma de organizar la experiencia y el conocimiento individual.
 - Armonizar el desarrollo sexual en el ámbito social, biológico y afectivo.
- Construir su propia jerarquía de valores y principios que regulen su conducta.
- Desarrollar habilidades para comunicar el mundo afectivo personal que están descubriendo.
- Desarrollar la capacidad de empatía con las emociones y experiencias de otros.
- Enfrentar temáticas religiosas especialmente significativas en esta etapa:
 - El bien y el mal.
 - La libertad y la predestinación.
 - Amor de Dios y autoridad de Dios.
 - El sufrimiento y la muerte.
 - El perdón.
 - El misterio de la trascendencia y la verdad científica

Amenazas del entorno y riesgos en el proceso

- En un contexto de ausencia de límites que orienten los impulsos (dificultad de los padres y adultos significativos para decir que no, para corregir los errores, o para enseñar conductas de autocuidado) se pueden generar conductas descontroladas de agresividad, antisociales y autodestructivas.
- En un contexto sobre-erotizado, desorientación en la definición de la identidad sexual y en la expresión de su afectividad.
- Frente a una cultura de la imagen, desequilibrios alimenticios, baja estima personal, etc.
- En un ambiente muy exigente y crítico, se acentúa la natural hipersensibilidad de la etapa. Se pueden hacer muy vulnerables a la crítica, caer en la pasividad y el letargo por la subestimación de sus

capacidades.

- Sentimiento de omnipotencia e "ilusión de control" sobre las situaciones de riesgo, por la necesidad de autoafirmación.
- Sumisión a normas del grupo por la búsqueda de reconocimiento y aceptación.
- Ansiedad y angustia por un inadecuado manejo de su mundo afectivo

La adolescencia (15-19 aproximadamente)

Cambios

- Busca conocer y comprender al otro, a la realidad.
- Este conocimiento y comprensión lo ayuda a conocerse y le permite trascender más allá de sí mismo y preocuparse por la sociedad.
- Se consolidan los cambios de la pubertad.
- Atracción sexual; sentirse atraídos y también desear atraer, fuerte impulso erótico.
- Enamoramiento, búsqueda de pareja, desilusiones amorosa intensas.
- Búsqueda de la identidad personal. Se configura la pregunta del quién soy y del para qué de la propia vida. La dimensión espiritual de esta pregunta es el cuestionamiento entre ser parte de una creación y ser único.
- Impulso a la creatividad
- Interés por la vida y el mundo: Extraversión, afán de estar en compañía y de asociarse a otro, su motivación social trasciende la individualidad.
- El grupo de referencia es un complemento esencial para definirse y configurarse en una "Subcultura Juvenil".
- Desarrollo moral: ajuste de sus valores morales. Entra en crisis con la moralidad convencional, progresiva construcción de su conciencia moral en función de criterios propios.
- Relativa independencia de sus padres.
- Integración afectiva, control, preocupación por lograr la modulación y expresiones adecuadas de las emociones.
- Superación del egocentrismo infantil

Tareas

- Reformular, adecuar y reconocer una identidad personal, alcanzando una integración personal-social. La integración afectiva implica auto conocimiento, control, modulación y expresión adecuada de los impulsos.

- Comenzar a asumir las propias raíces familiares, con sus límites y posibilidades (Ver anexo nº 3, página 70)
- La superación del egocentrismo infantil y la regencia de motivos sociales de orientación altruista.
- Definirse como individuo sexual, y armonizar dentro de las distintas dimensiones de la identidad.
- Definición vocacional, proyecto de vida. Va emergiendo con fuerza la necesidad de preguntarse por lo que quiere ser y por su misión en el mundo.
- Una primera síntesis del pensamiento y sentimiento religioso que conlleva:
 - o Entender el ser creado no como fruto de la arbitrariedad de Dios, sino como fruto de un acto de amor de Dios.
 - o Apropiarse de la relación que existe entre libertad personal y la voluntad divina.
 - o Elaboración del sufrimiento personal y del mundo desde la experiencia del amor de Dios.
 - o El desarrollo de la capacidad de contemplación que supera la conciencia mágica infantil y complementa el pensamiento racional y especulativo.
 - o Elaborar una adhesión personal a la propuesta eclesial y comunitaria, en medio de todos los cuestionamientos relacionados con su búsqueda de identidad, con énfasis en las áreas sacramental y de la moral social y sexual.

Amenazas del entorno y riesgos en el proceso

- Un ambiente inadecuado para el desarrollo personal, ya sea por falta de oportunidades o dispersión por un exceso de ellas, genera la pérdida de confianza en sí mismo y en los demás, desesperanza, baja autoestima, apatía, desinterés, aislamiento, confusión y pérdida del impulso creativo.
- La disociación entre el impulso erótico y la necesidad del compromiso afectivo conduce al adolescente a la frustración, al vacío y a conductas de descontrol y promiscuidad sexual.
- La comprensión de la felicidad como gratificación inmediata de los deseos en una explosión de ofertas sin jerarquías de valor, hace más difícil la configuración de la identidad, debido a la fugacidad de la imagen de sí mismo en función de la nueva oferta que aparezca en el futuro. Esto conlleva la postergación de compromisos, la dificultad para tomar decisiones, y elegir estados de vida, prolongando modos adolescentes de enfrentar la vida. Esta sensación de permanente confusión respecto a quién es y lo que quiere dificulta la estructuración de la identidad sexual, ideológico-moral, religiosa y social.
- En este contexto de búsqueda identitaria la pertenencia a una

determinada subcultura puede exponer al joven a insertarse en grupos que socaven los valores (verdad, justicia, confianza, respeto, etc.) que lo ayudan a un sano proceso de desarrollo humano y espiritual.

- Ciertos grupos o tribus socializan y propician una indiferencia religiosa, una rebeldía a las instituciones, escepticismo, experiencias pseudoespirituales, así como otros ayudarán al joven a confirmar personalmente la credibilidad de valores que lo ayuden a estructurar una auténtica identidad.
- Relativismo ético-moral y pragmatismo exacerbado: anomia, ausencia de paradigmas, auto referencia, criterios materialistas

Juventud (20 años en adelante)

Cambios

- Gran impulso a la autonomía personal y social.
- Se busca armonizar la necesidad de intimidad con el temor al vínculo.
- Nuevas formas de convivencia entre pares: menos grupales, más centradas en la calidad del vínculo que en la intensidad de encuentros.
- Anhelo de relaciones de pareja más estables e íntimas.
- Soledad y temor a perder la libertad.
- Replanteamiento de las relaciones familiares: con los padres, con los hermanos; replanteamiento de la dependencia, el vínculo y el cuidado. (Ver anexo 2)
- Fuerte impulso vocacional: surge fuerte la necesidad de orientar las energías en el logro de ideales más allá de la autorrealización.
- Asumen opciones en el campo de intereses y laborales (trabajo, estudio).
- Un primer balance entre lo que soñaron y lo que están logrando.
- Convocados a asumir roles y tareas en la vida social, llamados a la épica del héroe.
- Sentirse dando examen: Cuestionamientos internos y externos, temor a fracasar.
- Aceptación o rechazo de su corporeidad: autocuidado, sobrevaloración de lo físico.
- Expresión práctica de la conciencia ético-moral.
- Búsqueda de trascendencia y de sentido para vivir.
- Una espiritualidad en la acción y en la contemplación: necesidad de signos concretos, de coherencia, de generosidad, expresión más personal de la práctica

Tareas

- Desarrollar la capacidad de amar y trabajar como disponibilidad e intimidad. Sólo el que ha ido desarrollando un claro sentido de sí mismo está posibilitado para complementar su identidad con la de otra persona. Construir un nosotros sin perder el yo. Desafío de capacidad de compromiso y generosidad para cultivar relaciones vinculantes.
- Consolidar una conciencia moral autónoma y un sentido ético de compromiso consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con Dios: vincular los “quiero, debo y puedo” en una mirada de fe.
- Purificar los elementos identitarios que lo van configurando (relación con los padres, roles sociales, experiencia eclesial y vínculos afectivos).
- Producir una mirada crítica a los rasgos de la cultura y a su influencia en la propia vida (que sea auto crítico).
- Asumir un sano sentido de responsabilidad personal, vinculándose a los procesos generacionales de construir la historia social y eclesial.
- Favorecer los procesos de crecimiento personal y comunitario cultivando una experiencia espiritual honda.
- Aceptar realista y esperanzadoramente las exigencias inherentes a las opciones vitales asumidas.
- Madurar una espiritualidad con raíces en una experiencia religiosa:
 - o Una lectura creyente de la búsqueda del sentido de la vida en la búsqueda y realización de la voluntad de Dios.
 - o Cada ser humano es parte de plan de Dios, es algo único.
 - o La contemplación de la presencia misteriosa de Dios en los acontecimientos de la vida.
 - o Dimensiones de la búsqueda del sentido de la vida:
 - ❖ Descubrir el trabajo como parte de la obra creadora de Dios.
 - ❖ Los vínculos como parte de la experiencia de la familia universal.
 - ❖ El para qué de mi vida, que se concretiza en el cómo, con quién, dónde servir a Dios y a los demás
- Descubrir y asumir el servicio como llamado a vivir el Reino.
- Desarrollar la entrada al mundo adulto con confianza en sí mismo y con esperanza.

Amenazas del entorno y Riesgos en el proceso

- Se dan en la actualidad una serie de rasgos de nuestro entorno que pueden amenazar el proceso de desarrollo psicoafectivo, social y espiritual de los jóvenes:
 - o La sobre-exigencia e incertidumbre puede conducir a la parálisis, la apatía, el temor/stress, exitismo, competitividad, etc.
 - o La falta de oportunidades conlleva a la renuncia de los sueños, la angustia, la ansiedad, y la frustración.
 - o La cultura de la abundancia y de lo desechable puede fomentar la

superficialidad, despreocupación por el otro.

- o El relativismo ético promueve una actitud conformista, de poca exigencia valórica, con ausencia de sentido crítico, falta de coherencia y, cinismo.
- o Cuando en la convivencia social prima la desconfianza se tiende a desacreditar a los otros, a la discriminación, la impotencia, la rebeldía y la apatía social.
- o La sobre-valoración de lo juvenil (*juvenilismo*) desacredita al mundo adulto como referente, induce a rehuir los compromisos propios de la adultez (*síndrome de Peter-Pan*), lo que lleva a la búsqueda de sobreprotección, el egocentrismo y, la irresponsabilidad frente a los compromisos.
- o El individualismo genera temor a los vínculos, auto referencia y narcisismo, lo que finalmente produce soledad, desconfianza, y un ejercicio de la libertad que excluye la responsabilidad.
- o Un ambiente de vida religiosa ritualista e intimista genera aislamiento, pérdida de espíritu comunitario e indiferencia a las dimensiones sociales del compromiso cristiano.
- o El pragmatismo de la cultura lleva a la pérdida del sentido de lo trascendente, de lo gratuito, de la mirada más contemplativa del misterio de la existencia humana y de la acción de Dios en el mundo

Dentro del proceso de acompañamiento humano y espiritual, el discernimiento de la voluntad de Dios es el principal fruto. Dicha voluntad se traduce en un discernimiento creyente de las alternativas de trabajo, elección de carrera y modos de vida (en matrimonio, en comunidad, en consagración religiosa, en soltería, en sacerdocio).

Encontraremos a continuación tres módulos con propuestas de acompañamiento para discernir una vida de santidad en el matrimonio, en una opción de soltería o de especial consagración. Es importante recordar que la opción por una vida de soltero(a) en seguimiento de Jesucristo es más propio de la etapa joven-adulto que de las anteriores y que se hace conveniente no adelantar tales temáticas de modo que pudieran ocultar temores al compromiso y tareas de desarrollo afectivo propios de cada edad.

MODULO IV

EL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO DE UN DISCERNIMIENTO VOCACIONAL DE ESPECIAL CONSAGRACIÓN

P.Pablo Walker sj

En el contexto del acompañamiento integral situamos ahora el acompañamiento del llamado de Dios a una vida de especial consagración. No es éste el último paso del servicio al acompañamiento vocacional. En una verdadera cultura vocacional la consagración en la vida religiosa o sacerdotal requiere ser discernida, capacitada y acompañada tanto como la consagración en el matrimonio o la soltería comprometida con el Reino.

La experiencia indica que cuando una persona se acerca pidiendo acompañamiento vocacional viene experimentando fuertes movimientos internos. El ayudar al acompañado a dar una respuesta libre ante la invitación de Dios supone el acompañarlo pedagógicamente a crecer en conciencia respecto de las motivaciones que lo mueven o paralizan. De hecho, normalmente, la inquietud vocacional convive con otras inquietudes no necesariamente "religiosas" pero plenamente humanas y necesarias de atender. Por ello es importante que el tema vocacional no enmascare los otros desafíos y problemáticas a abordar como parte del desarrollo psíquico y espiritual de todo ser humano. Estas problemáticas no invalidan el supuesto llamado, son su base, exigen ser conocidas y atendidas para una respuesta plenamente humana a la llamada de Dios. En este sentido, es responsabilidad del acompañante vocacional el habilitarse no solo para empatizar con lo que conscientemente señala el joven ser su motivación fundamental (acogiendo, conteniendo, valorando la generosidad religiosa, sus miedos y deseos) sino también para conocer las motivaciones más inconscientes que puedan estar restando libertad ante la elección vocacional o dando carácter de "voluntad de Dios" a lo que es más bien postergación de desafíos de crecimiento humano no atendidos.

Una gran pregunta en el proceso de discernimiento vocacional es la que el Señor Jesucristo dirige a los discípulos de Juan que se acercan a él... ¿Qué buscan? (Jn 1, 38) Si le hacemos esta pregunta a un joven éste podrá darnos honestamente muy diversas respuestas. Es lo que él "ve" o aquello de lo que puede darse cuenta, y por ello plenamente válido y necesario de ser tomado en serio. Sin embargo, en un discernimiento vocacional, no sólo importarán estas motivaciones ya conocidas sino aquellas que se irán descubriendo en un verdadero proceso de crecimiento humano. Por ello, paradójicamente, en el discernimiento de la vocación consagrada, la vocación consagrada no es el único tema ni el más importante. Lo que requiere ser acompañado es lo que hay en el corazón del joven, de modo consciente o inconsciente y lo que el Señor está allí proponiendo.

