

# Hacia la madurez psicológica y espiritual

Texto provisorio para uso de los asistentes al curso organizado por  
la Vicaría para el Clero con la colaboración del CES  
Arzobispado de Santiago, 7-8 de mayo 2019.  
Corresponde a algunos capítulos de un curso más amplio sobre madurez.



ARZOBISPADO  
DE SANTIAGO  
VICARIA PARA  
EL CLERO



Centro di Formazione Sacerdotale

## Wenceslao Vial Mena

Santiago de Chile, 7-8 de Mayo de 2019

## Bibliografía básica

WENCESLAO VIAL, *Madurez psicológica y espiritual*, Palabra, Madrid 2019 (4ª).

(ed.), *Ser quien eres. Cómo construir una personalidad feliz*, Rialp, Madrid 2017 (3ª).

FRANCISCO JAVIER INSA GÓMEZ (coord.), *Amar y enseñar a amar. La formación de la afectividad en los candidatos al sacerdocio*, Palabra, Madrid 2019.

JOSÉ MARÍA LAPORTE, SERGIO TAPIA (eds.), *La Aventura del amor*, EDUSC, Roma 2017.

Página web: [www.psicologiaevitacristiana.com](http://www.psicologiaevitacristiana.com)

## ÍNDICE

Introducción .....	5
I. Armonía de la vida cotidiana .....	6
1. Soledad acompañada: realidad de comunión .....	8
2. Oración, contemplación, actividad y descanso .....	10
3. Hábitos y aficiones saludables .....	13
II. Sexualidad integrada .....	19
1. Del amor humano al amor divino .....	20
2. Obstáculos psicológicos .....	22
3. Paternidad espiritual y custodia de un carisma .....	29
III. Agotamiento (Burnout) en la práctica pastoral .....	33
1. Formas de presentación .....	35
2. Personas en riesgo .....	38
3. Afrontar y prevenir .....	40
IV. Actitudes adecuadas .....	47
1. Del Mindfulness a la presencia de Dios cristiana .....	48
2. Autotrascendencia apostólica: desafíos pastorales .....	51
3. Siempre jóvenes .....	54



## INTRODUCCIÓN

«La vida se alcanza y madura a medida que se la entrega para dar vida a otros»<sup>1</sup>

En una reunión de psicólogos católicos sobre la imagen de Dios en el hombre, planteamos una breve pregunta: ¿qué esperas encontrar en un sacerdote? Las respuestas no tardaron en llegar, agudas y prácticas: que no se proyecte ni se disocie, que su personalidad esté integrada, que esté en contacto consigo mismo, que sea flexible, capaz de viajar en el tiempo, integrando el pasado, el presente y el futuro... Una madre de familia contestó: «Que vea el ser sagrado del otro, confirmándolo en su valor».

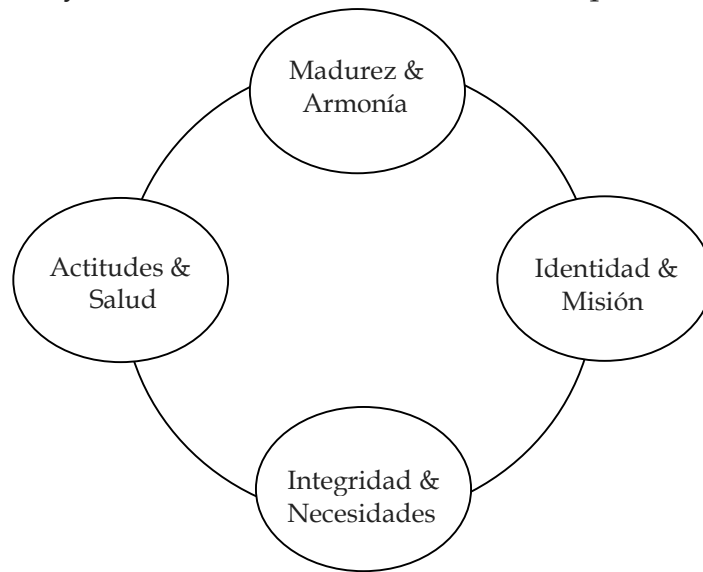
Esta última afirmación servirá de fundamento para nuestras reflexiones sobre la figura del sacerdote, su identidad y su misión. Ayudar a otros –ser *cura* o cuidador–, ser capaz de compadecerse de ellos, resulta imposible sin un buen conocimiento propio. El sacerdote está llamado a encontrar a sus semejantes en las diversas etapas de sus itinerarios individuales y únicos. Recibe el poder de perdonar, de curar heridas, de llenar soledades, sabiéndose él mismo pecador y, en ocasiones, herido y solo. No se espera de él que sea un funcionario –ni siquiera el mejor de los funcionarios– que resuelva problemas, aplique las reglas, extienda certificados y conceda descuentos por trámites o gestiones. Está llamado a acompañar a los demás a lo largo de un camino común.

El sacerdote, como cualquier ser humano, ha de buscar y encontrar el sentido de su vida. Y este sentido no se adquiere con el sacramento de la ordenación. Lo hallará con esfuerzo, si sitúa a Cristo al centro de cuanto hace, escucha su palabra y se empeña en practicarla. Así, poco a poco, día a día, realizará su proyecto: llegará a ser quien Dios quería que fuera.

---

<sup>1</sup> Documento de Aparecida, 2007, cit. en FRANCISCO, Exhortación apostólica *Evangelii gaudium*, 24 de noviembre 2013, n. 10.

Cuatro binomios servirán para ilustrar los temas, desde una perspectiva psicológica. La madurez como armonía, la identidad y misión propia, la integridad del sacerdote y sus necesidades básicas, y finalmente las actitudes adecuadas para la salud global.



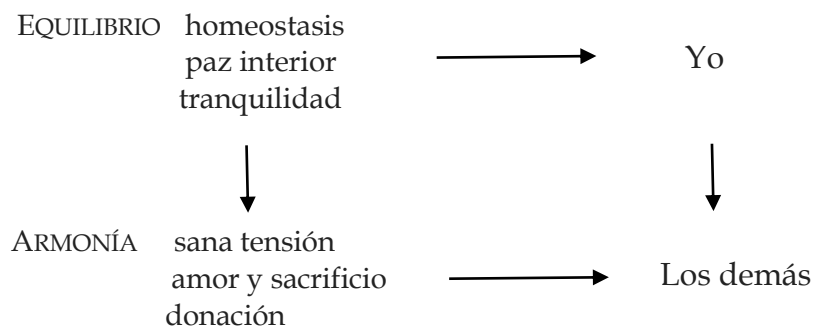
#### I. ARMONÍA DE LA VIDA COTIDIANA

«El Hijo del Hombre no ha venido a ser servido, sino a servir»  
(Mt 20, 28)

Pasan los años. Se acaba el tiempo del Señor en la tierra y sus seguidores no terminan de comprender quién es. Buscan un triunfo humano. Discuten porque la madre de Santiago y Juan, hijos de Zebedeo, ha pedido que uno se siente a su derecha y otro a la izquierda. Los discípulos, como nosotros, tenían evidentes miserias y no siempre actúan con rectitud de intención. Pero Jesús, con infinita paciencia se encarga de sacarlos de nuevo del error: «El Hijo del Hombre no ha venido a ser servido, sino a servir y dar su vida en redención de muchos» (Mt 20, 28).

Después de haber estudiado cómo discernir la idoneidad, veamos ahora las notas de madurez y las capacidades personales, que se estructuran en una sublime unidad. Es frecuente encontrar personas para las que lo único importante es el equilibrio: la homeostasis imperturbable del medio interno, la tranquilidad o estado fisiológico de bienestar, para el que se recurre al yoga y a diversas fórmulas de relajación y de meditación. Algunas religiones orientales atraen especialmente al prometer este equilibrio: la paz interior, que todo el mundo anhela. El punto de referencia es el propio yo. Pocos quieren oír hablar de tensión.

La vida cristiana va más allá del equilibrio. Supone tensión, pues la meta, lo que unifica el actuar, es el amor. Cualquiera que ame sabe que el amor verdadero, que no usa al otro, requiere sacrificio, capacidad de darse, una sana tensión hacia los demás, que lleva a salir del propio yo. Jesucristo lo expone en el sermón de la montaña, con las bienaventuranzas. Vivir las bienaventuranzas es una tarea espléndida, que requiere esfuerzo, dar la tensión justa a cada cuerda, para producir la sinfonía deseada. Se pasa de una búsqueda desesperada del equilibrio, a la búsqueda esperanzada de la armonía. Cada ser humano es imagen de Dios, que se refleja en su alma y en su cuerpo. El sacerdote está llamado a serlo de un modo muy particular, cuidando también de su alma y de su cuerpo.



Toda persona que quiera a otras de verdad experimenta la necesidad de renunciar a su comodidad. Un padre, cuando llega a su casa, habitualmente tendrá que prestar atención a su mujer y a sus hijos. Tendrá que trabajar, a veces también su mujer, para sostener a la familia, para comer y ganarse la vida. Si un padre cumple su deber de padre, no se puede esconder. El sacerdote está llamado a hacer lo mismo: tampoco él se puede esconder ni aprovecharse de las circunstancias en que vive. Es curioso observar como el padre de familia no puede dejar de trabajar, si quiere comer. El sacerdote, en cambio, podría hacer lo mínimo, en ocasiones ni celebrar Misa, y continuar comiendo... Tiene un margen de libertad muy amplio y mayor que el de muchos trabajadores. Es bueno que sea consciente de ello y lo aproveche precisamente para darse, para servir.

Por este camino, encontrará una soledad constructiva sin estar nunca solo. Cada hora del día será marcada por el deseo de servir. La oración, la contemplación, la actividad y el descanso, se entrelazarán en una armonía serena que despertará a otros de su letargia y tristeza. Qué valiosos resultan los consejos de san Pablo a Timoteo. Le habla de comida y bebida, de ejercicios de piedad, más importantes que el ejercicio físico, de rechazar los chismes y poner la esperanza en Dios, para terminar afirmando: «Cuida de ti mismo y de la enseñanza. Persevera en esta disposición, pues actuando así te salvarás a ti mismo y a los que te escuchen» (1, Tm, 4).

La fuerza de la repetición conseguirá tal vez que grabemos bien esta idea: si queremos ayudar a otros en su vida cristiana, hemos de comenzar por cuidar la nuestra. En los miles de aviones que surcan los cielos cada día, se oye siempre lo mismo: ajuste usted su propia máscara de oxígeno, antes de ayudar a otros. Para la propia misión, para que el sacerdote pueda ser guía y maestro, debe cuidarse.

## 1. SOLEDAD ACOMPAÑADA: REALIDAD DE COMUNIÓN

Se habla mucho de la soledad del sacerdote. Hay quienes la consideran buena y otros mala, necesaria para la misión o perjudicial, inevitable o accesoria y remediable. Nos hemos encontrado con algunos que parecen formados especialmente para sobrevivir en lugares aislados. A veces les cuesta llegar a la amistad, pues les parece mejor protegerse y no generar vínculos de amistad y dependencia que luego se pueden romper con un traslado. Lo primero será saber a qué nos referimos.

Si nos fijamos en algunos sinónimos de la palabra soledad, no parece que haya mucho espacio para lo positivo: aislamiento, incomunicación, destierro, encierro, clausura, retraimiento, separación, alejamiento, apartamiento, desamparo, añoranza... Los términos opuestos refuerzan esta idea: compañía, comunicación, trato, diálogo, alegría... Estos últimos aparecen como algo más humano y deseable.

Hay, sin embargo, un tipo de soledad que llamaremos alegre, que sí tiene cabida en el sacerdote. Es una soledad llena de sentido, que permite saborear la renuncia a algunos tipos de compañía, por una compañía más elevada. Es capaz de enriquecer el mundo interior, ayuda al examen, a oír la voz de Dios, es entretenida, libre y para Dios y los demás. Está llena de esperanza y es algo querido. Se da a lo largo del día en múltiples situaciones, en la oración, y se reserva para ella algunos espacios más amplios, como son los ejercicios o retiros espirituales.

La soledad triste es de otro estilo. No tiene sentido, empobrece y deja a oscuras, no da luz sino oscuridad. Es aburrida y cansa pues se oye solo la voz del propio yo. No hay diálogo sino monólogo. Lleva a la desesperación y tal vez a considerar como Schopenhauer, que la vida no es más que un péndulo entre el aburrimiento y la desesperación. Este tipo de soledad no es para Dios y no es libre pues no nace del amor, se acompaña de rutina. La soledad alegre se refleja más en la palabra inglesa *solitude*, la soledad triste, en *loneliness*, o aislamiento y melancolía. En la primera uno es consciente de una vocación; en la segunda, esa conciencia se nubla o se pierde: falta el empeño por corresponder, no se oye ni se ve, es como un viaje al fin del mundo en solitario.

La pregunta que surge espontánea es: ¿me siento solo?, ¿estoy solo? Un sacerdote que cuide su ministerio, se dé a los demás y busque el encuentro con otros hermanos suyos, nunca estará solo. La responsabilidad es de todos, buscando formas de acompañar a los mayores y enfermos, a los más necesitados, en primer lugar entre los propios sacerdotes. Pero también los jóvenes se enriquecen compartiendo con otros. En muchos lugares se organizan con éxito encuentros de oración, momentos de estudio, puesta en común de ideas para homilías, etc.

Un medio para dejar de lado la soledad triste es el acompañamiento espiritual, necesario también al sacerdote: «Teniendo como fin la “*docibilitas*” al Espíritu Santo, el acompañamiento espiritual representa un instrumento indispensable de la formación»<sup>2</sup>. Dando a

---

<sup>2</sup> *El don de la vocación presbiteral*, n. 45.



conocer nuestras alegrías y tristezas, desvelos y preocupaciones; preguntando y dejándonos guiar se consigue mayor libertad interior, se advierten mejor las señales del camino y es más fácil recorrerlo sin extraviarse. La dirección espiritual es fundamental sobre todo en los primeros años de la vocación sacerdotal<sup>3</sup>.

Como en la vida de cualquier cristiano, el sacerdote necesita estrellas que le guíen en la noche y en medio de las tormentas. Alguien que, a través de su vida y su conducta le muestre la imagen de Cristo: «También para los presbíteros vale –recordaba Benedicto XVI– lo que escribí en la encíclica *Deus caritas est*: “No se comienza a ser cristiano por una decisión ética o una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona, que da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva”»<sup>4</sup>.

Es en esta persona, Cristo, en quien el sacerdote ha de buscar especialmente la compañía. Sus otras relaciones interpersonales, su trato de pastor, sus amistades, su vivir en el mundo, quedarán marcados por esta huella. Así nunca permanecerá aislado y se realizará plenamente, la mayoría de las veces pasando oculto. El Papa Francisco lo explica citando a santa Teresa Benedicta de la Cruz: «En la noche más oscura surgen los más grandes profetas y los santos. Sin embargo, la corriente vivificante de la vida mística permanece invisible. Seguramente, los acontecimientos decisivos de la historia del mundo fueron esencialmente influenciados por almas sobre las cuales nada dicen los libros de historia»<sup>5</sup>. Esta importante filósofa, profundizó en la importancia de fomentar la propia responsabilidad y libertad, afirmando que una persona aislada no sería ella misma.

El tema tratado tiene que ver con la comunión de los santos. Todos tiramos para arriba o para abajo a los demás. Una fruta en mal estado perjudica a las otras. Pero, por la gracia de Dios, cuando hacemos el bien, tiramos más para arriba que todo lo que podamos tirar para abajo. Esto nos llena de esperanza: la esperanza de no estar solos.

A la vez, como trataremos en el siguiente apartado, «esto no implica despreciar los momentos de quietud, soledad y silencio ante Dios. Al contrario. Porque las constantes novedades de los recursos tecnológicos, el atractivo de los viajes, las innumerables ofertas para el consumo, a veces no dejan espacios vacíos donde resuene la voz de Dios. Todo se llena de palabras, de disfrutes epidérmicos y de ruidos con una velocidad siempre mayor. Allí no reina la alegría sino la insatisfacción de quien no sabe para qué vive. ¿Cómo no reconocer entonces que necesitamos detener esa carrera frenética para recuperar un espacio personal, a veces doloroso pero siempre fecundo, donde se entabla el diálogo sincero con Dios?»<sup>6</sup>.

---

<sup>3</sup> Cfr. *Ibid.*, n. 83.

<sup>4</sup> BENEDICTO XVI, *Audiencia*, 1 de julio 2009; la cita interna es de *Deus Caritas est*, n. 1.

<sup>5</sup> Cit. en *Gaudete et exultate*, n. 8.

<sup>6</sup> *Gaudete et exultate*, n. 29.

## 2. ORACIÓN, CONTEMPLACIÓN, ACTIVIDAD Y DESCANSO

Es un hecho que los sacerdotes, sobre todo los párrocos, suelen tener muchas actividades. La soledad de la que hablamos a veces la desean, para estar en paz. Resulta muy necesario dedicar tiempos, como dijimos, a la oración y a la contemplación. Es lo que vimos reflejado en el estado de whatsapp de un sacerdote que hacía unos días de retiro: «Temporalmente cerrado por manutención espiritual», escribió. Todos necesitamos esa manutención, ver por donde ha entrado el polvo, qué cuerdas se han desafinado...

Es lógico que el sacerdote busque la compañía de aquel a quien quiere imitar y mostrar a otros. Al Cura de Ars le preguntaron «¿Qué es la fe señor cura?». «Tener fe es hablar con Dios, como estamos hablando tú y yo», respondió. La oración y la contemplación, la búsqueda de la gracia en los sacramentos, son los acordes fundamentales para que la vida resulte armónica.

La oración es dirigirse al creador y reconocerse como creatura limitada. El mayor grado es la adoración. Lleva a aceptar los propios límites y mirar al futuro con esperanza. Rezar en cristiano no es introspección. Los creyentes no se miran solo a sí mismos, sino que se fijan en un modelo, que es Cristo. Es el mejor camino para conocerse a uno mismo, teniendo, como aconsejaba san Agustín, siempre presentes las verdades de fe: «Que tu símbolo sea para ti como un espejo. Mírate en él: para ver si crees todo lo que declaras creer. Y regocíjate todos los días en tu fe»<sup>7</sup>.

Todos, y en especial el sacerdote, necesitamos mirar mucho a Cristo y escucharle. El evangelio será la fuente donde encontrar las respuestas que surgen sobre nosotros mismos y los demás. Solo si conocemos a Jesucristo sabremos en profundidad quienes somos y cómo se estructura nuestro ser<sup>8</sup>. Por contraste, quien hiciese una oración tipo monólogo, estaría rezando quizá ante sí mismo: su espejo sería su *yo*, que fácilmente engaña. Un ejemplo nos lo da el fariseo de la parábola, que supuestamente reza, pero no es capaz de darse cuenta de las necesidades de los demás ni de las propias culpas (cfr. Lc 18, 10-14). Esta vía la transitan quienes, con apariencia de oración y de piedad, se dejan llevar por sus tendencias desordenadas, llegando a cometer crímenes. Hacen tal vez examen, pero el propio *yo* se defiende negando, miente y no admite que haya algo malo en su modo de actuar.

Mucha gente sin fe busca sucedáneos de la oración y del evangelio. Recurren a ejercicios de relajación, hacen minutos de silencio e intentan ser empáticos con las necesidades de los demás. Ante el sufrimiento ajeno, ante la necesidad de una palabra de comprensión y aliento, a veces solo pueden recurrir a un vago: «Estamos haciendo fuerza con el pensamiento». El que tiene la suerte de ser cristiano reza, pide a Dios por sí mismo y por los demás. Abandona en él sus necesidades y las ajenas, sin dejar de poner esfuerzo humano por resolver los problemas.

---

<sup>7</sup> SAN AGUSTÍN, *Serm.* 58, 11, 13: PL 38,399, cit. en *Catecismo de la Iglesia Católica*, 1064.

<sup>8</sup> Cfr. *Gaudium et Spes*, n. 22.

Se mira a la meta: «Aunque parezca obvio, recordemos que la santidad está hecha de una apertura habitual a la trascendencia, que se expresa en la oración y en la adoración»<sup>9</sup>. Cuando se olvidan estos conceptos, es fácil caer en el victimismo, en la desesperación, en la ausencia de sentido de la propia entrega.

La oración permite salir de uno mismo, en una actitud de diálogo. Presupone la fe en que hay un *Tú* que nos escucha y se interesa por lo nuestro. Alguien que no solo no ha dado una misión, sino que espera una respuesta. Por este camino se toma distancia de cuanto nos sucede, de las dificultades externas e internas. Como leímos en un santuario a la Virgen, cerca de Roma, «dichosos los que piensan antes de actuar, y más dichosos los que rezan antes de pensar».