Las motivaciones de carácter inconsciente (aquello que se busca sin darse cuenta) requerirán gradualmente ser explicitadas para que no resten libertad a la elección vocacional y para que se orienten a una auténtica búsqueda de la voluntad de Dios. Entre estas motivaciones inconscientes podemos encontrar una cierta idealización de la vida religiosa ante la frustración experimentada en diversos ámbitos de la vida juvenil (frustraciones amorosas, laborales, familiares); una búsqueda de estructuras firmes ante la angustia de la propia falta de identidad (por ejemplo por indefinición de la identidad sexual); una búsqueda de una red afectiva asegurada; una evitación de las tareas propias de la vida adulta (la habilitación para el trabajo, la independencia, la autonomía respecto de la familia, la intimidad con los pares, la adaptación a la vida social y sus normas, etc). El mismo Señor nos da la pauta de cómo trabajar estas motivaciones y nos advierte que no hay que pretender arrancar la "cizaña" cuando aún se puede confundir con el trigo: habrá que hacerse consciente de dónde ella está presente y permitirle crecer hasta que nítidamente se pueda distinguir la maleza del trigo. No es conveniente "psicologizar" el acompañamiento vocacional explicitando la sospecha respecto a la rectitud de las intenciones que mueven al joven en la relación del acompañamiento. Lo fundamental aquí es la irrupción del Señor en la vida y el desafío de responder generosamente a Él en la verdad de la propia vida. Es importante no arrancar los grandes deseos (el trigo) del corazón del joven, perdiéndose la oportunidad de que la inquietud vocacional sea ocasión de crecimiento y acercamiento real al Señor, cualquiera sea el resultado vocacional del mismo.

Vemos que el acompañamiento de discernimientos vocacionales requerirá personas especialmente unidas al Señor, particularmente pacientes y libres de un afán "reclutador". Por tratarse de un proceso especialmente delicado, en el cual está en juego la dimensión sagrada de la conciencia religiosa de una persona, se hace necesaria la capacitación adecuada del acompañante de modo que garantice la flexibilidad del proceso de acompañamiento según las características propias del joven que entra en discernimiento. Especial cuidado tendrá que tenerse para asegurar que el término "discernimiento vocacional" no sea quemado en ensayos prematuros (con jóvenes que no están en condiciones de poner en práctica lo que resultará de dicho discernimiento dada su corta edad u otras circunstancias personales) o en discernimientos nunca cerrados (cuando el proceso nunca llega a resultado y el joven queda en una definitiva incertidumbre respecto de la voluntad de Dios para su vida).

La capacidad de acompañar gradualmente el descubrimiento de ese "qué buscas" para hacerlo generoso ante la llamada del Señor, es el carisma que deberá pedir al Señor quien quisiera participar en este ministerio de la Iglesia

OBJETIVO GENERAL DEL ACOMPAÑAMIENTO DEL DISCERNIMIENTO VOCACIONAL DE ESPECIAL CONSAGRACIÓN

Ayudar a un joven a:

1. Discernir un posible llamado a una vocación de especial consagración.
2. Reinsertarse con renovado compromiso en la vida laical en caso de verificar que tal es su vocación.
3. Dar los pasos necesarios para su postulación e ingreso al seminario o comunidad religiosa en caso de confirmar un llamado de especial consagración.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y PREGUNTAS

1. Acoger al inquieto vocacional

En muchos casos el acompañamiento puede comenzar como fruto de la recomendación que un conocido hace a un joven para que se acompañe con otro adulto que le podría ayudar a resolver su "inquietud vocacional". Esta capacidad de derivar requiere la virtud de la libertad interior por parte de quien conoce primeramente al joven, para buscar la persona que más pueda ayudarlo a discernir su vocación. Es conveniente que los agentes pastorales tengan una red de contactos de posibles acompañantes de procesos vocacionales, tanto a la vida religiosa como sacerdotal. Será aconsejable, además, que la persona que derivó un joven a otro acompañante se mantenga como un lugar de acogida, contención y cercanía gratuita y al mismo tiempo que sepa hacerse a un lado en los temas propios del acompañamiento para dar espacio al nuevo acompañante.

Especialmente en los casos de acompañamientos que se ponen en marcha a raíz de una supuesta "inquietud vocacional" del joven es necesario permitir que el joven explicita por su propia cuenta tales intereses. Esto evitará que acompañantes "fabriquen" una inquietud vocacional que no es propia del joven.

Verificar qué es lo que el joven está pidiendo al acercarse solicitando acompañamiento

Especialmente en acompañamientos que empiezan:

- *¿Por qué quieres un acompañamiento?*
- *¿Qué buscas? ¿En qué te puedo ayudar?*

Establecer un acuerdo que ayude a una relación confianza

Establecer una relación de confianza en vistas a asegurar un acompañamiento capaz de acoger a toda la persona, en la totalidad de sus intereses e inquietudes:

- *¿Qué acuerdos tomamos sobre nuestro acompañamiento?*
- *¿Qué temas deseas conversar?*

- *¿Cada cuánto tiempo nos reuniremos?*

Desarrollar una actitud espiritual de gratuidad

Cultivar la rectitud de intención respecto a la búsqueda de la voluntad de Dios aclarando al joven que lo que más interesa es que él se encuentre con el Señor, descubra su voluntad y responda a su vocación generosamente, cualquiera ella sea.

2. Fortalecer su relación con el Señor avanzando en un camino de madurez personal.

Todo acompañamiento vocacional supone una experiencia de encuentro verdadero con Jesucristo en la Iglesia. El acompañante vocacional requerirá hacerse de un material de posibles lecturas a recomendar, jornadas y experiencias formativas a proponer, visitas a realizar, como parte de un contexto que ayude al joven en su proceso.

Fortalecer la relación del joven con el Señor y su proyecto

- *¿Qué modos de orar, lecturas y experiencias de formación podemos implementar para ahondar en el conocimiento y afecto por la persona del Señor y su misión?*

Seguir avanzando en el trabajo de auto-conocimiento y crecimiento personal

Ir ayudando al joven a fortalecer su auto-conocimiento, autoestima, madurez afectivo-sexual y sana relación con la autoridad.

3. Ayudar al joven a descubrir el llamado particular que el Señor le está haciendo

Aún cuando la motivación fundamental de un acompañamiento vocacional es discernir el posible llamado a una especial consagración, este tipo de acompañamiento debe tener siempre por horizonte mayor el llamado a la santidad en cualquiera de sus formas. Deberá ofrecerse la posibilidad de continuar el acompañamiento aún cuando se confirme no haber una vocación religiosa o sacerdotal propiamente tal, pues el reto de la fidelidad vocacional continúa en la vida laical. Quedará al joven la decisión de aceptar o no esta oferta.

3.1. Consolidar el vínculo personal con Jesucristo como el gran tesoro de la propia vida.

Ayudar al joven a crecer en confianza en Dios y a cultivar la convicción de que "sólo Dios basta". Desarrollar la libertad interior para poder seguir a Jesús tanto como laico como en una vida de especial consagración. Fortalecer la confianza en su ayuda en medio de sus miedos y límites.

3.2. Valorar las actividades habituales de la vida cristiana, como el mejor contexto para discernir la propia vocación.

Discernir la voluntad de Dios aprovechando los compromisos y actividades normales de todo cristiano.

3.3. Constatar si la persona tiene o podría tener en el futuro las condiciones necesarias para una vida de especial consagración.

3.3.1. Conocer "el perfil" de los jóvenes normalmente llamados a las distintas formas de especial consagración.

Este "perfil" de ningún modo niega que el Señor llama a quien quiere, más bien confirma que un modo privilegiado de llamar es dando las condiciones necesarias para poder responder. Este perfil es para información del acompañante, no está pensado para ser presentado al joven)

- *¿Cuáles son las características de las personas que normalmente el Señor llama a esta vocación?*
- *¿Qué tipo de madurez humana y espiritual necesitaría este joven para poder vivir la vocación consagrada con paz y fruto apostólico?*

(Consideramos que algunas de las presentes características pueden ser más un deseo o una posibilidad en el joven que una evidencia ya palpable al inicio del acompañamiento. Pero un joven debería tener al menos la disposición y capacidad para llegar a vivir estos rasgos para ser un candidato a la vida de especial consagración):

▪ En la relación con Dios:

- o Familiaridad con Dios a través de la oración personal y de la vivencia de los sacramentos.
- o Integración de su vida espiritual con la vida comunitaria y eclesial.
- o Experiencia de encuentro con un Dios que lo ama personalmente.
- o Fe que sabe reconocer que toda la vida es Don.
- o Conocimiento personal de Cristo que lo disponga a amarlo y seguirlo con generosidad.
- o Deseos de transformar el mundo y de renovar la Iglesia.
- o Proyección en una vida de servicio que vincule su experiencia espiritual con las necesidades de sus hermanos

- **En la relación consigo mismo:**
 - o Capacidad para darse cuenta quién es y qué le pasa.
 - o Un cierto grado de conocimiento y aceptación de sí mismo
 - o Conocimiento de sus propias fortalezas y limitaciones, posibilidad de reconocer y de nombrar de dónde provienen las fuerzas que lo mueven o que lo paralizan: de grandes deseos, del amor, de la sexualidad, de las pasiones, del miedo, del enojo, etc.
 - o Una madurez psicológica y afectiva adecuada para su edad.
 - o Capacidad para asumir su vida sexual y afectiva. Conciencia y capacidad de confrontar su vivencia real de la sexualidad (en relación con la soledad, el manejo de la ternura, el afecto gestual, la intimidad y las relaciones sexuales, la masturbación, la clarificación de la identidad sexual, etc). Capacidad de encuentro sincero con los demás. Disposición y aptitud para ir viviendo la castidad.
 - o Capacidad de abnegación: generosidad y desprendimiento.
 - o Apertura a los demás.
 - o Capacidad para centrarse gradualmente más allá de sí mismo, de sus propios límites, intereses y capacidades.
 - o Valoración de sus orígenes culturales y capacidad para dar cuenta de su procedencia social y económica.
 - o Posibilidad de realizarse como hombre o mujer en el mundo del cual procede.
 - o Aptitud para la acción apostólica, capacidad de iniciativa.
 - o Capacidad de realizar los estudios requeridos en la formación.
 - o Estabilidad en sus compromisos.
 - o Sencillez y responsabilidad en el manejo de los bienes.

- **En la relación con los demás:**
 - o Posibilidad de reconocer y sanar los modelos de vida familiar y las figuras parentales.
 - o Flexibilidad para vivir en común: capacidad de adaptación, de apertura, de ceder, de interactuar, de enfrentar conflictos, etc.
 - o Capacidad de tener verdaderas y sanas amistades de ambos sexos.
 - o Capacidad de creer y confiar en el otro.
 - o Interés y apertura a la realidad más allá de su entorno. Sensibilidad ante los problemas sociales, situaciones de injusticia, necesidades y sufrimientos de los pobres, transformaciones del mundo, etc.
 - o Preocupación y cercanía con los que sufren.
 - o Aptitud para el humor.

3.3.2. Ayudar al joven a constatar si junto con el deseo de seguirlo el Señor le va dando las condiciones para poder vivir con paz y fruto la vida de especial consagración.

¿Qué actividades realizar para saber “dónde podría servir mejor al Señor”?

- Proponer experiencias que le permitan conocer y desarrollar su experiencia espiritual y su capacidad para discernir: Ejercicios Espirituales cortos, pausa diaria, lectura espiritual celebraciones litúrgicas y hábitos espirituales diversos, etc.
- Proponer experiencias donde el(la) joven conozca sus habilidades apostólicas: Un tiempo viviendo en una comunidad de sacerdotes o religiosos(as) y trabajando en una obra de las mismas. Una responsabilidad como asesor(a) en las actividades pastorales en colegio o parroquia, etc.
- Proponer actividades donde el(la) joven conozca su historia: La redacción de su Autobiografía y la conversación en torno a la misma. El conocimiento de su familia.
- Proponer actividades donde conozca las capacidades y límites de su personalidad: El verse situado(a) en nuevos contextos, el descubrir cómo se desenvuelve con los demás, el modo de enfrentar trabajos especialmente austeros, la manera cómo actúa en un contexto de espontaneidad (juegos, deportes, etc)..
- Proponer actividades donde el(la) joven descubra su disposición hacia la vida comunitaria: La participación estable en comunidades cristianas, grupos juveniles o patrullas de guías y scouts. La experiencia de vida y trabajo en una comunidad de sacerdotes o religiosos(as) Las experiencias de vida comunitaria en casas habilitadas para jóvenes voluntarios(as) y otros, etc.
- Proponer servicios donde conozca y fortalezca su compromiso hacia los más pobres y sufrientes: El servicio en un voluntariado etc.

3.3.3. Formarnos de opinión bien fundada respecto de sí el joven está en alguna situación personal que impida su ingreso a una vida de especial consagración.

¿Está el(la) joven en alguna situación de vida que no le permita, de acuerdo al derecho común de la Iglesia, su ingreso a un seminario o comunidad religiosa?

Hay ciertos impedimentos establecidos por él y que sólo pueden ser dispensados por la Santa Sede:

- No ser católico
- Ser menor de 17 años.
- Estar casado(a) por medio de matrimonio válido, civil o religioso.

- Estar ligado(a), con votos temporales o definitivos, con un instituto de vida consagrada o sociedad de vida apostólica.
- Entrar en el noviciado inducido por violencia, miedo grave o engaño. Falta de la debida libertad.
- Ingresar a una comunidad o seminario mediante violencia, miedo grave o engaño ejercido sobre el Superior que admite.
- Ocultar la incorporación pasada a un instituto de vida consagrada o sociedad de vida apostólica.