La oración abre las puertas incluso del inconsciente. Permite llegar a las posibles heridas o emociones que, como han dicho algunos psicólogos, han quedado *sepultadas vivas*: sentimientos de culpa, autoestima baja, no sentirse queridos ni reafirmados en el propio valor. La luz de la gracia ilumina las heridas más profundas y difíciles de curar: las heridas de los pensamientos, que mencionaba san Gregorio Magno. Quien hace oración y adora, está más protegido ante incoherencias vitales, ante acciones criminales, ante sus instintos desorbitados. Sin necesidad de recurrir a técnicas orientales o métodos alternativos, la oración cristiana produce relajación, disminuye la tensión mala, da paz y tranquilidad. Nos une a Cristo en cuerpo y alma. Y esta es la fuente más segura de consuelo, de compañía. En él encontramos la luz para aceptar el dolor físico y psíquico, que en su misterio nos pueden llevar a descubrir o volver al amor de Dios si lo hemos dejado, a cortar con lo que aleja de la felicidad: «a discernir en su vida lo que no es esencial para volverse hacia lo que lo es»<sup>10</sup>.

Hablando de oración, surge también la pregunta: ¿Un sacerdote se confiesa? La mayoría dirá que sí. Lo necesita como todo cristiano. Y en ese encuentro con el médico divino se fortalece y adquiere experiencia para ayudar a curar a otros. El sacerdote no ha de rezar para que lo vean, pero qué bueno es que lo vean. Nunca pasará de moda apreciar la figura de un hombre que lo ha dejado todo, y se arrodilla ante Dios en la Eucaristía, o ante otro hombre, que es Cristo como él, en el confesionario. Aquí obtiene misericordia, para repartir a manos llenas.

San Josemaría solía repetir, «mi oficio es rezar». Y Santa Teresa decía que quien no hace oración, no necesita demonio que le tienta. Atrae ver a un hombre leyendo con serenidad un libro de oraciones, la liturgia de las horas que le marca el curso de la jornada. Es bueno que la oración ocupe todo el día, como reveló Dios ya en el antiguo testamento. La *Shemá*, oración que todo hebreo piadoso reza dos veces al día, dice así: «Escucha, Israel: el Señor es nuestro Dios, el Señor es Uno. Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Que estas palabras que yo te dicto hoy estén en tu corazón. Las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas cuando estés sentado en casa y al ir de

---

<sup>9</sup> *Gaudete et exultate*, n. 147.

<sup>10</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 1501.

camino, al acostarte y al levantarte. Las atarás a tu mano como un signo, servirán de recordatorio ante tus ojos. Las escribirás en las jambas de tu casa y en tus portones» (Deut 6, 4-9).

No significa esto que la única actividad que haya que realizar sea la de orar, o que solo sea posible rezar con entusiasmo, como enseñaban los monjes Euquitas (entusiastas), del siglo cuarto. El consejo de los santos es otro: «Se me ha pasado el entusiasmo, me has escrito. -Tú no has de trabajar por entusiasmo, sino por Amor: con conciencia del deber, que es abnegación»<sup>11</sup>. Y si no sabemos de qué tratar en la oración, tampoco nos faltan sus sugerencias: «Me has escrito: "orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué?" -¿De qué? De Él, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias..., ¡flaquezas!: y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio. En dos palabras: conocerle y conocerte: "¡tratarse!"»<sup>12</sup>.

Transformando el día en oración, el sacerdote ha de tener también momentos de descanso. Muy importante resulta aprender a descansar, con un descanso saludable. La más antigua referencia bíblica al descanso es: «Terminó Dios en el día séptimo la obra que había hecho, y descansó en el día séptimo de toda la obra que había hecho» (Gen 2, 2). De aquí surgirá el deber de respetar el sábado que Dios impone a su pueblo.

En el quinto capítulo mencionaremos el agotamiento o *Burnout*, al que se puede llegar si no se cuida. Pero no todo tipo de descanso previene los problemas o de verdad descansa.

La primera característica de un descanso saludable es que sea en el Señor y con el Señor. Es experimentar esa compañía continua del que prometió que estaría con nosotros todos los días hasta el fin del mundo (cfr. Mt 28, 20). Es abandonar nuestras miserias en las manos de Dios, y poner también en esas manos las preocupaciones y miserias ajenas, que el sacerdote conoce bien y pueden robarle la paz.

El descanso eficaz es coherente con la propia identidad. No todos los medios son igualmente adecuados para todo tipo de personas. Es fácil comprender que sería poco apropiado que un sacerdote descansara asistiendo a bailes, pero también daría tristeza verle en actividades como el juego en los casinos, o en apuestas, o apurando hasta la última gota de trago en una fiesta. Cada uno ha de descubrir si es apropiado a su condición aquello que en teoría le descansa, aunque sea en sí bueno. Por ejemplo, ver si y cuándo es apropiado ir al cine: ¿no sería preferible ver una película con otros, en la propia casa?

Otra nota del descanso saludable es hacerlo por los demás y con los demás. No suele ser apropiado el descanso en solitario, la búsqueda exclusiva del propio bienestar. Esto no significa que no se pueda leer un libro solo, o escuchar música solo, o hacer deporte solo... En estas y cualquier otra actividad, sin embargo, se tendrá en cuenta por qué se hace, intentando que sea por deseos de servir a Dios y los demás.

El mejor modo de cuidar este tema es integrarlo a lo largo del día: descansar en la vida normal, sin convertirlo en una obsesión. Descansar incluso con el trabajo habitual lleno

---

<sup>11</sup> JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino* 994.

<sup>12</sup> *Ibid.*, 91.

de sentido, entretenerse con las labores, como preparar una homilía, atender a alguien, intentar resolver una dificultad de otro, hacer el bien... Hay que buscar además momentos de pausa y cambios de actividades a lo largo de la jornada. Y no dejar para última hora del día asuntos muy complejos que quieten el sueño, como seguiremos viendo en el siguiente apartado.

NOTAS DEL DESCANSO SALUDABLE  
en el Señor y con el Señor  
de acuerdo a la propia identidad  
por los demás y con los demás  
en la vida diaria

Para el sacerdote resuenan más fuertes las palabras que el Papa Francisco ha propuesto en alguna ocasión a los jóvenes: repetir con frecuencia, como un santo y seña: «¿Qué haría Cristo en mi lugar?»<sup>13</sup>. Como resumen, qué útil le será volver de continuo a pensar en la Misa, como su mayor fuente de inspiración, de orgullo, de grandeza. El santo Cura de Ars, contemplaba especialmente al Señor en la Eucaristía, y decía a sus fieles: «Todas las buenas obras juntas no son comparables al Sacrificio de la Misa, porque son obras de hombres, mientras la Santa Misa es obra de Dios».

### 3. HÁBITOS Y AFICIONES SALUDABLES

Junto a la oración y al descanso, numerosos hábitos y aficiones forman parte de la armonía de la vida diaria. Contribuyen a que el sacerdote sea más feliz y refleje esa felicidad. En una óptica sobrenatural, el trabajo, la atención de personas que buscan consejo, la administración de los sacramentos, las prácticas de piedad a lo largo del día, se ven como oportunidades para crecer, son las alas que permiten volar y no un peso que oprime. A cada sacerdote toca descubrir, como dijimos, qué es lo adecuado a su condición, cuáles son los placeres sanos que no desdican de su misión, y cuáles las ataduras que le impiden volar.

En cada actividad estará presente su identidad de sacerdote. No podría ser de un modo diverso, pues su ministerio empapa toda su vida y cada una de sus actividades. Hay muchos campos que sirven a un sano descanso. El ejercicio, por ejemplo, hecho con regularidad y tranquilidad de acuerdo a la propia edad y condición física. Dar un paseo, contemplar la naturaleza, escuchar música, etc. Son signos de salud no buscar el placer a toda costa, la moderación, también en la bebida y en la comida, y saber esperar.

C.S. Lewis, en su libro *Cartas del diablo a su sobrino*, hace útiles observaciones sobre el descanso y los placeres buenos. El diablo mayor, que está formando a un diablillo joven en el arte de tentar, le reprocha especialmente haber dejado a su “paciente” (un joven converso al que está tratando de alejar de la fe), dar un paseo a un lugar bonito que le atraía, disfrutar

---

<sup>13</sup> Cfr. FRANCISCO, *Discurso a los jóvenes*, viaje a Chile, 2018.

de un momento de contemplación... También le regaña por haberle dejado leer un libro entretenido, que le gustaba: tendría que haberle recordado y puesto en su mente –dice el diablo experimentado–, que tenía que ocuparse en lecturas solo interesantes... jamás entretenidas...

Es posible y muy recomendable que el sacerdote sepa entretenerse y que cultive aficiones sanas. El entonces cardenal Ratzinger llegó a afirmar: «Un teólogo que no ame el arte, la poesía, la música, la naturaleza, puede ser peligroso. Esta ceguera y sordera a la belleza no es secundaria, se refleja necesariamente también en su teología»<sup>14</sup>.

Todo es ocasión para vivir de acuerdo a la propia condición, para cuidar la salud. Un momento clave son las comidas, pues como seres espirituales, no solo alimentamos el cuerpo. Cuando se come, se alimenta el cuerpo y de algún modo también el espíritu. Qué importante es cuidar esos momentos, en torno a una mesa, donde se reponen fuerzas y se comparte.

Somos humanos y sobrenaturales. Bien lo comprendió san Josemaría, cuando escribió: «Nunca se ha reducido la vida cristiana a un entramado agobiante de obligaciones, que deja el alma sometida a una tensión exasperada; se amolda a las circunstancias individuales como el guante a la mano, y pide que en el ejercicio de nuestras tareas habituales, en las grandes y en las pequeñas, con la oración y la mortificación, no perdamos jamás el punto de mira sobrenatural. Pensad que Dios ama apasionadamente a sus criaturas, y ¿cómo trabajará el burro si no se le da de comer, ni dispone de un tiempo para restaurar las fuerzas, o si se quebranta su vigor con excesivos palos? Tu cuerpo es como un borrico -un borrico fue el trono de Dios en Jerusalén- que te lleva a lomos por las veredas divinas de la tierra: hay que dominarlo para que no se aparte de las sendas de Dios, y animarle para que su trote sea todo lo alegre y brioso que cabe esperar de un jumento»<sup>15</sup>.

Es bueno que el sacerdote, como todos, viva sereno. El estrés, o ansiedad, cuando se mantiene en el tiempo, provoca irritabilidad, somatización, temor, estados depresivos o ansiosos, adicciones, problemas de sueño y alimentación, etc. Todo esto reduce las defensas del organismo, aumenta las infecciones y las enfermedades crónicas y disminuye las expectativas de vida.

Conviene fomentar un estilo de vida de sano, que se puede resumir en: alimentación equilibrada, moderación que no lleve a adicciones (tabaco, alcohol, etc.), cuidado del sueño, deporte, variar actividades, y prevenir accidentes actuando con prudencia según la edad. El cuidado del sueño es uno de los aspectos más relevantes para la estabilidad psíquica, desde el punto de vista fisiológico. Hay que estar atentos a dormir las horas apropiadas (entre siete y ocho cada noche), y en su calidad. Durante el sueño el cerebro descansa, se fijan de algún modo las ideas y se prepara el terreno para un mejor funcionamiento de los procesos psicológicos conscientes. Si no se ha podido descansar de noche, puede ayudar algún breve periodo, en ocasiones minutos, de sueño diurno.

---

<sup>14</sup> JOSEPH RATZINGER, VITORIO MESSORI, *Informe sobre la fe*, BAC, Madrid 1985, p. 143.

<sup>15</sup> JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amigos de Dios*, 137, 2.

La vida exterior y la vida interior de la persona sana están bien estructuradas y se relacionan sin conflictos. Todo lo que se hace busca estar lleno de sentido, hay serenidad en el obrar, en el actuar, y en las necesidades básicas, como la alimentación. Se tienen actividades variadas, predomina la alegría y se consigue comunicar las propias emociones y pedir ayuda cuando hace falta. La vida interior se enriquece con la oración, el pensamiento frecuente de que hay un Dios que es nuestro Padre y nos quiere, y con una sana tensión que empuja a amar. Esta armonía exterior e interior se sustenta y produce a la vez una vida buena o virtuosa. El sacerdote busca estar sano para servir mejor; y, si llega la enfermedad, la acepta como otra forma de servir.

Hemos hablado de hábitos saludables, y es lógico que terminemos con una referencia a las virtudes. Son esos hábitos positivos, fuerzas interiores que ayudan a las potencias a obrar bien: una «disposición habitual y firme a hacer el bien», que «permite a la persona no sólo realizar actos buenos, sino dar lo mejor de sí misma. Con todas sus fuerzas sensibles y espirituales, la persona virtuosa tiende hacia el bien, lo busca y lo elige en acciones concretas»<sup>16</sup>.

Veremos la relación entre algunos conceptos de madurez psicológica explicados en el primer capítulo y las virtudes. Tomamos como premisa que la virtud nos hace libres, perfeccionando las potencias en su actuar. El vicio, por el contrario, desafina nuestras potencias, altera los procesos mentales y esclaviza, como Aristóteles puso de manifiesto, con el ejemplo del alcohólico: no consigue dejar de beber, aunque lo desee; quien se esfuerza por ser templado, permanece libre incluso para emborracharse, si quisiera.

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

La prudencia dispone a la razón para discernir cuál es el verdadero bien y escoger los medios adecuados para alcanzarlo. Se asocia en cierto modo a la autonomía, que permite obrar con independencia, a la seguridad para decidir en cada momento, y a la coherencia que mantiene en el tiempo la decisión hecha, sin cambiar de rumbo, sin volver atrás. La prudencia necesita de otras virtudes y a su vez las guía a todas, pero requiere conocer: saber los particulares o circunstancias concretas, para dar un juicio práctico.

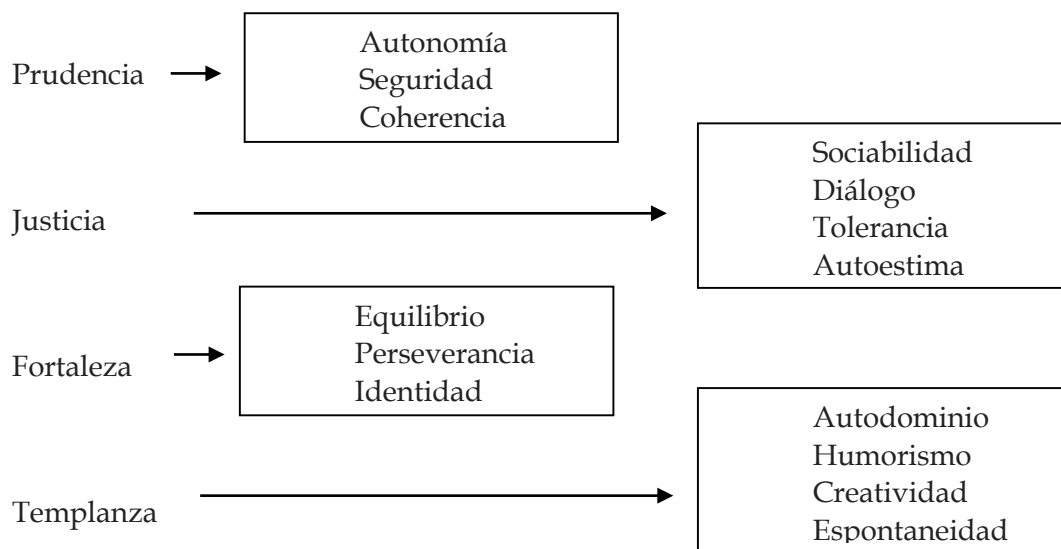
La justicia lleva a dar a los demás lo que es debido. Se relaciona por tanto con las características que nos hacen salir de nosotros: la sociabilidad, el diálogo, la tolerancia y una sana autoestima que es fuente del amor al prójimo. Cuando es a Dios a quien nos referimos, no hablamos de justicia, sino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

---

<sup>16</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 1803.

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

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



Es evidente que las virtudes hacen atractiva la vida humana, aunque el sujeto no tenga fe. Sabemos que sobre ellas construye Dios, y que la gracia que las facilita, las convierte en virtudes cristianas. Es clara la conclusión: «Las emociones y los sentimientos pueden ser asumidos por las virtudes, o pervertidos en los vicios»<sup>17</sup>. Y es un buen panorama lo que nos dice san Josemaría, refiriéndose a la santísima Virgen: «la vida sobrenatural comporta siempre la práctica atractiva de las virtudes humanas: María lleva la alegría al hogar de su prima, porque “lleva” a Cristo»<sup>18</sup>.

El sacerdote llamado a ser otro Cristo, no olvida que Jesús era perfecto hombre y perfecto Dios. Era claramente hombre, que come, se cansa, llora, duerme, se angustia... Nace y muere en un momento concreto y bien documentado de la historia. Sus enseñanzas son elevadas, su generosidad y valentía quedan de manifiesto. Pero si solo hubiese sido un hombre, se nos presentaría como una persona sabia tal vez, pero extraña: un arrogante, o un impostor. Decía que era necesario comer su carne, que no había que preocuparse por qué comer y vestir; y resucitaba muertos, al menos en apariencia. Afirmó de él mismo que era Dios y que quien creyera en él tendría la vida eterna. Ningún otro personaje célebre de la

<sup>17</sup> *Ibid.*, n. 1774.

<sup>18</sup> JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Surco*, n. 566.



antigüedad llegó a decir este tipo de cosas. Por esto, algunos han intentado negar su existencia terrena, lo que es más coherente quizá que negar su divinidad, pero resulta imposible<sup>19</sup>. Santo Tomás apóstol, viendo a ese hombre resucitado, creyó y confesó su divinidad.

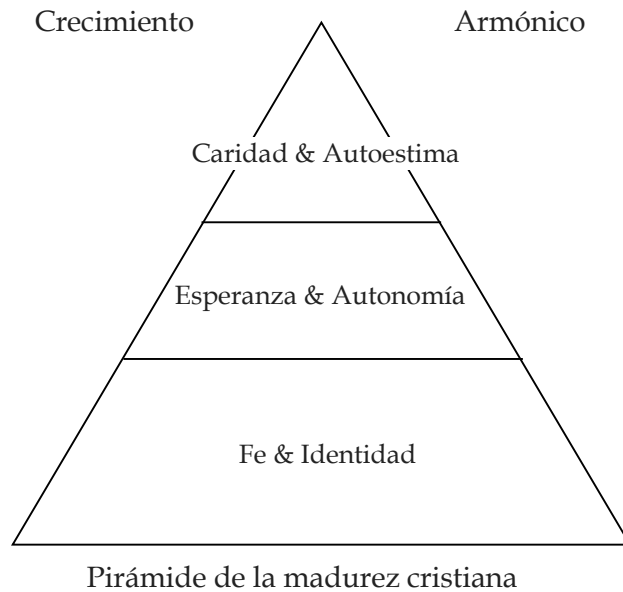
Crear y confesar esa divinidad nos eleva a una vida que nos supera, la vida sobrenatural. Es esta la vida que el sacerdote debe mostrar y buscar, la vida que vale la pena. Si usamos la imagen de una pirámide, que hemos llamado pirámide de la madurez cristiana<sup>20</sup>, en la base tenemos la fe, que permite una identidad fuerte y reconocer que somos creaturas limitadas, con un alma inmortal. Es el *humus* o el terreno que nos sustenta y del que brota la humildad para seguir construyendo. Es claro, por otra parte, que si falta la fe en el sacerdote, tiembla toda su estructura y su identidad: su relación esencial con lo sagrado se esfuma, al desaparecer lo sagrado... En el bloque central podemos ver la esperanza, clave para seguir construyendo el propio proyecto y sustento de la autonomía: solo si se espera alcanzar una meta se buscan y ponen los medios para llegar a ella.

En la cúspide de la pirámide encontramos la caridad, que fundamenta la autoestima. Quien ama a Dios y se sabe amado por él posee una fuerte autoestima o amor de sí mismo: sabe que vale mucho, que ha sido confirmado en ese valor, antes incluso de existir. Desde la cima de la pirámide se puede mirar hacia fuera y ver a tanta gente que desea encontrarse con Cristo, a tantos hijos de Dios como nosotros que esperan nuestra entrega. Se puede mirar también hacia dentro, y ver los puntos de incoherencia, las fallas o grietas que es preciso reparar.

---

<sup>19</sup> Cfr. GEORGES CHEVROT, *Simón Pedro*, Rialp, Madrid 2001 (21).