Hay otras situaciones que impiden o hacen menos apto al joven para uno u otro carisma. Se trata de ciertas discapacidades físicas, faltas de buen juicio, enfermedades, situaciones pasadas de vida, deudas, dificultades de estudios, límites de edad, historia de adicciones, etc. Respecto a estas dificultades o impedimentos se hace necesario contactar cada una de las comunidades religiosas o de sacerdotes que están como alternativas en el discernimiento

4. Acompañar el proceso que permite al joven descubrir el llamado vocacional en la vida laical (en los casos en que se confirme una imposibilidad de algún tipo para hacer realidad la vida de especial consagración).

Acompañar a una persona que, ya sea tras haberse dado cuenta por sí mismo o por una opinión externa, asume el dolor de no poder ingresar a la vida religiosa o sacerdotal, es un ministerio especialmente delicado. Ayudar a hacer una lectura creyente que asuma la instancia de quien admite o rechaza una explicitación eclesial de la voluntad de Dios que le permita ir cerrando los procesos de discernimiento vocacional.

Es importante que el acompañante, antes de enviar a un(a) joven a un proceso de postulación, se asegure que éste(a) tenga las condiciones que hagan viable tal proceso o al menos la estructura humana que le haga capaz de enfrentar una posible respuesta negativa sin desestabilizarse en su vida psíquica y cristiana. Las heridas producidas por expectativas frustradas que no fueron bien acompañadas son muy grandes y el acompañante vocacional debe tener especial cuidado en evitarlas.

4.1. Acompañar el duelo por la “perdida” del ingreso a la vida religiosa o seminario.

- *¿Qué significaba para este(a) joven la alternativa de la vida de especial consagración?*
- *¿Cómo ayudarlo(a) a hacer el duelo de la pérdida de esta alternativa y a redescubrir su vocación a la santidad en el propio estado?*

4.2. Reorientar el deseo de generosidad en una mayor compromiso en el seguimiento del Señor

- *¿Qué reformas de vida implementar para ser fiel al llamado a la santidad en el mundo del laicado?*

5. Capacitar humana y espiritualmente al acompañado para alcanzar la madurez necesaria para poder entrar a un seminario o comunidad religiosa.

- *¿Cuál es el camino a hacer para ayudar al joven en su proceso de madurez humana y cristiana?*
- *¿Cómo ayudarlo(a) a cultivar los rasgos señalados como parte del perfil en relación con el Señor, los demás y consigo mismo?*
- *¿Cuáles son los temas a enfrentar en el acompañamiento?*
- *¿Qué heridas de su historia son necesarias sanar antes de su postulación?*
- *¿Qué dimensiones de su vida son necesarias desplegar?*
- *¿Cuáles son las experiencias que pudieran ayudarlo para esto?*

6. Facilitar el proceso de postulación.

6.1. Ayudar al joven a conocer con sano realismo el tipo de vida al cual está postulando.

- *¿Qué información requiere este(a) joven para que su postulación sea hecha en verdadera libertad interior?*
- *¿Qué experiencias comunitarias, apostólicas, celebrativas, laborales, etc., pudieran ayudarlo(a) a conocer la vida consagrada a la que desea postular?*
- *¿Con quién debiera conversar?*

6.2. Ayudar al joven a cultivar las gracias y a enfrentar las tentaciones propias de este tiempo de espera de la respuesta a su postulación

- Advertir sobre las dificultades y tentaciones propias de este tiempo. Animar a seguir pidiendo la gracia de la disponibilidad en la oración, a no bajar la guardia espiritual y a planificar la espera con buenas amistades.
- Proporcionar lectura espiritual y acompañamiento más periódico. Proponer actividades pastorales y de servicio.

- Asegurarse de que el(la) candidato(a) haya informado personalmente a su familia acerca de su postulación: que esta información no sea filtrada a través de terceros. Es recomendable que el(la) joven haya informado a su familia antes de que quien admita dé su respuesta.
- Estar atento a las necesidades espirituales del candidato(a) y de su familia. Ayudar a la familia a vivir la espera y a asumir la respuesta. Visitarlos y ayudarlos en su propia experiencia espiritual al respecto. Responder sus inquietudes y preguntas.

7. Ayudar durante el tiempo de espera al ingreso al seminario o comunidad, tras una respuesta afirmativa a su postulación.

- Señalar que se trata de un tiempo que puede ser espiritualmente agitado: tentaciones especialmente fuertes, deseos de hacer lo que nunca se hizo, de “echar la última canita al aire”, de llenarse de despedidas nostálgicas, etc. Animar a no ser ingenuo(a) de modo de no verse llevado a situaciones de las que luego se pueda arrepentir.
- Invitar a que sea un tiempo de preparación para la vida religiosa, de fortalecimiento del ánimo y generosidad.
- Invitar a darle tiempo de calidad a la familia y darle la posibilidad de que ella exprese sus sentimientos.
- Advertir sobre la necesidad de un corte real con la polola, el pololo, o con otros(as) niños(as) con quienes estuviera afectivamente atado. Esto no significa el cortar las relaciones de amistad, más bien al contrario, el fortalecer las amistades con el otro sexo liberándolos de la expectativa, al menos inmediata, de que deriven en relaciones de pareja o de enamoramiento.
- Aconsejar buscarse buenos amigos(as) para dejarse acompañar en este tiempo.
- Proponer encuentros y descansos con otros candidatos(as) o admitidos.
- Mantener el acompañamiento espiritual.
- Fortalecer la vida sacramental, la oración, la lectura espiritual, el servicio a los más pobres.
- Mantener contacto con su familia, celebrar una liturgia de acción gracias juntos, si es oportuno.

MODULO V

EL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO: EL MATRIMONIO, UNA VOCACIÓN.

Sra. Pilar Escudero de Jensen

Este módulo nos ayudará a acompañar a los jóvenes en etapas de pololeo y de noviazgo en vistas a discernir elementos constitutivos del matrimonio como proyecto de vida.

Muy pocas veces se nos plantea el matrimonio como una "vocación". Es mas, para muchos el matrimonio es lo que corresponde a aquellos que no tienen una vocación religiosa, para otros ni siquiera es una alternativa.

El Real Diccionario de la Lengua Española define la vocación como la "inspiración con que Dios llama a algún estado...". Y aquí aparece una primera clave fundamental, un llamado de Dios para un estado de vida determinado ¿Cómo podemos darnos cuenta de este llamado?

El amor es la vocación fundamental e innata de todo ser humano, porque somos creados a imagen y semejanza de Dios que es amor. "Dios inscribe en la humanidad del hombre y la mujer la vocación y consiguientemente la capacidad y la responsabilidad del amor y de la comunión" (FC 11). Entonces, cuando hablamos de una vocación al matrimonio estamos expresando el anhelo de **construir un "nosotros" que haga visible el amor de Dios.**

Cambia mi modo de entender la relación de pareja, el saber que es un llamado de Dios. Ayudar a discernir si esa es la vocación particular de cada cual nos lleva a acompañar jóvenes ligados por vínculos de pololeo y noviazgo en sus procesos de crecimiento humano y espiritual, de manera que se habiliten para amar de acuerdo a la vocación matrimonial.

En ese proceso ayudamos al joven a capacitarse para establecer un proyecto común por amor y a abrirse al llamado de Dios en ese proyecto.

Nota: Para ahondar en el concepto de matrimonio ver anexo n° 2, página 68

OBJETIVO GENERAL

Acompañar, en la etapa del pololeo y del noviazgo, el cultivo de las disposiciones esenciales de la vocación al matrimonio y la familia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocerse para poseerse, regalarse y acoger al otro.

Sabemos que para que eso sea posible es imprescindible conocernos y aceptarnos, sólo de esta forma podremos educarnos para tratar de superar todas esas actitudes o rasgos de personalidad que nos dificultan el poder comunicar y recibir el amor. Este conocimiento y autovaloración puede ser un proceso largo y doloroso, cuesta ponerle nombre y apellido a nuestras cualidades y defectos, cuesta reconocer que tenemos limitaciones. Pero, es imprescindible si queremos establecer vínculos sanos.

En este sentido es importante asumir nuestra historia personal. Especialmente, frente al ámbito del matrimonio y la familia, son claves las vivencias que hemos tenido, las imágenes que hemos visto, los conceptos que se nos han transmitido en el ámbito familiar, escolar, en el entorno de amigos y trabajo que nos rodea.

Es bueno dar todo el tiempo necesario para escuchar las expectativas y temores de los(las) jóvenes, en que puedan expresar sus anhelos y sueños. Cada uno llega con un bagaje diferente y sabemos que hoy existen visiones y vivencias muy diversas respecto al amor de pareja, al atreverse a soñar con casarse y formar una familia.

¿Qué actitudes o rasgos de mi personalidad me ayudan a recibir y comunicar amor?

¿Qué actitudes o rasgos de mi personalidad me dificultan recibir y comunicar?

¿Qué convicciones, miedos y expectativas respecto al matrimonio y la familia he recibido en mi propia historia familiar?

¿Conozco testimonios de matrimonios y familias que despierten en mi el deseo de vivir esta vocación?

¿Qué características personales creo que son una fortaleza para vivir el matrimonio como una vocación?

¿Qué características personales creo que son un obstáculo para vivir el matrimonio como una vocación?

2. Descubrir el ser varón y el ser mujer como vocación al amor.

Dedicamos algunas líneas al acompañamiento de los jóvenes en su proceso de maduración de la propia identidad de varón o mujer. Este es un desafío que concierne no solo a los jóvenes que se orientan al matrimonio, sino también de los que disciernen una vida de especial

consagración: amamos desde nuestra identidad y desde ella nos abrimos a algo nuevo, a un nosotros.

El llamado del Señor al amor (en el matrimonio o vida religiosa) solo puede ser respondido por un hombre o mujer que ha fortalecido su propia identidad, con sus límites y oportunidades, para abrirse a la reciprocidad y la complementación del amor con otro.

En el caso del matrimonio esta apertura se vuelve un llamado a construir el reino desde un proyecto común, no desde la competencia y de la rigidez de roles sino desde la mutua colaboración, responsabilidad, apertura y creatividad.

Acompañar la maduración de la identidad implica ayudar a que el o la joven haga un camino de conocimiento de sí mismo, de valoración de los rasgos habitualmente considerados como "masculinos" o "femeninos" y que están presentes en su vida biológica, psíquica y espiritual. Este conocimiento lo habilitará no solo para abrirse a la necesidad de otro sino a la valoración del otro, al amor y al cultivo de la vocación de varón o mujer de la persona que ama.

¿Qué aporta el varón a mi identidad como mujer?
¿Qué aporta la mujer a mi identidad como varón??

¿Qué rasgos habitualmente considerados como femeninos descubro que están presentes en mí como varón?
¿Qué rasgos habitualmente considerados como masculinos descubro que están presentes en mí como mujer?

¿De qué manera el reconocer esos rasgos me ayuda a empatizar con la persona que amo?

Hoy vemos las dificultades y la confusión que muchos jóvenes experimentan cuando van dimensionando lo que implica ser varón o mujer en nuestra cultura, más allá de los roles, de los derechos o la paridad de los sexos. La invitación es a descubrir el querer de Dios para nosotros, también en el desafío de asumir y desarrollar la identidad varonil y femenina como parte fundante de la vocación matrimonial o de especial consagración.

Acompañar a los(las) jóvenes en este camino requiere conocer las tendencias de nuestra época (ver anexo) y haber reflexionado nosotros mismos, cómo valoramos el ser varón o mujer, qué significa esto en mis relaciones personales, cómo nos vinculamos a los demás, cómo nos respetamos y respetamos a los otros. Es también una invitación a salir de nosotros y de nuestros parámetros para conocer realmente al otro, valorarlo y ponernos en su lugar. En este proceso siempre crecemos porque lo hacemos como expresión de amor, y un amor desde una identidad, con un nombre.

*¿Soy capaz de hacer esfuerzos por salir de mismo(a) para conocer realmente al "otro" y tener una actitud de empatía con él o ella?
¿Me considero una persona que respeta a los otros? ¿en que actitudes o acciones se manifiesta?*

3. Valorar la amistad al interior del pololeo y del noviazgo.

La amistad se caracteriza por la gratuidad, por el compartir lo grande y lo pequeño, por la alegría de estar juntos. Estas son vivencias que anhelamos realizar en nuestra vida, son expresión de un verdadero amor. Es por eso que la experiencia de la amistad puede ayudar mucho a descubrir el anhelo de vivir el amor como una entrega total a un tú especial, para toda la vida. Sabemos que la amistad se cultiva, si eso no pasa se enfría y otras personas o intereses ocupan ese espacio empobreciendo la relación de amor. Cuando el amigo o la amiga es muy importante para nosotros estamos dispuestos a dedicarle tiempo, a escucharlo, a acompañarlo, a compartir lo más importante de nuestra vida.

Ayudar a los pololos y novios a reflexionar sobre su experiencia de amistad puede ser un buen camino para descubrir las vivencias positivas y negativas que han tenido y así incorporar esta dimensión también en su visión del matrimonio. La gratuidad del amor de Dios se manifiesta a través de un amor personal, que comprende todas las esferas de nuestro ser y que anhela un compromiso "para siempre". Si ese anhelo está en nosotros podemos reflexionar juntos cómo crecer para que pueda ser realidad, qué actitudes o valores es necesario que desarrollemos para poder darnos y recibir mas plenamente al otro tal como es.⁵

*¿Soy amigo(a) de mi pololo(a), novio(a)?
¿Qué rasgos de amistad descubro en mi pololeo o noviazgo?*

4. Descubrir La sexualidad como lenguaje del amor

La sexualidad es un elemento básico de nuestra personalidad, un modo propio de ser y de manifestarse. Sobre todo es una forma preciosa de comunicarnos con otros, de sentir, de expresar y vivir el amor humano. Si así lo entendemos entonces vale la pena detenernos en descubrir cómo se manifiesta en nosotros y, en el ámbito del enamoramiento, cómo se expresa en todas sus formas. Lo que generalmente nos muestran los medios de comunicación y la publicidad es un enfoque que reduce la sexualidad a la genitalidad. También existe la visión de que la sexualidad, especialmente de los jóvenes, es algo que nos supera, es un impulso que no se puede educar o conducir, que el placer sexual es un derecho carente de responsabilidades y que son imprescindibles todo tipo de experiencias, para "asegurar" un éxito a futuro, con su pareja definitiva o en el matrimonio. Sabemos que el ser humano lleva una variedad de dimensiones que esperan ser desarrolladas e integradas para alcanzar

⁵ Cfr. Recorrer mi vida efectiva de amistades y de parejas más cercanas modulo 7, página 60

plenitud. Que los sentimientos se unan a las convicciones, el impulso sexual al amor, el erotismo a la caridad, es parte de los aprendizajes necesarios para llegar a ser plenos y felices.