<sup>20</sup> Para profundizar, cfr. WENCESLAO VIAL (ed.), *Ser quien eres. Cómo construir una personalidad feliz*, Rialp 2016, y Logos 2017.



Se abre un mundo de relaciones interpersonales y un amplio panorama para mejorar, para rectificar el rumbo si se había torcido. Qué bueno es comenzar con los propios hermanos en el sacerdocio, ver cómo nos llevamos con ellos, qué más podemos hacer para estrechar lazos de fraternidad. De ahí la pregunta ¿cómo me llevo con los demás sacerdotes?

Y surge otra cuestión: ¿cómo es mi casa? El viejo refrán: «entra en la casa del sabio y, aunque no esté, siempre saldrás enriquecido», convendría aplicarlo al hogar de un sacerdote. Al ver dónde vive, cuáles son sus bienes y su modo de acoger, se notará dónde tiene el corazón. Y ¿cuántos teléfonos, televisores, computadoras, coches... tener? Serviría aquí ese otro lema del arquitecto Mies: «menos es más». El desprendimiento de lo propio y el buen gusto se reflejará además en cómo cuida la casa de su Señor, la casa de Cristo, la belleza y limpieza del templo y lo que se refiere al culto, donde todo esplendor es poco.

El mejor modo de alcanzar la armonía en la vida cotidiana, será mantener la sorpresa ante la grandeza del sacerdocio, que «se ejerce sobre la tierra, pero pertenece al orden de las instituciones celestes»; y recordar que fue el Espíritu Santo el que «hizo que hombres vestidos aún de carne pudieran ejercer oficio de ángeles»<sup>21</sup>.

Nos sirve de conclusión para este capítulo, lo que Cardenal van Thuân vivió en la cárcel, donde pasó 13 años, de los cuales 9 en aislamiento: «Renunció a desgastarse esperando su liberación. Su opción fue “vivir el momento presente colmándolo de amor”; y el modo como se concretaba esto era: “Aprovecho las ocasiones que se presentan cada día para realizar acciones ordinarias de manera extraordinaria”»<sup>22</sup>.

<sup>21</sup> SAN JUAN CRISÓSTOMO, *De Sacerdotio*, Libro III, 4.

<sup>22</sup> Cit. en *Gaudete et Exultate*, n. 17.

## II. SEXUALIDAD INTEGRADA

«Bienaventurados los limpios de corazón, porque verán a Dios»  
(Mt 5, 8)

Es clara la enseñanza del Señor en la sexta bienaventuranza: solo los limpios de corazón verán a Dios. Si falta esa limpieza del centro más profundo de nuestro ser, de los afectos y deseos, no se consigue ver al creador. Esta limpieza no se refiere solo ni principalmente a temas de sexualidad. Más importante y necesario es sacudir la soberbia y despejar el *yo* del polvo de sí mismo. Es conocida, sin embargo, la relación entre ambos tipos de suciedad, que ha cuajado en un lema de origen agustiniano: «Lujuria oculta, soberbia manifiesta». La impureza de algún modo enturbia la vista y hace incapaces de preguntarse por el sentido último de las cosas, por la belleza del mundo, por las reglas del universo. Se cierra una puerta a la trascendencia. Los psicólogos, los profesores, los médicos, los padres..., y también los sacerdotes en su campo, confirman cómo se empequeñece la persona que centra su vida en la satisfacción del placer sexual. Muchos que podrían volar, permanecen pegados a la tierra, pues se «cortan las alas del espíritu»<sup>23</sup>.

Cosimo Roselli, cuando pinta el fresco de las bienaventuranzas en la capilla Sixtina, incluye la curación de un leproso. El Señor es quien limpia, quien abre los ojos. Al afrontar este tema, es preciso hacer mención a la esperanza, recordando que las fuerzas fundamentales para crecer y vencer vienen de Dios. Él es quien nos cura. Él está interesado en que le veamos, en que podamos volar. La sexualidad vivida en modo humano abarca la dimensión espiritual y corporal, armónicamente.

La sexualidad se integra en toda la persona, también en los llamados al celibato. No es algo que pueda subsistir reprimido o aplastado. La visión positiva que tiene la Iglesia de esta dimensión queda bien reflejada en el *Catecismo*: «La sexualidad abraza todos los aspectos de la persona humana, en la unidad de su cuerpo y de su alma. Conciérne particularmente a la afectividad, a la capacidad de amar y de procrear y, de manera más general, a la aptitud para establecer vínculos de comunión con otro»<sup>24</sup>.

Además, esta sexta bienaventuranza va en paralelo con la primera: bienaventurados los pobres de espíritu, porque suyo es el Reino de los Cielos. Esto también significa la palabra “integrada”. No cabe una limpieza de corazón, sin vivir bien la pobreza. Buscar los últimos modelos de autos, de teléfonos o gastar innecesariamente en lo propio, empaña el corazón. Lo mismo podría decirse de no ser pacífico, justo o misericordioso... De no vivir,

---

<sup>23</sup> HEINS REMPLEIN, *Tratado de psicología evolutiva. El niño, el joven y el adolescente*, Barcelona: Labor, 1971, 564.

<sup>24</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2332.

en definitiva, las otras bienaventuranzas. Esas bienaventuranzas que fueron blanco de la crítica de Nietzsche, como vimos.

Dios ha creado al ser humano con cuerpo y dotado de sexualidad, que va más allá del acto y de la capacidad de reproducirse. Estos elementos se ven unidos por un complejo mecanismo hormonal a un placer sensitivo elevado, al bienestar, a la relajación psíquica y física. Los flujos químicos que se derivan fomentarían incluso mirar el futuro con más optimismo y con menos agobio. Por esto, algunos han pensado que el uso de la sexualidad es una necesidad irrenunciable, y que el sacerdote se enferma o comete crímenes al no emplearlos. Esta observación contradice la evidencia. Aparte de que la actividad sexual no es la única ni la principal fuente de relajación, la mayoría de los crímenes en la materia los cometen personas que no ponen límites, y no los que dejan de usarla. Quien solo busca el bienestar cae fácilmente en abusos, también dentro del matrimonio. Los actos y el placer que lo acompañan son necesarios para la subsistencia de la especie, pero cabe individualmente renunciar, por un amor más alto.

El sacerdote maduro tiene en cuenta su ser corporal, conoce sus instintos y, con la gracia de Dios, cuida que su voluntad los sostenga de un modo ordenado. Al preguntar a un grupo de mujeres, cómo esperaban que las tratara el sacerdote, una de ellas nos contestó: «no con mucha familiaridad... y con respeto al mismo tiempo». Es de algún modo lo que se espera de Cristo.

Qué importante es cuidar el corazón. Dice el Papa de la sexta bienaventuranza: «Se refiere a quienes tienen un corazón sencillo, puro, sin suciedad, porque un corazón que sabe amar no deja entrar en su vida algo que atente contra ese amor, algo que lo debilite o lo ponga en riesgo»<sup>25</sup>. Este es el método para integrar la sexualidad. El sacerdote, como todo cristiano, sabe que ha sido comprado a gran precio, y hace suyo el consejo de san Pablo: «Glorificad, por tanto a Dios, en vuestro cuerpo» (1 Co 6, 20).

## 1. DEL AMOR HUMANO AL AMOR DIVINO

La castidad, virtud que designa la sexualidad bien integrada, es necesaria para una vida lograda, sea en el matrimonio como en el celibato. La castidad permite una navegación serena y llegar a buen puerto. Pablo VI dijo de ella: «No es un yugo, es una liberación. No es un complejo de inferioridad, es una elegancia, gallardía del espíritu; no es una fuente de ansiedad y de escrúpulos, es una madurez de criterio y de dominio de sí; no es ignorar la realidad de la vida, es un conocimiento desinfectado de todo posible contagio, más lúcido y penetrante que aquella opacidad propia de la experiencia pasional y animal»<sup>26</sup>.

Mantener el amor requiere un empeño de la inteligencia y la voluntad, que se manifiesta en multitud de detalles. Para actuar humanamente no cabe fijarse solo en la reacción

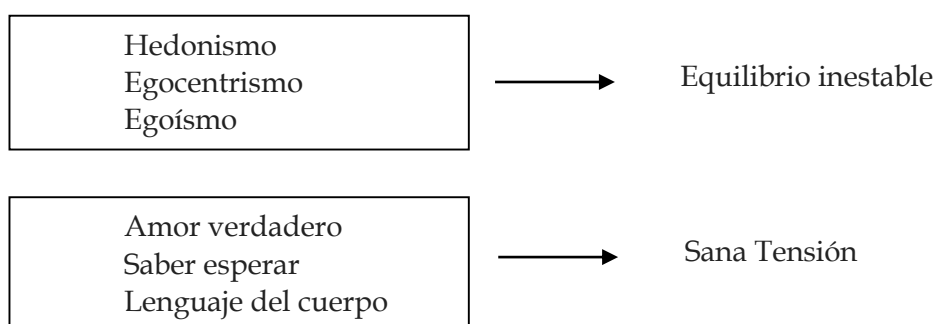
---

<sup>25</sup> *Gaudete et exultate*, n. 83.

<sup>26</sup> PABLO VI, *Audiencia general*, 31 de marzo 1971.

emotiva, poco controlable, poco libre y fugaz del *me gusta* o *no me gusta*, *lo siento* o *no lo siento*, propias de la fascinación inicial, de un deseo pasional seductor y ciego que arrastra o deja de arrastrar: es preciso distinguir psicológicamente el amor del enamoramiento<sup>27</sup>.

El amor verdadero considera al otro en su dignidad única e irrepetible. Por esto, es capaz de esperar el momento justo para las manifestaciones justas de afecto; y respeta el lenguaje del cuerpo. Así se consigue la sana tensión de la que hemos hablado. Quien solo estuviera atento a buscar el placer, termina por agotar el mismo placer y usar del otro como un objeto. Es la paradoja del hedonismo: mientras más se ansía lo placentero, más parece huir, pues no es un fin sino un medio para la felicidad. Este camino hedonista es el del egocentrismo y ese otro concepto tan íntimamente relacionado: el egoísmo. Los que lo emprenden solo quieren un equilibrio autorreferencial, que resulta peligroso.