Descubrir las manifestaciones de este "lenguaje del amor", aquellas adecuadas a cada circunstancia y a cada persona, es una tarea que requiere acogida, dialogo, comprensión y acompañamiento. El pololeo es una experiencia que manifiesta la belleza y la hermosura del encuentro con el otro y donde se descubre la experiencia de ser únicos para alguien, de ser elegidos; la complicidad, el compartir un lenguaje, proyecto e historia común; confiar y contar con otro; valorarme como mujer y varón; la ilusión de la incondicionalidad; ser uno mismo con otro, ser aceptado. En definitiva, es una experiencia que posibilita el despliegue de la capacidad de amar

En este contexto del aprendizaje del amor, inaugurado en el pololeo u otras experiencias tempranas, aparecerá el regalo del placer sexual asociado a las caricias, besos, miradas, u otros gestos, como una promesa de felicidad, bienestar, alegría, y gozo. Tal experiencia de placer es tan gratificante, que plantea el desafío de un aprendizaje en vistas a que el o la joven puedan ordenar e integrar esta búsqueda de gratificación dentro de un proyecto mayor de seguimiento de Jesús que pasa por un compromiso y responsabilidad consigo mismo y con el otro. Parte de esta integración supondrá el desplegar un registro amplio de manifestaciones de ternura, acogida, preocupación por l otro, complicidad, etc. que ayuden a vincular el impulso sexual, la manifestación de los afectos y la formación en el amor cristiano.

Un adecuado acompañamiento ayudará al joven a encontrar sentido a la propuesta de Jesús en que la satisfacción inmediata del deseo puede ser postergada hasta que se decida como un gesto "sagrado" que se sella un pacto de pertenencia en orden a un llamado y un proyecto común. Cuando la intimidad sexual es reducida a una pura descarga compulsiva la propuesta de Jesús se percibe como un peso invivible; cuando es descubierta como un gesto sacramental esta se comprende en toda su grandeza plenificadora del amor.

Esto requiere que el acompañamiento proporcione un espacio de verdadera sinceridad para poder dialogar respecto a todo lo que esta en juego en las diversas experiencias de intimidad sexual: los miedos (a ser abandonados en caso de poner limites, a ser poco atractivos, etc), anhelos (de entregarse, de poseer, de reconocimiento), los mitos (la necesidad de tener experiencia, que la castidad es antinatural, etc), soledades (la insatisfacción, el sentimiento de ser usados o de estar usando a otro, el no hacer lo que otros hacen, etc).

Junto con la capacidad de escucha, será un desafío para los acompañantes tener una propuesta de crecimiento o madurez frente los temas que a los jóvenes les inquietan: las relaciones pre-matrimoniales, a la masturbación, las caricias, la homosexualidad, la pornografía, los modelos que se nos presentan como exitosos en el plano sexual, etc.

Este acompañamiento deberá conducirlos en el proceso de pasar un amor centrado en sí mismo a un proceso del amor centrado en el otro, así como lo expresa el Papa Benedicto XVI en la encíclica Deus Caritas: "si bien el eros inicialmente es sobretodo vehemente, ascendente -fascinación por la gran promesa de felicidad-, al aproximarse la persona al otro se planteara cada vez menos cuestiones obre si misma, para buscar cada vez más la felicidad del otro, se preocupara de él, se entregara y deseara "ser para" el otro".(nº 7)

¿Te es fácil o difícil hablar de tu sexualidad? ¿Por qué?

¿Cómo fuiste descubriendo tu sexualidad? ¿Qué pasos fuiste dando a lo largo de los años? Intenta hacer tu historia

¿Has tenido experiencias valiosas en tu sexualidad? ¿Cuáles? ¿Qué valoras de ellas?

¿Ha habido experiencias negativas en tu sexualidad? ¿Cuáles? ¿Las has podido sanar?

¿Qué apoyos has tenido para ir viviendo más ordenadamente tu sexualidad? ¿Has podido hablar de esto con alguien? ¿Qué frutos has tenido?

¿Has podido descubrir cómo se manifiesta en tu sexualidad el lenguaje del amor? ¿Cuáles son esas manifestaciones? ¿Cómo lo expresas?

5. Proponer la construcción de un proyecto común

Pensar en el matrimonio es pensar en compartir la vida con la persona que amamos, toda la vida. Normalmente esto lo entendemos en el sentido longitudinal del tiempo, de este momento y hasta que la muerte nos separe. Es cierto, eso implica estar dispuesto a vivir juntos cada etapa, cada edad con todo lo que ella traiga, en salud y enfermedad, con las alegrías pero también con los dolores. Anhelar libremente un compromiso así solo se entiende en el contexto del amor, y de un amor grande. Es un compromiso que a muchos asusta y, sobre todo, no se sienten capaces de asumir. La audacia para creer que es posible se prueba en lo pequeño de cada día. Compartir la vida lo podemos entender también desde que me levanto y hasta que me acuesto, pasando por las vivencias del día, lo que incluye el trabajo, el tiempo libre, la cuenta del banco, los amigos, etc... Integrar estas realidades se hace posible si logramos desarrollar un proyecto de matrimonio y familia. Un proyecto compartido, donde cada uno esta presente y juntos lo anhelamos y asumimos. Plantearnos cómo quisiéramos que fuera nuestra relación matrimonial, cómo pensamos nuestra vida juntos, que valores nos gustaría que estuvieran presentes en nuestro hogar, como quisiéramos que fuera nuestra casa, como quisiéramos confirmar nuestra familia, en que atmósfera esperamos educar a nuestros hijos. Estos y otros pueden ser elementos de un proyecto que, siendo siempre dinámico, nos va ayudando a configurar un estilo de vida como matrimonio y familia, una identidad. En este sentido es fundamental preguntarse también que lugar ocupa Dios en nuestra vida, no solo en la vida personal de cada uno, sino juntos como matrimonio.

Ser matrimonio y fundar una familia no es un acto privado sino que está inserto en la comunidad de la Iglesia y en la sociedad. Por eso los esposos son testimonio de amor para todos y en esa medida están llamados a la Construcción del Reino. Poco a poco ir ayudando a tomar conciencia de esta dimensión es importante, da una mayor perspectiva e implica tomarle el peso a nuestras acciones. Hoy día decir libre y explícitamente “Yo te quiero a ti, y para compartir toda la vida...” es un tremendo testimonio. Poder expresar el anhelo de construir una familia de la mano del Señor es también ir contra corriente. Esta capacidad de riesgo en el amor no se improvisa y parte con los anhelos del corazón que, cuando podemos compartirlos y acompañarlos pueden llegar a ser tan fuertes que se plasman en decisiones de vida esclarecidas, como laicos(as), en medio del mundo con todo lo que ello significa.

La comunión entre los esposos se manifiesta también en esa forma compartida de ver la vida, de asumir juntos sus desafíos, de saberse elegidos para una misión común y de apoyarse mutuamente para tratar de ser consecuentes con ella.

¿Cómo quisiera que fuera mi relación matrimonial?

¿Cómo pienso nuestra vida juntos en el matrimonio?

¿Qué valores me o nos interesan que estén presente en mi o nuestro proyecto de familia?

¿Qué lugar ocupa o ocupará Dios en nuestras vidas, como matrimonio?

8. Concebir la vida como un don

Frente a la vocación al matrimonio es necesario plantearse seriamente que sentimos y anhelamos frente a la posibilidad de gestar vida. Un hijo, fruto del amor de los esposos es un enorme regalo pero es diferente que llegue porque “corresponde” que así sea por el hecho de estar casados o que sea buscado, querido y anhelado desde mucho antes, como un don no como un derecho. En este punto se requiere poder reflexionar con toda seriedad y plantearse que la fecundidad de los esposos se expresa de manera preclara en el hijo pero no se agota en él. Poder meditar sobre cuales son las forma que tiene un matrimonio de dar vida amplía el campo, valorar lo que significan las diferentes proyecciones del amor da nuevas perspectivas. Descubrir, por ejemplo, como podemos dar vida también a través de nuestro trabajo, de nuestro apostolado, de acciones solidarias, del acogimiento a muchos en nuestro hogar, etc.... hace que descubramos que podemos ser fecundos de muchas maneras. Seriamente plantearnos el regalo privilegiado de los hijos y de nuestra fecundidad matrimonial es también concretar la visión de familia que anhelamos construir. Gestar, acompañar y educar la vida de un hijo es expresión de amor donde juntos como esposos vamos descubriendo otra dimensión, la maternidad y paternidad, ambas imprescindibles y que requieren ser ponderadas como parte de nuestra vocación al matrimonio.

¿Qué sentimos y soñamos frente a la posibilidad de engendrar vida?

¿Qué otras formas podemos o podríamos tener como matrimonio para engendrar vida?
¿De qué modo podemos dar vida con nuestro trabajo, nuestro servicio, nuestro quehacer diario?

Conclusión

Estos son algunos aspectos que nos parecen importante poder plantear y trabajar en un período de discernimiento, pero, por sobre todo, el acompañamiento debería orientarse para sintonizar con las voces del alma de cada joven. Sus anhelos profundos, el cómo los expresan, su autovaloración y su autoeducación, el lugar que ocupa el amor humano en su vida, la necesidad de construir un “nosotros”, son aspectos que los podrán ayudar a descubrir su camino, ese que Dios tiene pensado desde siempre y que requiere sintonizar con El para descubrir Su paso por nuestras vidas.

MÓDULO VI:

ACOMPañAR EL DISCERNIMIENTO A UNA SOLTERÍA COMPROMETIDA CON EL REINO

Carmen Cisternas Z.

Si miramos a nuestro alrededor observamos que las situaciones reales de vida del hombre y de la mujer son variadas; encontramos solteros, casados, viudos religiosos etc. Sin embargo cuando se habla de Proyecto de Vida y de vocaciones se deja de lado la opción por ser un laico comprometido soltero al servicio de la iglesia; profesionales insertos en el mundo de hoy. No siempre es fácil creer que la vida de soltero puede ser plena, llena de vida y un camino real que el Señor nos invita a vivir. Tendemos a definir la soltería como un estado de carencia o de ausencia de compromiso. Esta visión puede perturbar el discernimiento cristiano de las personas solteras en su situación presente y, muchas veces, limita las posibilidades actuales de crecimiento psico- espiritual y social.

Culturalmente existe la tendencia a creer que existen situaciones de vida afectiva que son las que hacen que las personas sean felices. "Está casado y es feliz", "es religioso su vida es plena". Esta es una visión miope y no está mirando la verdad de la vida del hombre o la mujer de hoy. Las actuales generaciones vivimos insertas en una sociedad pluralista que ofrece diversidad de caminos y cualquiera sea nuestra opción de vida, es un desafío permanente elegir el modo adecuado de vivir lo propio en correspondencia con la voluntad de Dios. Toda historia de vida es plena en la medida que sea consecuente con la verdad profunda de lo que Dios le ha dicho a través de las experiencias las propias desolaciones y consolaciones. Todo ser humano está en búsqueda de su ser más íntimo, de su potencial que busca una y otra vez en su propio misterio, aquello a lo que está llamado a ser. En esta mirada, la vida de soltero(a) puede ser una alternativa si es profunda y honesta, y puede ser tan plena como la de un matrimonio o la de un religioso o la de otras personas que han tomado otras opciones.

La persona humana constituye una unidad misteriosa, compleja y profunda. La vida se nos va revelando desde pequeños en nuestro entorno familiar en el colegio y en los grupos de pares. Existen experiencias que dejan huellas profundas y marcarán el hombre o mujer que seremos de adultos: ¿Cómo mirarlas, detenerse y contemplarlas, y ver cómo van siendo parte de las propias opciones de vida? No siempre lo que se vive es una opción, sucede y se vuelve un desafío el descubrir, cómo me hago cargo de asumirlo transformándolo en un camino que es parte de este misterio en el cual yo decido ser lo que en verdad se me invita a vivir. Es el caso de tantas situaciones de enfermedad, situaciones de pobreza, matrimonios que han sufrido pérdidas de hijos y proyectos, personalidades complejas, discapacidad

etc. Todo ser humano por solo serlo opta, decide y asume .El Señor es el que da las señales, uno tiene que aprender a descifrarlas.

El discernimiento de la opción de una soltería comprometida por el Reino, es más pertinente en adultos jóvenes que en adolescentes y jóvenes, porque supone la elaboración de procesos vitales propios de la adultez. De hecho, el estado de soltería puede tener muchas explicaciones posibles: historia de vida, estructura de personalidad, contextos que hacen difícil la adopción de otros estados posibles. Acompañar a personas en su soltería es cooperarles a hacer de su estado una vocación y una misión. Es despertar a un camino de santidad, a un modo específico de amar y de servir. El soltero y la soltera son invitados, en el acompañamiento, a descubrir la realidad de sí, reconociendo las ausencias y las presencias de Dios para facilitar su seguimiento de Cristo.

Un discernimiento de la soltería debe ser realizado con especial cuidado para que no se confunda con un enmascarado miedo al compromiso a la vida matrimonial o a la de especial consagración. Cuando la soltería de un hombre y de una mujer cristianos es expresión de temor o de ausencia de compromiso, es nuestra tarea invitar a revisar con ojos cristianos las relaciones consigo mismo(a) y con otros. El acompañamiento ayudará a explorar en las habilidades, las necesidades, límites y prejuicios que dificultan las relaciones interpersonales y el compromiso amoroso. Fruto de dicho acompañamiento esta vocación podrá aparecer como una alternativa de fidelidad al Señor ante el descubrimiento de vocaciones particulares que implican el estar liberados de los compromisos propios del vínculo matrimonial o de especial consagración (vocaciones de servicio a la justicia, a los más pobres, a la salud, a la ciencia, al arte, etc). Pero también esta alternativa de fidelidad podrá surgir como una opción tras la asunción de situaciones vitales que inicialmente no fueron deseadas (pérdidas de proyectos matrimoniales o de consagración religiosa, deberes de cuidados de familiares u otros cercanos, descubrimiento de la propia identidad homosexual, etc.) y que son redescubiertas como una oportunidad para el seguimiento de Jesucristo y el servicio de su Reino.

Toda decisión implica un camino con situaciones adversas y gratificantes. La vida de solteros(as) tiene espacios de libertades y de restricciones, es fundamental ordenar algunas coordenadas, aprender cómo se complementa, cómo se van integrando aspectos de vida familiar, laboral, de amistades y en especial de la propia vida espiritual. ¿Cómo potenciarla permanentemente y trabajarla día a día para que esta opción sea plena, profunda y fecunda?

Sabemos que la vida es un Don de Dios, para ordenarla y encontrarla es fundamental mirarlo a Él, recorrer la vida personal del pasado y presente entregando lo que queda por vivir. La herramienta es el discernimiento permanente y el descubrir día a día los signos del Señor. Ponerse al servicio de Él en mi realidad al día de hoy.

OBJETIVO GENERAL

Discernir una opción por una vida de soltero(a), acompañado por un entorno familiar y de amistades, al servicio del Señor en mi comunidad cercana y en mi vida profesional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Situarme en mi historia familiar para entrar en comunión con la propia identidad

Un primer paso de acompañamiento debiera ayudar a la persona a fortalecer su identidad personal en la trama biográfica en la que ella se fue tejiendo; entrar en comunión con lo que soy en lo profundo: el reconocimiento de los sentimientos, actitudes, valores y creencias, sensaciones y reacciones que me constituyen, así como la valoración y el sentido que les doy a la luz de la fe. El sentido de vida reclama conciencia de sí, capacidad de recrear y de fortalecer el "sí mismo". En este desafío cobra crucial relevancia la impronta familiar.

Nuestra familia nos ha marcado con valores y pautas de conducta que son transmitidas especialmente por nuestros padres (o quienes han desempeñado ese rol). Ellos, con sus luces y sombras, son para nosotros un modelo de vida; enseñándonos normas, costumbres, valores que contribuyen a la configuración de nuestra identidad. En síntesis es la primera comunidad en que los hijos aprenden a vivir. Entrar en su historia, implica recorrer los primeros recuerdos, poder leerla con ojos nuevos nos abre la posibilidad de dar gracias y de perdonar. Y también nos ayuda a identificar el origen de mensajes, interpretaciones y valoraciones acerca de nosotros mismos que influyen en el modo de vivir y entender la soltería.

¿Quiénes constituían la familia en la que crecí?

¿Cuáles eran las afinidades y distancias que se daban dentro de ella?

¿Qué me gusta de mi familia de origen?

¿Qué me cuesta aceptar de mi familia de origen?

Nota: para ahondar en el propio contexto familiar nos puede ayudar el conocer algunas de las distintas realidades familiares entre las que podemos reconocer la nuestra. Ver Anexo 3 página 72

Toda familia pasa necesariamente por momentos difíciles, situaciones complejas abandonos y soledades; espacios de mayor cercanía entre padres e hijos, entre hermanas y hermanos. Por otro lado pueden existir innumerables momentos de alegría, experiencias significativas, de juegos compartidos de pequeño, o conversaciones profundas que nos ayudaron a vivir mejor.

Encuentros de Iglesia, experiencias profundas de espiritualidad familiar. Es importante recorrer esta vida familiar, detenerse y dialogar con otros; reconocer aquellos hitos que son fundacionales del proyecto de vida que buscamos concretar. Es preciso tener presente que el recuerdo de la familia de origen tiene una gran resonancia emocional y por lo mismo en ocasiones no resulta fácil trabajar en ello. Es necesario un acompañamiento paciente y delicado, dar tiempo y libertad para entrar en el ayer y sus significados emocionales. Una mirada desde la vida adulta, en un proceso de acompañamiento, tiene como objetivo integrar la vida y entender mejor lo que somos con nuestros aprendizajes, nuestras elecciones y nuestros errores

¿Cuáles han sido los tres hechos de mi historia familiar que más me han marcado?

¿Qué consecuencias han tenido estos hechos en mi comportamiento posterior?

¿Qué sentimientos provocan en mí estos hechos?

¿Qué he aprendido de estos hechos?

¿Cuáles son los tres rasgos que mejor caracterizan a tu familia de origen?

¿Qué rasgos de mi familia de origen siguen estando presentes en mí?

¿Qué hago por no perpetuar lo que no me gusta de mi familia?

¿Cuáles son los cinco rasgos que caracterizan a mi "papá"? (entendiendo por papá aquella persona que ha asumido este rol)

Recuerda un momento que exprese cómo era tu relación con mi papa

¿Cuál fue el día más feliz y el más triste que recuerdo haber tenido con mi papá?

¿Qué quisiera perdonarle a mi papá?

¿Qué quisiera agradecerle a mi papá?

Ídem con la mamá, hermanos y otras personas significativas.

¿Que está pasando hoy en mi familia?

¿De qué manera su situación afecta mi discernimiento?

2. Recorrer mi vida afectiva de amistades y de parejas más cercanas

Buscamos recorrer nuestra vida afectiva de amistad y de pareja porque es el contexto en el que se discierne mi proyecto de vida con una particular vocación a amar. En la amistad nos vinculamos afectivamente con otra persona, este vínculo es un sentimiento convenido con otra persona, donde buscamos confianza, consuelo, amor y respeto. La amistad se da en distintas etapas de la vida, en diferentes grados de importancia y trascendencia.

Las amistades más profundas se desarrollan en un proceso que tiene su tiempo y madurez. Estas pueden ser de toda una vida, algunas enraizadas en una experiencia de dolor y soledad, otras en intereses y gozos comunes, cualquiera sea el caso, situaciones en las cuales hago camino con otro.

También la vida laboral nos conecta con personas que con el tiempo se transforman en amistades significativas, asimismo las experiencias espirituales son fundantes de muchas amistades. Finalmente la relación con los hermanos o primos también podrán originar amistades incondicionales. La seguridad afectiva de los vínculos de pertenencia que otorgan todos estos tipos de amistad, serán claves en el discernimiento y viabilidad de los proyectos de soltería.

El acompañamiento de solteros(as) tiene que detenerse especialmente en esta dimensión y propender a potenciarla. La amistad es una palabra de evangelio: ya no los llamo siervos sino amigos. La vocación del hombre y la mujer cristianos que viven en soltería se ve afectada, en ocasiones, por la inclinación al aislamiento físico o emocional. Quien opta por la soltería no renuncia a la capacidad de vivir con otros, de contar con otras personas para lo importante. Es necesario crear en los acompañados la conciencia de su propia necesidad de compañía y la renuncia a la autosuficiencia. El desarrollo de nuestro potencial humano supone la capacidad de hacer espacio para que otros me habiten y disponerme a habitar significativamente en el corazón de quienes me rodean. En la amistad, se educa la tolerancia a las diferencias y la gratuidad. Con los amigos saciamos nuestra sed de pertenecer sin fusionarnos ni defendernos de la intimidad. Esta es un tipo de relación en la que se ofrece a los solteros la experiencia de la elección y el hábito de caminar junto a otros.

Recorriendo experiencias gozosas de amistades en el Colegio, vecindario o primos cercanos:

¿Cuáles fueron mis primeros amigos(as) de pequeño, qué sentimiento me produce el recordarlos?

¿Qué amigos(as) han sido significativos en mi vida de joven y por qué?

¿Qué tipos de amistades: estables, esporádicas, intermitentes, etc., suelo tener?

¿Qué amistades perduran hasta el día de hoy? ¿Cuál es el estilo de amistad?

¿Mi familia ha facilitado el tener amistades? ¿Cómo me ha ayudado a conocer y salir con amigos?

¿Cuáles han sido las experiencias de pololeo importantes en mi vida?

¿Cuáles han sido las pérdidas afectivas que más me ha costado superar y qué siento hoy mirando hacia atrás?

¿Qué amistades o relaciones más profundas han ayudado a mi crecimiento personal?

¿Tengo amistades que me hacen daño, que no me ayudan a ser mejor?

¿Siento que el estar en pareja responde a mis proyectos de vida personal?

¿Cuáles son mis temores o dificultades para hacerme de amistades?

¿Cuáles son mis temores o dificultades para pololear?

¿Si miro a mi alrededor qué amistades me gustan y por qué?

3. Disponerme a conocer el camino de Jesús. Cómo pensaba, cómo sentía y cómo actuaba; observándolo a El como modelo y guía.⁶

La vida espiritual de una persona está marcada por un recorrido que comienza en el núcleo familiar, con las experiencias de vida familiar, las primeras vivencias de oraciones junto a la madre o al padre, las misas dominicales y la celebración de algunos sacramentos de nuestros familiares. Por otro lado la comunidad más cercana también marca la vida espiritual, en las capillas de barrio, Scout, vivencias de grupos de jóvenes en parroquia, colegios, movimientos de Iglesia, etc. Estas vivencias en algunos casos han sido positivas y significativas, y en otros, los han marcado negativamente.

Jesús es un soltero, ungido por el Espíritu para proclamar la Buena Noticia de Reinado de Dios. Esta realidad invita a otros solteros a recoger elementos del Evangelio que iluminen su propia vida.

Este aspecto de la vida de Jesús puede ayudar a entenderme y definirme en términos positivos y no como un “no casado(a)” o un “no consagrado(a)”. Para esto, lo primero, es volver la mirada a Jesús como fuente y referente de mi identidad y de mi manera de vivir.

Disponerme a conocer a Jesús pasa por recordar las experiencias significativas a lo largo de mi vida en las cuales he tenido encuentros profundos con un Jesús que me conmueve, que me invita, que me acompaña, que me orienta, que sintetiza finalmente el camino por el cual uno quiere orientar su vida.

¿Cuáles fueron mis primeras experiencias de conocimiento de Jesús que fueron significativas, de familia, en Colegios, en movimientos y en parroquias? ¿qué huellas dejaron en mí?

¿Cuáles han sido las personas claves que me han acompañado en el conocimiento de Jesús?

¿Qué es para mí orar? ¿Qué formas de oraciones me acomodan y me conectan más con Jesús?

¿Qué rasgos de la vida de Jesús valoro como significativas frente a las esperanzas y sufrimientos de su pueblo; por ejemplo ante los leprosos, los pecadores, los niños, las mujeres, etc.?

¿Qué hacía Jesús ante situaciones de dolor de hombres y mujeres?

¿Cómo me afecta el dolor de otros y cómo reacciono?

¿Cómo Jesús escogió a sus apóstoles, a quiénes escogió, cómo lo escucharon y qué decidieron? ¿Y yo, cómo lo escucho, cómo lo sigo en mi realidad familiar, social o profesional?

⁶ Para este objetivo sugerimos al acompañante presentar algunos textos bíblicos que puedan ayudar en la contemplación de la vida de Jesús, en su relación con el Padre y el Espíritu Santo, en su oración, en su misión y en su relación con los demás, especialmente con los que sufren.

¿Cuáles han sido las experiencias de apostolado que me han marcado en mi vida y qué sentido tienen hoy en mi vida laboral o profesional?

4. Disponerme a mirar mi proyecto de vida como soltero(a) y laico(a) comprometido al servicio de los demás

Vivimos en un entorno en que se presentan diversas alternativas de proyectos de vida personal. Esta mirada necesariamente adquiere significado dependiendo de los modelos de vida que el hombre y la mujer experimentan en su ambiente. ¿Cuáles son las personas cercanas que con sus vidas me muestran lo que es estar solteros, lo que es la vida de casados, del sacerdote y del religioso(a), o del laico(a) comprometido?

Plantear que la soltería es un camino particular de seguimiento de Jesucristo, nos obliga a definir los contenidos concretos que esta opción de la soltería tendría para mí:

¿Conozco solteros o solteras que son un modelo de vida?

¿Me atrevo a ver como alternativa real el optar por una vida de soltero(a)?

¿Cuáles son los miedos que tengo que enfrentar en este proceso, en relación a la familia a mi grupo de pares y a mi mismo?

¿Qué redes de apoyo me ayudan para vivir esta opción?

¿Qué distingue la vocación del soltero de la del casado y el consagrado?

¿Qué significa amar y servir a Jesús desde la soltería?

¿Cómo es el discipulado del hombre y de la mujer solteros; a qué lo desafía?

¿Cuáles son las tentaciones y las gracias que podrían encontrarse en este estado?

¿Cómo puede servir al Reino en la Iglesia y en el país un soltero(a)?

¿Cuál podría ser mi aporte específico en ese servicio?

¿Qué decisiones debo tomar respecto a mi vida familiar, laboral, profesional, para hacer concreta esta opción?⁷

¿Confirmo que el optar por una vida de solteros es una decisión acompañada por la presencia del Señor, y que a la vez tiene sentido profundo de servicio a la iglesia y al país?

⁷ Es necesario recordar que asumir la propia vida con paz, alegría y renovada disposición al servicio ya es fruto del acompañamiento a esta opción por la soltería.

MÓDULO VII

ACOMPAÑAR EN LAS CRISIS

Hna. Leonor Soza R. cm.

La experiencia pastoral más cotidiana muestra que uno de los momentos en los que más espontáneamente surge la necesidad de ser acompañados es en los momentos de crisis. Cualquiera sea la índole de ésta, ya sea causada por quiebres familiares, fracasos académicos, pérdidas, sufrimientos por enfermedades o por desilusiones amorosas, la crisis irrumpe en nuestra vida como un golpe que pide la presencia de un acompañante asertivo. En ese contexto toda crisis es también la oportunidad para que se inicie un fecundo camino de crecimiento personal en el cuadro de una relación estable de acompañamiento.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CRISIS?