Es importante la coherencia y los testimonios. Recuerdo a María Luce Gamboni, una chica italiana de 18 años, elegida como protagonista de un famoso musical, que se presentaría en Roma: *Romeo y Julieta*. Cuando faltaba poco para el estreno, le dijeron que necesitaban una escena en que ella aparecería medio desnuda. Intentó explicar que eso no estaba en el contrato, pero ante la insistencia de los productores, y su deseo de no ser usada, no tuvo más remedio que renunciar al papel. Escribió después a sus compañeros de escuela: «Me sentí un objeto en las manos de quienes querían utilizarme a mí y a mi feminidad para su propio éxito. He perdido, porque no conseguí lo que quería, pero gané mucho más, también ante mí misma, porque al dinero y a un gran sueño, antepuse y preferí mi intimidad». Se refleja un hecho bien documentado en psicología: la estrecha relación entre la identidad y la intimidad. Cuando se desprecia o se pierde una, se pierde la otra. Una falta de pudor muestra el interior desgarrado de la persona.

La sexualidad mal entendida produce daño en el amor humano y en el amor a Dios. «No podemos tratar los vínculos de la carne con ligereza, sin abrir alguna herida duradera en el espíritu»<sup>28</sup>. La psicología demuestra, por ejemplo, que una relación sexual deja una huella imborrable en los participantes; y que el inicio precoz de la actividad sexual puede llevar a la esterilidad del amor, y a extinguir incluso el placer que se buscaba, como se dijo.

---

<sup>27</sup> Cfr. MAURO LEONARDI, *Como Jesús. La amistad y el don del celibato apostólico*, Palabra, Madrid 2015, 36-63.

<sup>28</sup> FRANCISCO, *Audiencia*, 27 de mayo 2015.

Por esto, es necesario educar la entera esfera de la afectividad. No se trata de estar siempre pendientes de afectos o sentimientos que se deben cortar, sino de conseguir sentir del modo adecuado. El lugar más apropiado para esta educación es la familia, como han dicho muchos psicólogos. La psicología del desarrollo recuerda que «la satisfacción de la sexualidad sin amor, implica una grave carencia»<sup>29</sup>. Y son numerosos los profesionales de la salud que confirman cómo el uso precoz de la sexualidad fuera del matrimonio es capaz de causar malestar psicológico serio.

Ciertas se demuestran las palabras de Gustave Thibon: «El amor coloreado en el comienzo por una perfección ilusoria, debida al deseo y a la imaginación, no podrá durar sin la voluntad»<sup>30</sup>. Ese amor no auténtico lleva a la ruina de unos y otros: «se vuelve muy riesgoso que la sexualidad sea poseída por el espíritu venenoso del usa y tira»<sup>31</sup>.

Cuando se comprende el amor, se entiende que un amor exclusivo no es perder libertad, sino usarla bien. Muchas veces, el vicio consigue esclavizar a las personas no solo en su cuerpo, sino también en su psique y en su espíritu. Hace algún tiempo, me contó un sacerdote de un país donde los cristianos son minoría, que vino un joven interesado en la religión. Comenzaron a hablar y el hombre le mencionó de pasada que tenía tres novias. El sacerdote intentó hacerle notar que era una situación al menos compleja, no muy buena. Con delicadeza le preguntó si ellas lo sabían... Y aquel chico dijo que no. «Y, ¿si tienes un accidente, por ejemplo, y van las tres a verte al hospital? ¿Qué les dirás?» Fue la siguiente pregunta. A la que siguió un largo silencio de un hombre dudoso y cabizbajo, interrumpido al fin con una exclamación: «¡Es que ser católico es muy difícil!». Y se retiró enfadado. Ya vimos en el primer capítulo como la incoherencia descarrila el tren del pensamiento, en creyentes o no creyentes.

Es útil hacerse de vez en cuando preguntas. Ver si somos coherentes, qué buscamos con aquella relación, a qué tipo de amistad aspiramos. Del amor verdadero nace la castidad, que se traduce en fidelidad. Y, en el caso del sacerdote, el centro de la relación es Cristo. Hay que también distinguir entre amor y deseo, que son, como aparece en boca del Quijote, dos cosas bien diferentes, pues «no todo lo que se ama se desea, ni todo lo que se desea se ama».

## 2. OBSTÁCULOS PSICOLÓGICOS

La buena integración de la sexualidad encuentra múltiples obstáculos psicológicos, que muchas veces están relacionados con la incoherencia. La falta de control voluntario puede llevar a ser esclavos de las fuerzas instintivas y a la falta de libertad. La patología psíquica se caracteriza precisamente por una enfermedad de la libertad, que puede no estar exenta de responsabilidad personal, por no haber querido poner freno o cortar las cadenas

---

<sup>29</sup> CHARLOTTE BÜHLER, *Psicología e vita quotidiana*, Garzanti, Milano 1970, p. 191.

<sup>30</sup> GUSTAVE THIBON, *Entre el amor y la muerte. Conversaciones con Christian Chabanis*, Rialp, Madrid 1977, p. 59.

<sup>31</sup> *Amoris Laetitia*, n. 153.

cuando eran aún finas. El instinto sexual dejado a su antojo es capaz de despertarse con muchos objetos impropios: una manguera, un animal, un niño... Hechos lamentables y crímenes como la pedofilia o el abuso de adultos vulnerables tienen raíces similares.

Las heridas y recuerdos del pasado hacen daño. En particular los abusos sexuales, y también de otro tipo, tienen consecuencias graves, especialmente cuando suceden en la infancia. Llevan a confundir los afectos: no se sabe qué es amor, de quien confiar o a quien acudir, y se despiertan sentimientos de culpa patológicos. Los actos impuros también van marcando la personalidad. También por esto, hay que conocer el pasado de los aspirantes al sacerdocio: las experiencias negativas hacen más difícil la integración de las tendencias.

Otras causas de problemas son la falta de virtud, sea porque no se aprecie, o porque se afronta el tema de un modo voluntarista, sin humildad; y la inmadurez, tal vez por una etapa del desarrollo no superada, en particular la adolescencia. No es cierto, sin embargo, que en la adolescencia no se pueda vivir la castidad. En esos años se aprende a amar y a adquirir autocontrol, que es clave incluso desde el punto de vista humano. Caben también alteraciones más importantes de la personalidad, y fijaciones patológicas en algunas etapas.

Las excesivas preocupaciones por estos asuntos tampoco son recomendables, pues generan obsesividad y más dificultades. Pueden ir unidas a una visión negativa de toda la esfera sexual, a la ignorancia, o a una curiosidad malsana. El nerviosismo o ansiedad es también capaz de desencadenar reacciones emotivas en la esfera sexual. Puede ser algo normal, o ir seguido de una fuerza irresistible a actuar de determinada manera, o compulsión. La tristeza, finalmente, es también una aliada de la lujuria. Puede estar relacionada a un temperamento o modo de ser, o estar unida a la tibieza.

«A los siete años un compañero me puso un vídeo pornográfico», me contaba un seminarista de dieciocho años preocupado por sus deseos homosexuales. «Sí, a los quince años comencé a mirar imágenes», me refería en la consulta otro hombre en su treinta, que se sentía y era esclavo. «Al principio era pornografía normal, de la que ve todo el mundo en YouTube, ahora veo la más violenta entre varones», me comentaba aquel que pasaba los cincuenta y llevaba años sufriendo. Una mención especial en el tema que estamos tratando merece la pornografía, que conduce por una desgraciada pendiente a importantes carencias de identidad.

Los riesgos del consumo de pornografía son conocidos: facilita una adicción patológica al sexo, lleva a disfunciones o patologías médicas en el uso de la capacidad generativa, altera instintivamente el deseo, siendo frecuente desencadenante de atracción sexual por el mismo sexo, está en estrecha relación con la criminalidad y la explotación de hombres, mujeres y niños. Es además una negación de la capacidad de responder a la sociedad o a un trascendente: una fuente de falta de responsabilidad. Crea conflictos importantes en los niños, actuando en ellos como un verdadero abuso sexual.

Con bastante fundamento médico, se la ha llamado la nueva droga. Actúa liberando sustancias a nivel cerebral (especialmente a nivel de la amígdala cerebral), relacionadas con el placer y la recompensa. En concreto dopamina. Estas sustancias o neurotransmisores van

dejando una huella en la estructura anatómica del cerebro. Al final, como las drogas, se produce una alteración que esclaviza. Es ilustrativo el dicho acerca de la pornografía y otras drogas: «se consuman con los sentidos y se guardan en el cerebro».

Todas las adicciones tienen en común el deseo de unos paraísos artificiales o falsos. La persona vacía busca llenarse de lo primero que encuentra a mano. La toxico-dependencia a cualquier droga, el alcoholismo y las dependencias sexuales tienen mecanismos similares. Se persigue una disminución de la ansiedad y un aumento de la euforia. A veces se intenta cortar una ansiedad patológica, y se obtiene algo que va más allá de la alegría o paz: un estado de excitación peligroso, exagerado, que puede llevar a una impulsividad perjudicial, a malas acciones de todo tipo, con gran perjuicio para la salud global.

El mecanismo que encadena a la sustancia o a la actividad nociva es el mismo: un no querer dar respuesta (no querer ser responsable) al inicio, y un no poder hacerlo, en la medida en que se instaura la dependencia. En la adicción a internet, la persona cede y satisface tendencias que en el mundo real no aceptaría. Un caso emblemático es el de la pornografía. Tres factores hacen que internet sea hoy el principal escenario de este tipo de dificultades: lo fácil que es acceder a ella y sus contenidos, que esté al alcance de cualquier persona en cuanto al dinero, y que se trate de una actividad anónima. Son las tres “A” descritas por Cooper<sup>32</sup>.

Quien quiere de verdad salir de una alergia pone todos los medios: consulta al alergólogo, busca qué sustancias provocan la reacción..., qué medicamentos o vacunas aplicar... Quien desea superar la adicción, identifica el problema, se aleja de él, usa lo que está a su alcance para no seguir haciéndose daño a sí mismo y a su entorno. Si uno sabe que internet le perjudica, se cuida más. Un consejo eficaz es no acceder a internet al estar cansado, pues son momentos de defensas más bajas; y terminar el día dirigiéndose a un *Tú* real, a Dios y a quien queremos, y no a la masa anónima de las redes. Es también recomendable no tener los accesos a las plataformas sociales en el teléfono móvil.

Muchos rasgos de personalidad pueden favorecer conductas alteradas. Como caldo de cultivo suele estar presente el egocentrismo, unido a un concepto semejante, el egoísmo, del que santo Tomás escribió: «Es evidente que el amor de sí mismo es la causa de todo pecado»<sup>33</sup>.