En el lenguaje corriente, la crisis resuena con acentos de angustia y de preocupación, nos lleva a pensar en una situación desfavorable, amenazante y peligrosa; nos mueve a intervenir, a hacer algo, a usar todos los medios posibles para superar, solucionar o sanar lo que esta afectado.

Sin embargo, si nos detenemos en el origen etimológico del concepto crisis, vemos que su significado no se refiere al acentuado dramatismo que solemos atribuirle. La palabra **krisis**, proviene del griego y tiene una variedad de acepciones: crisis es fuerza distintiva, separación, elección, explicación e interpretación.

Comúnmente, empleamos este término para referirnos a situaciones concretas: crisis es cambio repentino, para mejor o peor, crisis es turbación, el momento más agudo de una situación, es un modo de colocarse frente a la realidad.

Si recreamos nuestra experiencia podemos constatar y concluir que la crisis es parte de la condición humana. La psicología del desarrollo o evolutiva, de hecho, a sistematizado las crisis evolutivas por las que pasa toda persona, pero también ella desarrolla una metodología propia, que nos ayuda a distinguir entre las crisis que son normales, porque corresponden a un periodo del desarrollo y aquellas que son producto de una enfermedad. Es así como la psicología nos da elementos que nos permiten conocer sus causas, para poder llegar a un diagnóstico, y aplicar una terapia, para salir de ella de forma positiva.

OBJETIVO GENERAL:

Reconocer diversos tipos de crisis e intervenir o derivar según la complejidad de estas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Considerar cuando una crisis puede ser el inicio del proceso de acompañamiento para un joven
2. Discernir qué crisis pueden ser manejadas por el acompañante.
3. Distinguir las crisis que requieren ser derivadas a otros especialistas

Preguntas para el acompañante

- *¿Qué es para mí una crisis?*
- *¿Qué crisis recuerdo haber vivido?*
- *¿Qué tipo de acompañamiento me ha ayudado a superarlas?*
- *¿Qué tipo de crisis me ha tocado acompañar?*
- *¿En que ocasiones te has sentido superado frente a una crisis? (tuya o de otro) ¿Qué la hacía insuperable?*
- *¿Qué te ayuda a distinguir si una crisis es sana, breve o con elementos psicopatológicos?*
- *¿Cómo te sientes frente a quien vive una crisis? ¿Cómo manejas la angustia? ¿La impotencia en la crisis?*

Antes de proseguir con la lectura, toma un tiempo para responder las preguntas.

La crisis propia del campo de lo psicológico

La vida psicológica se desenvuelve en períodos discontinuos de rápidas modificaciones y en períodos estables de consolidación de los cambios adquiridos. Los periodos críticos de modificaciones conducen a grandes reajustes. Hay crisis genéticas- propias del desarrollo- y necesarias, en cuanto a través de ellas logramos nuestro crecimiento. Otras son crisis ocasionales- efectos de situaciones inesperadas que nos sacuden violentamente y nos obligan a examinar nuestros fundamentos, como por ejemplo, una enfermedad, un cambio de casa, de colegio, la pérdida de seres queridos, la separación de los padres... entre otras.

La crisis es siempre un momento de sufrimiento, de malestar, el joven se siente inseguro, inquieto, altamente sensible, desestructurado en sus esquemas habituales. Difícilmente lograra percibirla como un momento favorable; lo que claramente aparece es la conmoción, la ansiedad, la inseguridad de quien se siente amenazado y no vislumbra la solución. Es precisamente en la desinstalación donde puede encontrarse el dinamismo de la crisis. Cuando no nos sentimos bien, nos vemos forzados a buscar una solución, multiplicando las energías interiores, la capacidad de resistencia, activando nuestra creatividad para buscar una respuesta nueva y más satisfactoria a lo que nos perturba. Sin

embargo en esta búsqueda de solución se dan respuestas inadecuadas como la **nostalgia**: que añora el regreso de un pasado sereno. Otra solución equivocada es la **intolerancia** ante una situación crítica, que genera un desmedido afán por lograr un nuevo equilibrio, lleva a aceptar cualquier solución, o la resignación pasiva, sin lucha y sin búsqueda efectiva de una verdadera solución.

Las crisis mal resueltas dejan marcas y señales, que entorpecen el bienestar e impiden enfrentarse correctamente con la realidad. La solución conveniente permite una feliz adaptación a la nueva realidad y representa inequívocamente un logro. En la crisis podemos conquistar un nuevo modo de ser, una nueva sensibilidad, una nueva capacidad de respuesta y de acción.

En la superación de las crisis junto con el esfuerzo personal son importantes el acompañamiento fraternal, y las redes de apoyo con que la persona cuenta. El apoyo efectivo de la comprensión, de la acogida, de la solidaridad y del amor funciona como estimulante de la vitalidad personal y de la capacidad para enfrentar la realidad. Por contraposición el abandono, el desinterés, la condenación, el clima frío del desamor, disminuye las energías personales y predisponen para soluciones desastrosas o no sanas.

Es así como podemos distinguir procesos de crecimiento en el joven marcado por las crisis que le llevan a un proceso de ruptura, de reorganización, donde va superando desafíos, conflictos, que van haciendo posible que adquiera y potencie nuevas posibilidades de respuesta.

A la luz de lo anterior presentamos algunos criterios que nos ayudaran a discernir como se vive la crisis, si se vive en clave de crecimiento o de estancamiento.

Las crisis en clave de crecimiento

- Aparecen dificultades y sensaciones desagradables pero no atascos.
- Hay conciencia de limitaciones y sentimientos incómodos, pero estos no paralizan. Se expresan y sanean en la medida de lo posible.
- Se asumen las frustraciones, el conflicto como parte fundamental del proceso.
- Se utiliza el realismo y la objetivación para analizar los hechos y buscar soluciones coherentes con el sentido de vida pero teniendo en cuenta la situación actual.
- A través de la reflexión se busca la confrontación con lo experimentado, del contraste con los otros y de oración.
- Se ponen medios operativos para el logro de la superación.
- Se es capaz de no polarizar sólo en esa situación, sino ponerla en un contexto más amplio de crecimiento. Se asumen cambios si la situación lo requiere.
- Se mantiene la serenidad, incluso la alegría porque la crisis es de sentido, es una nueva comprensión de sí mismo.

- Se vive en dinámica de experiencia religiosa.

Las crisis en clave de estancamiento

- Las sensaciones desagradables agudizan los sentimientos de desvalorización, culpa, fracaso o miedo.
- Se toma la parte por el todo y se bloquea la dinámica normal del crecimiento.
- Se da el rechazo a sí mismo o a otros, culpándolos por ello de sus desgracias o conflictos.
- Se generan actitudes de aislamiento en sí mismo o se adoptan conductas que lo alienan de sí mismo (droga, sexo, activismo).
- Se teme la confrontación y se refugia en soluciones mágicas o paralizantes.
- La relación con Dios, consigo mismo y con los demás es de queja constante
- Todo el hacer se tiñe de desasosiego, tristeza, miedo, rabia, culpa.
- Se vive la experiencia en términos de fatalismo o de resignación.
- Se hace difícil salir de ella si no hay acogida a los sentimientos iniciales.

Sea cual sea la crisis evolutiva y/o situacional si ella tiene el carácter de estancamiento es conveniente un acompañamiento.

Hasta aquí nos hemos referido a las crisis evolutivas o situacionales, pero existen también aquellas crisis que dan cuenta de síntomas y enfermedades psíquicas. Por ello a continuación presentamos algunos elementos básicos de psicopatología.

Un acompañante necesita tener claridad respecto de estas psicopatías, pues algunas de sus manifestaciones pueden pasar fácilmente desapercibidas y, por tanto, no ser atendidas como y cuando se requiere. Lo fundamental para quien acompaña es tener la capacidad de pesquisar estos síntomas o detectar algunas enfermedades frente a las cuales será necesario recurrir a especialistas.

Elementos mínimos de psicopatología

1- Distinción elemental: psicosis / neurosis

Muchas veces hemos oído hablar de personas que están locas o psicóticas y otras muchas veces aludimos a que esta persona "anda" o "esta muy neura"... Veamos a continuación a que nos referimos:

Dentro de la **psicosis** pueden distinguirse fundamentalmente dos tipos: **la orgánicas (o exógenas) y las endógenas**. En la primera hay una causa orgánica que las explica, puede ser reacción a algún medicamento, reacción postraumática, demencia senil, etc. En la psicosis **endógena**, no se identifica

claramente un factor desencadenante externo o causas orgánicas. En este último grupo las más conocidas son la esquizofrenia y la dolencia maniaco depresiva, llamado también, trastorno bipolar.

Los síntomas más típicos de la psicosis son: **incongruencia** (notoria desviación de la norma), **imposibilidad para hacer frente a las exigencias de la vida cotidiana** (cada vez se hace más difícil responder por obligaciones y quehaceres rutinarios), **deficiente percepción de la situación y comportamiento atípico** (incapacidad para percibirse a sí mismo y su enfermedad en forma reflexiva... ni se entera de la "anormalidad" de su comportamiento, aunque se le diga: no hay aceptación de lo que le sucede, coloca la responsabilidad en las demás personas), **afectación de toda la persona, alteración de diferentes funciones** (motricidad, pensamiento, memoria...), **locura** (pérdida de contacto con la realidad, alucinaciones, despistes, fugas mentales, en contraste con momentos de gran cordura y lucidez), **ruptura total con la realidad** (psicosis en grado grave).

Encontrar en quien esta siendo acompañado cualquiera de estos síntomas, aun los primeros en forma leve, debe ser signo de alerta para quien esta acompañando. En todos los casos se requiere atención especializada, y en algunos puede llegar a ser necesaria la farmacoterapia. En la aparición de las primeras fases, es posible una mejoría basada en la terapia de apoyo y en algunos casos medicación, por eso es fundamental que se remita a esta persona a tratamiento psicológico y/o psiquiátrico lo más pronto posible para evitar que aumente el conflicto.

La neurosis, es mucho más común que la psicosis, *surge de conflictos pasados sin resolver*; se expresa por la *carencia de recursos*, generalmente subjetiva, para superar las exigencias y los conflictos, la realidad en general. Por tanto, en la neurosis se presentan **comportamientos de desadaptación y de desubicación con respecto al medio, perturbación de relación** con el entorno y con el medio en general, se ven **síntomas de decaimiento** (toda neurosis tiene un componente depresivo) y **miedos aparentemente inexplicables** (fobias), **falta de habilidades sociales** en las relaciones interpersonales. En estos trastornos neuróticos hay conciencia de enfermedad y esto genera mucha perturbación. Su pregunta básica es: *¿es normal lo que yo hago y siento?*

Es también señal de alarma, encontrar en forma persistente, aunque aislada algunos de estos síntomas:

- **Estados compulsivos:** a ser perfeccionista, a ser servicial, a tener éxito, a ser diferente, a ser acumulador intelectual, a seguir la norma, a buscar el poder, el placer.
- **Indicadores de baja estima:** autocrítica rigorista, indecisión crónica, deseo excesivo de complacer, hipersensibilidad a la crítica, culpabilidad neurótica, hostilidad flotante, actitud supercrítica, tendencia depresiva.

- **Empleo constante y dominante de mecanismos de defensa:** negación, represión, evasión, desplazamiento, proyección, justificación, o racionalización.
- **Reacciones muy desproporcionadas**
- **Miedos significativos e incapacitantes** a ser condenado, a no ser querido, a ser abandonado, a fracasar, a ser comparado, a sufrir, a quedarse vacío, a ser débil, al conflicto.
- **Culpabilización neurótica o malsana.**

Encontrar en forma intensa uno o varios de los aspectos señalados, tales como persistencia de estos signos a pesar del trabajo de crecimiento en ellos, o presentación cíclica de los síntomas (aparecen cada cierto tiempo), son claros indicadores de la necesidad de una intervención especializada de tipo terapéutica.

Algunos síntomas de alarma

Presentamos algunos síntomas que indican que la persona acompañada requiere una atención más de tipo terapéutico. Son síntomas de que algo importante está pasando y aunque en sí mismos pueden ser serios, también pueden ser manifestaciones de un trastorno mayor de personalidad.

Es importante resaltar que estos indicadores no son, en sí mismos, la dificultad, sino que son signos de alerta de que está pasando algo más. Encontrar en quien se acompaña alguno de estos síntomas en forma persistente y/o intensa, sugiere la necesidad de remitir para que haya una evaluación psicológica o psiquiátrica.

A) Relacionados con el estado de ánimo

- **Afecto llano:** estado de ánimo aplanado, sin cambio notorio de emociones (ni positivas ni negativas) aunque los estímulos sean intensos (ej. Ausencia de reacción emotiva ante la pérdida de un ser querido o ante un gran triunfo).
- **Afecto lábil:** estado de ánimo débil, fácilmente cambiante ante estímulos muy pequeños (ej. Gran tristeza por incumplimiento de una cita).
- **Ansiedad extrema:** fobias específicas a animales u objetos, fobias sociales, a los grupos, a los espacios abiertos, etc.)
- **Episodios depresivos:** percepción negativa de sí mismo, de los otros y del futuro, acompañado de tristeza, desánimo, desatención personal.
- **Euforia elevada:** reacciones emotivas altas en ausencia de estímulos que la produzcan, o estímulos muy pequeños para dicha reacción. "Alegría desmesurada, grandiosidad".
- **Irritabilidad alta:** sentimientos de agresividad significativos, descontrol interior fuerte ante estímulos pequeños.

B) Relacionados con el comportamiento

- **Agitación-inquietud psicomotora:** movimientos descontrolados, exagerados, continuos y/o involuntarios (tics)
- **Incremento en la actitud social, laboral, o sexual:** aumento de la actividad sin causa aparente, o desproporcionada al estímulo objetivo.
- **Agresividad extrema:** reacciones de agresión verbal o física hacia sí mismo o hacia otras personas en forma exagerada y ante estímulos mínimos.
- **Aislamiento social:** comportamiento retraído, falta de interacción social, evitación de relaciones interpersonales individuales o grupales.
- **Comportamientos antisociales:** reacciones agresivas en contra de otras personas o del medio.
- **Comportamientos de automutilación:** agresiones hacia sí mismo, comerse las uñas, arrancarse trozos de piel, tirarse el cabello, darse golpes.
- **Comportamientos altamente desorganizados:** acciones fuertemente desviadas de la norma.
- **Comportamientos altos de evitación o de huida:** evitación significativa del contacto social, las responsabilidades, etc.
- **Ideación o intento de suicidio**
- **Inhibición psicomotora:** parálisis de alguna parte del cuerpo, incoordinación motora, dificultades de movimientos, pérdida de equilibrio.
- **Simulación de síntomas:** manifestar cosas que realmente no se sienten o no se tienen, dolores ficticios, invención de preocupaciones.
- **Mentira persistente**
- **Socialización indiscriminada:** poco cuidado de la intimidad personal, fácil comunicación de vida privada ante personas desconocidas, tendencia a tener "101 amigos íntimos".
- **Carencia de relaciones afectivas estables:** falta de relaciones profundas y duraderas, facilidad para desprenderse de afectos.
- **Trastornos alimenticios:** anorexia -perdida de apetito-, bulimia – sobrealimentación-, vómito inducido, pérdida o ganancia de peso sin causa reconocible.
- **Trastornos del sueño:** hipersomnia (exceso), insomnio.
- **Disfunciones sexuales:** frigidez, vaginismo, eyaculación precoz, impotencia, travestismo.
- **Juego social anormal:** adicción a los juegos de azar, juegos mecánicos o virtuales.
- **Comportamientos compulsivos:** repetición de acciones.

C) Relacionados con la cognición, el pensamiento y el lenguaje

- **Alteración del juicio:** (cambio de personalidad)
- **Fuga de ideas mentales:** pérdida u olvido de la continuidad en lo que se está hablando, silencios repentinos.
- **Lenguaje desorganizado e incoherente:** desarticulación en lo que se dice.

- **Verborrea:** hablar en exceso, conexión de múltiples ideas, “diálogo” personalizado sin intervención de interlocutor.
- **Pensamientos de grandiosidad**
- **Ideaciones paranoideas:** ideas o sentimientos de ser constantemente perseguido.
- **Ideaciones delirantes:** fantasías, creaciones imaginarias que se viven como realidad.
- **Alucinaciones:** ver y escuchar cosas objetivamente inexistentes.
- **Despersonalización:** siente como ajenas partes de su cuerpo.
- **Pensamientos obsesivos:** pensamientos continuos y repetitivos sobre algo, sobre alguien, acerca de un tema.
- **Pensamientos irracionales persistentes**

2) Algunas formas de presentación de la depresión

Encontrar una persona que tenga una percepción negativa de sí misma, una visión negativa del mundo, y de la otras personas y una posición negativa ante el futuro, es signo de un estado depresivo.

Es importante diferenciar lo que puede ser un estado depresivo, a lo que es realmente un trastorno depresivo (la depresión propiamente como enfermedad). El estado depresivo es inicialmente temporal y puede identificarse fácilmente la causa detonante en el entorno. El trastorno depresivo, en cambio, es más de carácter permanente (cíclica).

A) Estados depresivos:

Ceden con el acompañamiento y el paso del tiempo, no hay una alteración alta en la relación con el entorno, los signos físicos no son de gravedad.

Aflicción normal (tristeza) reacción ante una pérdida de cualquier índole (la muerte de un ser querido, una ruptura afectiva, etc) La causa de estos estados es fácilmente reconocible en el entorno y es bastante objetiva. En estos casos pueden encontrarse síntomas depresivos, pero estos no son muy intensos, no llevan a grandes dificultades de relación con la realidad y ceden fácilmente ante el acompañamiento y el paso del tiempo.

Depresión reactiva: respuesta con personas con mayor predisposición a la depresión, frente a sucesos críticos vitales (etapas evolutivas, pérdidas, cambios ...), cansancio físico o mental. La causa de este tipo de depresión es reconocible en el entorno, pero tiene una intensidad mayor porque interviene también factores subjetivos. Hay algo de dificultad con el entorno. Evoluciona positivamente con el proceso de acompañamiento si se trabajan las causas subjetivas que la sostienen.

Depresión neurótica: se origina a causa de conflictos o cargas permanentes. Tiene su base en experiencias traumáticas de la infancia. Este tipo de estado depresivo es una de las reacciones que puede encontrarse en una persona que no ha hecho un proceso de reconocimiento y sanación de su proceso vulnerable, ni de descubrimiento ni crecimiento de su riqueza interior. La superación de este estado requiere un tiempo mayor de acompañamiento y un trabajo intenso de conocimiento, integración y crecimiento personal.

B)Trastornos depresivos:

Requieren de tratamiento con medicamentos y trabajo terapéutico.

Depresión endógena: cíclica, hay sucesión de estados bipolares (manía-depresión). Es la depresión que puede presentarse en las personas con tendencia psicótica. No es totalmente curable. Con el paso del tiempo, y si no ha habido un trabajo terapéutico, pueden agravarse los síntomas, y es necesaria la medicación. El trabajo terapéutico se encamina fundamentalmente a la comprensión de la enfermedad y el trabajo de aquellos aspectos subjetivos que puedan hacer que los síntomas disminuyan de intensidad.

Depresiones orgánicas: su causa fundamental es de origen físico asociado a cambios endocrinos (enfermedades circulatorias, bajas de litio, cambios hormonales...) Siempre requieren medicación, en muchos casos en forma permanente. Ocasionalmente, pueden presentarse crisis significativas. Este tipo de depresión se ve fuertemente agravada cuando la persona que la sufre la asocia con alguno de los estados anteriores. Tiene que ser controlada con mediación y psicoterapia.

Resumiendo lo anteriormente señalado deben ser **signos de alarma e indicadores de conveniencia de derivación profesional** los siguientes síntomas manifestados en la persona acompañada: estados afectivos de tristeza altos; tendencia a la pasividad (no-actividad), consigo mismo y con el medio; pérdida o disminución de la percepción positiva de sí mismo (baja estima); sentimientos de culpabilidad y autorreproches altos; pérdida del interés por sí mismo, por los otros, por el futuro, que lleva a un comportamiento pasivo notorio; ideas o intentos de suicidio. La presencia de cualquiera de estos síntomas de forma persistente o intensa debe alertar a quien acompaña sobre la posibilidad de una psicopatología que requiere atención especializada. Es necesario enfatizar que los intentos de suicidio o las ideaciones intensas de cómo llevarlo a cabo, siempre son signo de alarma aun cuando no sean llevados a la práctica.

Anexo N° 1:

ALGUNAS APROXIMACIONES A LAS CULTURAS JUVENILES EN EL MUNDO GLOBALIZADO

*“No se acuerden más de lo pasado,
ni sueñen más con las cosas antiguas.
Pues voy a realizar una cosa nueva,
ya está brotando,
¿no se dan cuenta?”*

Is 43, 18

1. “*Los jóvenes*” no existen (sostenerlo nos llevaría a simplismos...) Todos los jóvenes son... Sólo existen “*culturas juveniles*” relativamente reconocibles. Las culturas juveniles de los ochenta, las de los noventa... las del nuevo milenio. Nuestra pastoral ¿está adaptada a estos jóvenes de hoy? Vamos a contemplar su mundo para intentar “*ponernos en su lugar*”.
2. Entendamos por “*cultura juvenil*” la identidad de un grupo de jóvenes vinculados por una serie de factores comunes:
 - **La generación:** un mismo período histórico reciente y marcante, una edad, un curso, una experiencia fundante en común.
 - **El género:** masculino o femenino.
 - **La clase social:** niveles similares de oportunidades, de posibilidades de gasto, de permisos, etc.
 - **El territorio.** fronteras ambientales propias: picadas, bares, plazas, esquinas, discos, circuitos de carrete, territorios, etc.
 - **El estilo:** expresión simbólica de la identidad del grupo:
 - **El lenguaje:** los códigos, frases hechas, las bromas en clave, etc.
 - **La música:** los grupos y cantantes de referencia. Los mensajes.
 - **La estética:** un estilo de ropa, un corte de pelo, un repertorio similar de gustos.
 - **Los objetos de consumo cultural:** lecturas, películas, comics, en común.
 - **Los ritos o actividades comunes compartidos en los tiempos de ocio:** malabarismo, skate, rap, barra, tomatera, droga, intercambio de CD's, etc, etc.
 - **Los valores:** los criterios de evaluación de lo importante, de lo indispensable, de lo insignificante, de lo inaceptable en la vida.

ALGUNOS RASGOS PREDOMINANTES EN LAS CULTURAS JUVENILES

DEL MUNDO URBANO GLOBALIZADO

A pesar del riesgo de toda generalización, diversos estudios coinciden en reconocer ciertos rasgos comunes de las diversas sub-culturas juveniles del mundo globalizado de la ciudad. Algunos de ellos podrían ser:

1. **Relativización de los valores tradicionales:** Cuestionamiento pragmático. Irrupción del sentido de la provisionalidad. Se prefiere la vida sin criterios absolutos. Las decisiones se abordan como "contratos temporales". Se valora más lo flexible que lo estable y definitivo.
2. **Centralidad de las relaciones interpersonales:** Las instituciones se evalúan en cuanto sirven a mejorar la calidad del encuentro entre personas. Valoración de lo democrático, lo tolerante, lo abierto. La institución más relevante es el grupo de amigos.
3. **Actitud tolerante y pluralista ante la diversidad.** Apertura a lo original, lo distinto y novedoso. Disposición favorable a lo discrepante y lo alternativo. Se perciben a sí mismos más abiertos y tolerantes que las generaciones precedentes.
4. **Alto valor dado a la amistad.** El tiempo más valioso es el ocio vivido con los amigos. La familia sigue siendo el marco primario de referencia en la vida cotidiana pero los amigos son los principales agentes de identidad y de socialización.
5. **Sentido lúdico y festivo.** Gran importancia dada al ocio compartido con los pares. Cultura de la felicidad y el placer, del gozo de vivir, del sentido del humor, de la fiesta, de la música y del baile.
6. **Fragmentación de la vida en tiempos disociados.** Distancia valórica entre el tiempo de estudio o de trabajo (asociado a normas y rutina, a la sobrevivencia, al mundo adulto) y el tiempo de la fiesta (asociado al fin de semana, a la libertad ante coacciones y normas, a lo propiamente juvenil).
7. **Disposición a la solidaridad,** pero sin afición a obligaciones permanentes o definitivas. Interés por voluntariados sin implicancia religiosa, política o militante.
8. **Búsqueda de identidad, inseguridad personal.** Miedo a sentirse perdido en el anonimato, en la masa, en la invasión de oportunidades y de propuestas de mercado. Búsqueda de identidades "prestadas" en grupos de amigos, de carrete, de "apostolado", de deporte, etc., que llenen el vacío psicológico. Confusión.

- 9. Obsesión por la imagen**, cultivo de una apariencia atractiva que permita mantenerse socialmente vinculado a pesar de estar interiormente confundido. Importancia de las marcas en la ropa y en el calzado, en cuanto facilitan la pertenencia al grupo y por ello la identidad.
- 10. Prioridad dada a la búsqueda del nido afectivo**: Se busca cobijo y aceptación en medio de la confusión interna. En un grupo interesa más la acogida y el calor humano que las ideas expuestas. Prioridad dada "a los espacios de encuentro" en cuanto tales.
- 11. Desinterés por la política**. Inclinación a las pequeñas reformas más que a las revoluciones. Actitud acomodaticia, realista, pragmática, buscando un espacio de vivir más que una estrategia para cambiar un mundo amenazante. Preferencia por la libertad más que por la igualdad o por el cambio de estructuras. Rechazo de la violencia reivindicativa. Desconfianza ante el apasionamiento y la intolerancia. Renuncia a transformar el mundo, búsqueda de un reformismo sensato y concreto. La participación se centra más en lo que directamente afecta la vida juvenil: Lo deportivo, lo cultural, lo ecológico, etc.
- 12. Ansias por gozar el momento presente**: Percepción inconsciente de que no existe un sentido histórico último por el cual se debiere sacrificar el ahora. Se busca más bien evitar liberarse del yugo del pasado y de la angustia ante el futuro.
- 13. Percepción del futuro como una amenaza**. "No se", "ya veremos", "depende", son las respuestas habituales ante la interrogante respecto a los compromisos futuros. Retraso de las opciones definitivas, temor a asumir un proyecto que suponga la pérdida de las alternativas. Tendencia a creer que el compromiso definitivo debiera ser en todo momento gratificante para validarse como tal. Valorización de la fidelidad pero temor a la pérdida de la libertad.
- 14. Pragmatismo**, búsqueda de lo útil en cada momento.
- 15. Tendencia al hedonismo y vulnerabilidad psicológica**. Dificultad para la espera y para la frustración. Absurdo del sufrimiento. Culto a lo entretenido.
- 16. Tendencia al sincretismo religioso**. Por búsqueda de identidad personal, se tiende a confiar más en lo novedoso. Tendencia al cristianismo de supermercado.
- 17. Subjetivismo y privatización de Dios**. La relación con Dios se limita a la esfera de lo privado e íntimo. No lleva a prácticas religiosas compartidas con otros. Tendencia a sentir la presencia de Dios como

una respuesta a su invocación. A veces confunden a Dios con sus propios procesos psíquicos o con su propia conciencia. Predisposición a una fe desencarnada de historia y desintegrada respecto al resto de la vida.

ALGUNAS FORTALEZAS INTERESANTES EN LAS NUEVAS CULTURAS JUVENILES

De cara a una renovación de la fe y de la misión de la Iglesia, podemos apreciar en la nueva generación fortalezas que pudieran ser motivo de esperanza y de inspiración en nuestro trabajo pastoral.