Tenemos una tendencia en esa dirección, a causa del pecado original. Aparece ya en la infancia, y psicológicamente se puede acentuar por cierto tipo de educación en la que el niño se pone en el centro de todo y de todos. No es irreparable y cabe reorientarlo. Genera personas excesivamente centradas en sí mismas, incapaces de descubrir nada bueno en los demás o en el mundo; que se ponen nerviosas por muchas circunstancias y por modos de ser –“no me gusta cómo viste o cómo habla o come”–; juzgan con irritabilidad –“por qué

---

<sup>32</sup> En inglés: Access, Affordability, Anonymity; cfr. A. COOPER, “Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium” en *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 1998, pp. 181-187.

<sup>33</sup> TOMÁS DE AQUINO, *Summa Theol.*, I-II, q. 77, a 4.



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

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

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

Otro rasgo peligroso del carácter es la tendencia al pesimismo y a la tristeza. Se da en personas que tienden a complicarse, que son introvertidas, con autoestima baja. Habitualmente son inseguras. El estado de ánimo bajo y la falta de autoestima pueden llevar a la agresividad o la ira o a la lujuria. Para mejorar, se les puede inculcar el esfuerzo por ser optimistas, invitándolas a esforzarse por sonreír: «No me olvides que a veces hace falta tener al lado caras sonrientes»<sup>34</sup>. Se sabe que algo exterior como la sonrisa puede elevar el estado de ánimo de los otros, pero también el propio. La gente lo nota y muchas veces corresponde con otra sonrisa. Significa, aunque pueda ser algo inconsciente: *tú me haces feliz, te quiero, estoy contento de verte...*, que es algo que a cualquier persona le gusta sentir.

La inseguridad puede aumentar con los años, al constatar los propios límites. Los traumas o limitaciones físicas o intelectuales la favorecen. Lleva al aislamiento, por miedo de quedar mal o equivocarse. Paradójicamente, las personas inseguras pueden ser testarudas y rígidas en sus propias opiniones, y dejarse llevar por cosas que les dan seguridad, como la ropa de marca, el aspecto exterior... la competitividad. Pueden sufrir escrúpulos. A ellas cabe hacerles entender que un hijo de Dios decide en cada momento, sabiendo que puede equivocarse.

---

<sup>34</sup> JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Surco*, n. 57.

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

La normalidad de la personalidad, del modo de ser, no es un punto claro, sino una dimensión. Hay una anomalía más evidente cuando nos hacemos esclavos del sentimiento y falta el dominio voluntario en las reacciones emotivas o en el llevar las riendas de la vida. Kurt Schneider, un psiquiatra alemán, en los años treinta definió la patología de la personalidad, de personas que llamó psicopáticas, como aquellas que «sufren y hace sufrir».

Existe un lema útil para afrontar los desafíos de la personalidad propia o ajena: «Aceptar es comenzar a cambiar/cambiar es comenzar a aceptar». Muestra que la actitud fundamental es reconocer, ser consciente del problema para buscar el remedio. Otro, de un psicólogo francés, nos habla de llegar al fondo de lo que ocurre, sin quedarse en las apariencias superficiales: «*Tout comprendre c'est tout corriger*» (entender todo es corregir todo).

Es clave comprender, para ayudar. Por esto, y especialmente en el tema de la dimensión sexual, hay que tener en cuenta los datos científicos. Por ejemplo, que ser hombre o mujer viene dado por la biología, por los cromosomas y las hormonas sexuales. En cuanto a la orientación, se sabe que no se nace con un deseo sexual fijo o innato basado solo en la biología: depende también de la educación. No hay ningún gen que determine forzosamente la modalidad o género, aunque, como en muchas otras situaciones, lo heredado pueda influir. Es claro y demostrado que existe una variación del tipo de deseos a lo largo del desarrollo individual. Hay estudios que muestran que el 80 % de los chicos, que en la adolescencia experimentan atracción sexual por personas del mismo sexo, ya no la tienen cuando son adultos<sup>35</sup>.

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

Volviendo al ser humano, en ocasiones, en los varones que experimentan deseo sexual por personas del mismo sexo, la figura paterna ha estado poco presente<sup>36</sup>. A veces coincide que la madre, que ha llevado al hijo nueve meses en su seno, no ha sabido separarse

---

<sup>35</sup> Para este y otros datos, ver el estudio de revisión científica: LAWRENCE MAYER, PAUL MCHUGE, *Sexuality and Gender. Findings from the Biological, Psychological, and Social Sciences*, en «The New Atlantis», N° 50, agosto 2016.

<sup>36</sup> Cfr. JOSEPH NICOLSI, *Como prevenir la homosexualidad: los hijos y la confusión de género*, Palabra, Madrid 2009.

del niño varón y orientarle en la búsqueda del modelo masculino. Existen también los trastornos de identidad de género infantiles, que pueden comenzar precozmente y en muchos casos se superan con una reafirmación de los roles femeninos o masculinos, por parte de padres o familiares y puede requerir el apoyo psicológico de expertos. En la adolescencia, no es raro que se observe el fenómeno como algo transitorio, porque el instinto está despertando. En los últimos años ha aumentado el número de jóvenes que dudan de su identidad, porque se les da información parcial o errónea, afirmando que no tienen otras opciones, que están obligados a seguir sus deseos, y que cualquier tipo de deseo o práctica sexual es buena y gratificante. Este tipo de incrementos se vio ya en los años treinta en Europa, al difundirse ideas similares sobre la sexualidad, del médico alemán Magnus Hirschfeld.

Las manifestaciones de la homosexualidad son muy distintas en hombres y mujeres. Los primeros son más llevados a la acción, a la búsqueda del placer en modo más agresivo e instintivo, lo que supone una razón más para que –también por su bien–, se les desanime a emprender un camino como el del sacerdocio<sup>37</sup>. Las mujeres se dejan llevar más por elementos distintivos de su carácter, como la ternura y muestras de afectos positivos. En teoría, podría existir un amor homosexual que no dependiera únicamente de la esfera sexual. En la práctica es difícil, al menos en los varones. Algunos sin duda intentan ese tipo de “amor”, o deseo de una amistad intensa; pero, al mezclarla con los aspectos propios de la complementariedad hombre – mujer, desvirtúan la relación y pierden de ese modo la amistad y el amor que persiguen.

El deseo sexual por personas del mismo sexo es entre cinco y once veces más frecuente en hombres que en mujeres. Diversos estudios demuestran que un porcentaje variable de estas personas lo consigue modificar. Depende especialmente de la edad que tengan, pues a los jóvenes les resulta más fácil, de la motivación y de las consecuencias prácticas o conductas que hayan mantenido hasta entonces. También cabe, y la experiencia es amplia, la abstinencia sexual aun experimentando este tipo de atracciones. Para hacerlo, es imprescindible ser consciente de las propias emociones y querer vivir en un determinado modo, poniendo las medidas apropiadas. Si se inician las prácticas homosexuales, es más fácil que intervengan los mecanismos del costumbramiento, arraiguen unos modos de actuar y se encienda el instinto.

Para vivir libremente ante las propias inclinaciones, son de gran utilidad la gracia y las virtudes. Entre ellas la castidad, que se demuestra necesaria incluso para la estabilidad psicológica, como explicaba Vallejo-Nágera: «Nos ha ayudado muchísimo a superar los problemas unidos a la edad. En cambio, la presunta libertad sexual que hoy se predica, ciertamente llena las salas de espera de los psiquiatras»<sup>38</sup>. Pero «¿quién habla hoy de estas cosas? –se pregunta el Papa Francisco– ¿Quién es capaz de tomarse en serio a los jóvenes? ¿Quién

---

<sup>37</sup> Diversos informes técnicos mencionan que hasta el 80 ó 90 % de los abusos sexuales atribuidos a clérigos, en varios países, han sido actos homosexuales.

<sup>38</sup> JOSÉ LUIS OLAIZOLA y J.A. VALLEJO-NÁGERA, *La puerta de la esperanza*, Barcelona: Planeta, 1992, 64.

les ayuda a prepararse en serio para un amor grande y generoso? Se toma demasiado a la ligera la educación sexual»<sup>39</sup>.

El sacerdote, por su ministerio, muchas veces escucha relatos o sucesos que pueden avivar su emotividad en el terreno de la sexualidad. También por esto ha de estar más unido a Cristo y pedir la gracia. Como sus tareas son sobrenaturales, el recurso a la oración es lo primero. La Iglesia pone a su disposición una antigua plegaria para después de oír confesiones, que transcribo:

«Señor Jesucristo, dulce santificador de las almas, te ruego que limpies mi corazón, por la infusión del Espíritu Santo, de todo afecto y pensamiento perverso. Lo que en mi ministerio te haya ofendido, por negligencia o por ignorancia, lo supla tu infinita piedad y misericordia. Encomiendo en tus amorosísimas llagas a todas las almas que has atraído a la penitencia y que purificaste con tu preciosísima sangre. Te ruego que las libres de todo pecado, las conserve en tu temor y en tu amor, las hagas avanzar y crecer en la virtud hasta alcanzar la vida eterna. Tú, que con el Padre y el Espíritu Santo vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén».

Le ayudará además, querer vivir bien, ser limpio, rezador, mortificado, custodiar la vista y la imaginación, cultivando intereses variados. Los remedios eficaces se mueven en tres dimensiones: la fisiológica, con el cuidado del sueño y del descanso; la psicológica, con la comprensión del problema y la reducción de la ansiedad, la obsesión o el estado de ánimo alterado; y la espiritual, con la oración y la adoración. Procurara tener una actitud abierta al cambio personal y ambiental que sea preciso.

Como vimos, el instinto no controlado produce dependencias que esclavizan. Para romper con las adicciones en la sexualidad o de otro tipo, si se dieran, lo más importante es la motivación. Junto a lo que hemos dicho de la complicidad en crímenes, los abusos y la pérdida de otros intereses, está el deseo de no ser esclavos. En el alcoholismo, por ejemplo, la enfermedad más difundida y perjudicial, la técnica que da mejores resultados médicos sigue siendo la de los doce pasos de *Alcohólicos anónimos*, de 1935. Estos pasos se emplean también en otras adicciones, cambiando los conceptos. Enuncian unas propuestas de contenido moral que comienzan así: «Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol...». Más adelante, añaden: «sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos»; «Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos»; para terminar animando a llevar este mensaje a otros, «habiendo obtenido un despertar espiritual».