1. **Capacidad para gozar**, exigencia de disfrutar la vida presente, de llenar de sentido cada tramo de la existencia, bajo el signo de la gratuidad y de la alegría.
2. **Búsqueda de autenticidad**, mayor libertad para cuestionar y para ahondar en la fidelidad a mismo.
3. **Centralidad de la persona**, rechazo a toda forma de ideologización que sacrifique la persona en función de las ideas.
4. **Sentido de los propios límites**. Mayor humildad para reconocer lo que debemos recibir de otro.
5. **Capacidad de rebeldía**, disposición a destruir lo que no sea genuinamente digno del ser humano, aunque haya sido recibido por tradición.
6. **Pragmatismo**, sensibilidad para poner el amor más en las obras que en las palabras.
7. **Humildad respecto a los compromisos definitivos**, sensibilidad a lo imposible de las promesas fundadas sólo en las propias fuerzas.
8. **Búsqueda de sentido, de identidad y de pertenencia**, acento fuertemente existencial de sus motivaciones.
9. **Prioridad por las relaciones personales**, valoración de la amistad, de la fidelidad entre pares.
10. **Disposición a la acogida de la diversidad**, mayor capacidad para la tolerancia, tal vez para la misericordia ante los excluidos, mayor sensibilidad a todas las formas de marginación o de segregación.

Sirvan estas pistas para avanzar en nuestra reflexión..

Anexo N° 2:

El Amor Conyugal

El amor conyugal, es decir el amor entre un hombre y una mujer unidos en matrimonio tiene ciertas características(*) que lo diferencian de otras expresiones de amor. Podemos preguntarnos cómo resuenan en nosotros para tener mas elementos para poder discernir nuestra vocación: (* Humanae Vitae, n° 9)

- Un amor plenamente humano

Un amor sensible y espiritual al mismo tiempo. Esto quiere decir que compromete al cuerpo con su impulsividad y afectividad y el espíritu con su racionalidad y voluntad libre. Se trata de un amor que se expresa e invita a integrar todas las esferas de nuestro ser persona. No es puro instinto o sentimiento, si así fuera sería dependiente de los estados de ánimo o las condiciones externas; tampoco es pura racionalidad y fuerza de voluntad, lo que podría terminar rigidizando cualquier relación. Es la integración armónica de todo lo humano para que la persona en cuerpo y alma, en corazón y espíritu vaya encontrándose con el otro y así juntos puedan experimentar la alegría de llegar a ser una sola carne como expresión y seguro de ser un solo corazón, una voluntad compartida, una visión de la vida y un proyecto a construir juntos.

Esta comunión personal es una forma de fecundidad en el amor, donde los afectos van creciendo y mejorando, sanando y enriqueciendo sus manifestaciones. Por otra parte, la voluntad va transformando el amor afectivo en un amor efectivo, que es capaz de crear una forma de vivir y ver la vida , con espacios que expresan a cada uno, con tiempos para compartir, para despertar toda la originalidad de cada uno. El comenzar a construir un proyecto común expresa una visión compartida y, poco a poco, se va transformando en una misión asumida como matrimonio y luego como familia. Esta construcción del "nosotros" se va experimentando en todas las vivencias de la vida matrimonial, ya que incluye la comunión física total del acto conyugal, expresión de la donación plena del uno al otro sin ninguna reserva.

- Un amor total

Esto quiere decir un amor que se funda en la entrega total y generosa al otro, donde su alegría está en la donación de si mismo y el acogimiento del otro, lo que incluye un cultivo de la amistad personal. La

verdadera amistad se caracteriza por la gratuidad, antes que lograr algo del amigo lo que anhelamos es estar con él, compartir lo grande y lo pequeño. Esta característica del amor conyugal es un reflejo del amor gratuito de Dios, Él nos amó primero, Él tomó la iniciativa, Él nos conquistó y lo sigue haciendo incansablemente. Lo maravilloso de la amistad es ese alegrarse con el otro, por el otro y en el otro. En el amor entre los esposos toma otra dimensión la reciprocidad, es algo mutuo, consciente y asumido libremente, juntos lo vamos construyendo y conquistando. El otro es un regalo para mí, yo no me propuse enamorarme, fue Dios quién quiso que nos encontráramos y despertó en nosotros esa atracción y esa necesidad de complementación que hace que, libre y conscientemente, anhelemos compartir la vida entera con esa persona especial, única para mí.

- **Un amor fiel y exclusivo**



Tanto la fidelidad como la exclusividad se dan en el tiempo, en la vida de todos los días, son la expresión de un amor para toda la vida. Generalmente cuando se habla de fidelidad aparecen en primer lugar un conjunto de reglas o actitudes que no se deben realizar. Creemos que es importante entender la fidelidad como un valor positivo, enaltecedor, que expresa nuestro libre anhelo y decisión de vivir la vida con la persona que amamos. Es entender la fidelidad como la capacidad de mantener encendida la llama del primer amor, como el cultivar la fuerza y la transparencia de lo que dio origen a nuestro amor, a nuestro pololeo y noviazgo. Si nos enamoramos fue porque cada uno fue llenando completamente –desde una perspectiva humana- los anhelos, las aspiraciones, los sueños, las necesidades del otro. Esa vivencia no debe apagarse, es una riqueza que necesita cuidado, que hay que cultivar. Es el camino para descubrir la maravilla de la exclusividad, de ser solo para el otro, de querer compartir con él nuestra intimidad en un encuentro profundo y totalmente personal. Esto va creando una especie de complicidad, de lenguaje propio, de mundos compartidos. Tanto, que llega un momento en que no nos explicamos la vida sin el otro. “una vivencia así se experimenta tanto en los logros como en las dificultades, en las alegrías y los sufrimientos, en lo que tenemos y lo que aspiramos. En lo humano y lo divino...” “en lo favorable y en lo adverso...”. De esta forma nuestro amor humano también es un reflejo del amor de Dios que

es siempre fiel, Él no se niega a sí mismo, se da por entero, nos amó hasta el extremo.

En el ambiente en que nos movemos, en nuestra cultura actual, ésta es una de las características que más debemos cuidar, el ambiente no nos ayuda mucho a valorar la fidelidad ni a entenderla como un camino para ser mas plenos y felices. Es en estos aspectos tan sensibles donde podemos pedir que el Señor nos regale el poder crecer siempre en nuestro amor, en un amor personal, con nombre y apellido, con un rostro concreto que conocemos y admiramos.

Normalmente hablamos de la dimensión temporal en el sentido longitudinal, "hasta que la muerte nos separe", medible en años juntos. Ya señalamos que plenamente humano significa que todos los elementos del amor personal se manifiestan al mismo tiempo, simultáneamente y a lo largo del tiempo. En el caso de la fidelidad y la exclusividad lo asociamos normalmente con la formulación del consentimiento que hace referencia a "toda la vida". A esta dimensión que es verdadera podemos sumar una visión transversal del tiempo, el cada día. La fidelidad en lo cotidiano, desde que me levanto hasta que me acuesto, abarcando lo que hago o dejo de hacer, los ámbitos y los ambientes donde me muevo. Esto incluye la actividad laboral, la administración de los recursos económicos, como utilizo el tiempo libre, el deporte, los compromisos sociales, culturales o religiosos. Todo es un aporte a la vida matrimonial, puede ser compartido, dialogado y realizado con el otro en el corazón. De esta manera lo que podría alejarnos se convierte en una fuente de unión, los estudios o el trabajo dejan de ser una competencia a nuestra vida juntos pasando a ser parte de nuestro proyecto porque tienen un sentido, un significado para ambos.

- **Un amor fecundo**

Pensar en fecundidad en el matrimonio es pensar en construir una familia, en anhelar la llegada de hijos que sean expresión de nuestro amor. Sin duda un hijo es el mayor regalo, un don misterioso que nos supera, que nos ayuda a experimentar el amor de Dios por nosotros, su confianza ilimitada al entregarnos una vida para que la ayudemos a crecer y a experimentar Su amor a través del nuestro. En el hijo se prolonga el amor de los padres y es un testimonio evidente de que ambos se dieron el uno al otro sin ninguna reserva, en forma total.

Siendo esta vivencia tan marcante creemos que es importante descubrir que la fecundidad matrimonial no se reduce o acaba en los hijos, si lo pensáramos así un matrimonio con problemas de infertilidad no sería fecundo, o un matrimonio después de la menopausia dejaría de serlo. La fecundidad tiene que ver con gestar vida y ayudar a que ésta crezca y se desarrolle. Hay aquí un campo hermoso para encausar la vivencia del “nosotros” en un proyecto compartido. Nuestro quehacer profesional o apostólico, el cuidado de otros, el asumir algún ámbito donde podamos expresar nuestro amor ayudando a generar vida y acompañándola, todo puede ser fuente de proyección de nuestro amor. Muchas veces ya a los pololos les decimos, ustedes están siendo fecundos, su alegría por el amor compartido se expresa y contagia a sus familiares y amigos, está despertando vida, son un testimonio de que el amor es posible.

La invitación es a dejarnos tiempo para reflexionar estas características y como resuenan en nuestro corazón. ¿Van en esa dirección nuestros anhelos? ¿Es lo que estamos experimentando? ¿Proyectamos nuestra vida construyendo un “nosotros” que sea expresión y camino de plenitud en el amor? ¿Anhelamos compartir nuestra vida como esposos, como papás o mamás?

La vocación matrimonial se experimenta en el amor humano y se expresa plenamente en el Sacramento del Matrimonio, alianza entre nosotros y con Cristo con quien anhelamos compartir toda nuestra vida. Pidamos a María que nos acompañe, Ella nos ayuda a sintonizar con su Hijo y prepara nuestro corazón para saber escuchar su llamado. Él solo quiere que seamos felices y plenos en el amor.

Anexo N° 3:

Tipos de familias y formas de hacer familias

Tipos de Familia

- a) **La familia nuclear o elemental:** es la unidad familiar básica que se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia.
- b) **La familia extensa o consanguínea:** se compone de más de una unidad nuclear, se extiende mas allá de dos generaciones y esta basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás; por ejemplo, la familia de triple generación incluye a los padres, a sus hijos casados o solteros, a los hijos políticos y a los nietos.
- c) **La familia monoparental:** es aquella familia que se constituye por uno de los padres y sus hijos. Esta puede tener diversos orígenes. Ya sea porque los padres se han divorciado y los hijos quedan viviendo con uno de los padres, por lo general la madre; por un embarazo precoz donde se configura otro tipo de familia dentro de la mencionada, la familia de madre soltera; por último da origen a una familia monoparental el fallecimiento de uno de los cónyuges.
- d) **La familia de madre soltera:** Familia en la que la madre desde un inicio asume sola la crianza de sus hijos/as. Generalmente, es la mujer quien la mayoría de las veces asume este rol, pues el hombre se distancia y no reconoce su paternidad por diversos motivos. En este tipo de familia se debe tener presente que hay distinciones pues no es lo mismo ser madre soltera adolescente, joven o adulta.
- e) **La familia de padres separados:** Familia en la que los padres se encuentran separados. Se niegan a vivir juntos; no son pareja pero deben seguir cumpliendo su rol de padres ante los hijos por muy distantes que estos se encuentren. Por el bien de los hijos/as se niegan a la relación de pareja pero no a la paternidad y maternidad

Formas de hacer familias

Como ya hemos visto hay diversos tipos de familia y por ello son múltiples las formas en que cada uno de sus miembros se relacionan y viven cotidianamente. Para entender un poco mejor los modos de ser familia a continuación veremos algunas de sus características más importantes.

- a) **Familia Rígida:** Dificultad en asumir los cambios de los hijos/as. Los padres brindan un trato a los niños como adultos. No admiten el

crecimiento de sus hijos. Los Hijos son sometidos por la rigidez de sus padres siendo permanentemente autoritarios.

- b) Familia Sobreprotectora:** Preocupación por sobreproteger a los hijos/as. Los padres no permiten el desarrollo y autonomía de los hijos/as. Los hijos/as no saben ganarse la vida, ni defenderse, tienen excusas para todo, se convierten en "infantiloides". Los padres retardan la madurez de sus hijos/as y al mismo tiempo, hacen que estos dependen extremadamente de sus decisiones.

- c) La Familia Centrada en los Hijos:** Hay ocasiones en que los padres no saben enfrentar sus propios conflictos y centran su atención en los hijos; así, en vez de tratar temas de la pareja, traen siempre a la conversación temas acerca de los hijos, como si entre ellos fuera el único tema de conversación. Este tipo de padres, busca la compañía de los hijos/as y depende de estos para su satisfacción. En pocas palabras "viven para y por sus hijos".

- d) La familia Permisiva:** En este tipo de familia, los padres son Incapaces de disciplinar a los hijos/as, y con la excusa de no ser autoritarios y de querer razonarlo todo, les permiten a los hijos hacer todo lo que quieran. En este tipo de hogares, los padres no funcionan como padres ni los hijos como hijos y con frecuencia observamos que los hijos mandan más que los padres. En caso extremo los padres no controlan a sus hijos por temor a que éstos se enojen.

- e) La Familia Inestable:** La familia no alcanza a ser unida, los padres están confusos acerca del mundo que quieren mostrar a sus hijos por falta de metas comunes, les es difícil mantenerse unidos resultando que, por su inestabilidad, los hijos crecen inseguros, desconfiados y temerosos, con gran dificultad para dar y recibir afecto, se vuelven adultos pasivos-dependientes, incapaces de expresar sus necesidades y por lo tanto frustrados y llenos de culpa y rencor por las hostilidades que no expresan y que interiorizan.

La familia Estable: La familia se muestra unida, los padres tienen claridad en su rol sabiendo el mundo que quieren dar y mostrar a sus hijos/as, lleno de metas y sueños. Les resulta fácil mantenerse unidos por lo tanto, los hijos/as crecen estables, seguros, confiados, les resulta fácil dar y recibir afecto y cuando adultos son activos y autónomos, capaces de expresar sus necesidades, por lo tanto, se sienten felices y con altos grados de madurez e independencia.