---

<sup>39</sup> *Amoris Laetitia*, n. 284.

Dejar de lado el caldo de cultivo egocéntrico da más libertad y capacidad de juzgar acertadamente las situaciones y a las personas. Despierta la dimensión más profunda. «A veces, precisamente porque está liberado del egocentrismo, alguien puede atreverse a discutir amablemente, a reclamar justicia o a defender a los débiles ante los poderosos, aunque eso le traiga consecuencias negativas para su imagen»<sup>40</sup>.

### 3. PATERNIDAD ESPIRITUAL Y CUSTODIA DE UN CARISMA

En este proceso de salir de uno mismo, una persona puede sentir la llamada a darse a Dios en el celibato. No pierde con ello nada de lo humano. Las notas esenciales de masculinidad o feminidad brillan de un modo nuevo. El varón célibe desea una fecundidad espiritual, que llena su aspiración a la paternidad<sup>41</sup>, que no significa tener numerosos seguidores.

Las características de la paternidad espiritual en el sacerdote se descubren en Jesús. Están radicadas en su oficio del buen pastor que toma a las ovejas descarriadas, perdidas, pequeñas... y llega incluso a dar su vida por ellas. Tiene otras muchas manifestaciones, como el interés por las multitudes, su deseo de remediar las necesidades materiales, de dar alimentos para el alma y para el cuerpo. Significa cercanía y afirmar el valor del otro, que es clave para el desarrollo psicológico sano. Es también el servicio del maestro que lava los pies a sus discípulos y les dona a su propia madre; y el del Señor resucitado que prepara unos peces en la orilla del lago, para que coman los apóstoles. De esta paternidad, que sabe incluir características maternas como la ternura o el consuelo, participa todo sacerdote, desde el recién ordenado hasta el Papa que, con Gregorio Magno se comenzó a llamar siervo de los siervos de Dios.

La mujer célibe también realiza su deseo de maternidad espiritual. Así se expresaba san Josemaría: «Hay mujeres solteras que difunden a su alrededor alegría, paz, eficacia: que saben entregarse noblemente al servicio de los demás, y ser madres, en profundidad espiritual, con más realidad que muchas, que son madres solo fisiológicamente»<sup>42</sup>.

El celibato se entiende como un don, que permite ser padre y madre de muchos, renunciando a unos hijos en sentido material. Proteger este don no consiste solo ni principalmente en cerrar puertas, bloquear o decir que no a impulsos y sentimientos. Hay que aprender a sentir y desear lo que es bueno y está de acuerdo con un ideal de vida y de amor. Aquí hay una prueba más de coherencia, que permitirá vivir felices, volcado hacia los demás. Los sacerdotes han de ser especialmente cuidadosos para proteger la maravilla del celibato, que tan útil se ha demostrado en la historia y les identifica con Cristo de un modo particular. Han de estar atentos a las medidas de prudencia, como el uso de confesionarios, que no sólo tienen esta función, sino que también ayudan al penitente a comprender que se encuentran

---

<sup>40</sup> *Gaudete et exultate*, n. 119.

<sup>41</sup> Sobre este tema: WENCESLAO VIAL, *Psicología y celibato*, en «Scripta Theologica» 50 (2018) 139-166.

<sup>42</sup> JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Conversaciones con Monseñor Escrivá de Balaguer*, 21 ed., Madrid: Rialp, 2003, n. 106.

en presencia de Dios, a solas con Él. En las mujeres procurarán ver hermanas, y sabrán mantener la necesaria distancia no solo física, sino también afectiva.

Es bueno para todos, casados y solteros, conocer algunas pautas de comportamiento, los límites que no se deben sobrepasar en las relaciones interpersonales. Son, podríamos decir, como las banderas rojas, *red flags*, que indican peligro. En el cine, parecería que estas *red flags* no existen, y que todo vale desde el primer encuentro. Sin embargo, un tipo de mirada, una caricia, un beso, los modos de vestir, no son indiferentes y pueden disparar una reacción emocional poco controlable, más instintiva. Hay que estar atentos también a las banderas amarillas, cuando las olas y remolinos comienzan a notarse, cuando la sensualidad se despierta.

Al comenzar la profesión médica recibí el consejo –en una universidad laica del estado– de esmerar la delicadeza con las pacientes mujeres, y que hubiese alguna enfermera u otra persona presente en la mayoría de las visitas clínicas. Después de algunos años, he visto a colegas con dificultades incluso legales, por no haberlo puesto en práctica. Es una orientación acertada que en modo análogo se aplica a los sacerdotes. Es recomendable que no se queden solos con una mujer, que las reciban en salas de paso o con puertas de cristal; y que se hablen de temas espirituales o de vida interior preferentemente solo en el confesionario. No es miedo o desconfianza, sino conocimiento de la naturaleza humana, que conviene adquirir ya en el seminario. Señoras y señoritas, por su peculiar afectividad, pueden, sin buscarlo o buscándolo, formar lazos al modo de una tela de araña: un hilo y otro hilo. Su motivación puede ser buena, querer más seguridad, ideas claras, apoyo, fortaleza... o menos buena.

El sacerdote permanecerá libre y seguirá siendo Cristo, si está atento a las banderas rojas y amarillas, sin excusarse en una supuesta naturalidad, disfrazada tal vez de motivos apostólicos, de compasión y deseos de ayudar. De este modo, no será arrastrado por olas y corrientes escondidas. «Si hubiese sabido esto antes..., si hubiese cortado el primer hilo...», me decía entre lágrimas un sacerdote joven.

Para defender de modo adecuado el don del celibato, se requiere una antropología correcta que permita comprender y valorar la sexualidad: integrarla, como dijimos. Esto, en el ser humano implica una educación apropiada, que lleve a aumentar la capacidad de amar y el valor del sacrificio. Tiene una serie de manifestaciones prácticas, como huir de las ocasiones que se presentan para no ser fieles, para malvender un tesoro. En una perspectiva positiva, sin inquietudes o miedos amenazadores, es más fácil y eficaz este esfuerzo; se logra la distancia adecuada, el buen humor o el heroísmo para cortar con lo que hace daño y renovar las disposiciones de donación. Por supuesto que no es solo una autodefensa egoísta. El sacerdote que cuida las medidas de prudencia en el trato con otras personas, protege también a esa otra persona de falsas expectativas, especialmente a la mujer. De este modo, no transmite ni siquiera inconscientemente, señales del tipo: «estoy sin compromiso y disponible».

Es clave que el sacerdote quiera ser lo que es. Es decir, un sacerdote al 100 %, no un animador social, un político o un psicólogo. Sólo con su identidad clara, que lo une de un

modo especial a Jesucristo, sabrá valorar el celibato. Este don requiere una elección convenida y una correspondencia total, para conseguir una vida llena de sentido. El sacerdote célibe no se casa porque tiene un amor más grande que lo llena por completo.

La tibieza, ese «escaso y lento amor por el verdadero bien», como la llama Dante, es un poderoso enemigo. Fácilmente lleva por la pendiente resbaladiza de las compensaciones y las dobles vidas, hasta la incoherencia y la ruina psíquica. Las fuerzas del *Yo* se ven empujadas hacia la ruptura. Estas dobles vidas pueden ser en parte inconscientes, pero muchas veces se descubren los motivos de fondo y se conocen en el plano consciente. En ocasiones corresponden a una elección: la de alguien que no desea de verdad comprometerse y mantiene dos velas encendidas, o quiere servir a dos señores. Puede darse también que las dobles vidas se originen o al menos estén influenciadas por trastornos psicológicos. El remedio es intentar hacer consciente aquello que motiva conductas o deseos inadecuados. Después, decidirse a cambiar por amor a Dios; y todo con sinceridad, mirando a Jesús en cualquier tarea.

Concluimos pidiendo para todos los sacerdotes la castidad que conviene a aquel que ha de tocar a diario, con sus manos, la Eucaristía. Así se dirigía Benedicto XVI a los sacerdotes, tomando como modelo al santo Cura de Ars: «También su castidad era la que se pide a un sacerdote para su ministerio. Se puede decir que era la castidad que conviene a quien debe tocar habitualmente con sus manos la Eucaristía y contemplarla con todo su corazón arrebatado y con el mismo entusiasmo la distribuye a sus fieles. Decían de él que “la castidad brillaba en su mirada”, y los fieles se daban cuenta cuando clavaba la mirada en el sagrario con los ojos de un enamorado»<sup>43</sup>. Cuidar el don del celibato está relacionado con tener la mirada en la Eucaristía. El sacerdote que procura dormirse pensando en la Misa del día siguiente, y se levanta preparándose para ese encuentro con el Señor, tiene mucho terreno ganado.

---

<sup>43</sup> BENEDICTO XVI, *Carta para la convocación de un año sacerdotal con ocasión del 150 aniversario del dies natalis del santo Cura de Ars*, 16 de junio 2009.





### III. AGOTAMIENTO (BURNOUT) EN LA PRÁCTICA PASTORAL

«Venid vosotros solos a un lugar apartado, y descansad un poco»  
(Mc 6, 31)

Los discípulos del Señor le acompañan de un lado a otro. Están felices gastándose por su maestro, pero necesitan descansar. Jesús dice muchas veces a quienes les siguen: “venid”. San Mateo recoge tres veces esta invitación, y en la primera ya queda claro el modo de evitar cualquier agotamiento perjudicial: «Venid a mí todos los fatigados y agobiados, y yo os aliviaré. Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas: porque mi yugo es suave y mi carga es ligera» (Mt 11, 28-30).

Con pocas palabras se resume el modo de afrontar el tema que trataremos: ir a Jesús, descansar en quien da la misión, es antídoto de la fatiga y del agobio. Sigue luego esa única vez en que Jesús dice explícitamente que aprendan de él: y lo que quieren que aprendan es la mansedumbre y la humildad de corazón. Es decir, mirándole a él, siguiéndole a él, pero sobre todo amándole con un acto libre de nuestra voluntad, que abarca el entero mundo afectivo y protege el don recibido, se obtiene la paz y el descanso del alma. Se comprende además, que la misión es suave y ligera, porque el principal artífice es Cristo.

Los otros dos momentos en que Jesús pronuncia esa palabra “venid”, son la parábola de las bodas: «Decid a los invitados: mirad que tengo preparado ya mi banquete, se ha hecho la matanza de mis terneros y mis reses cebadas, y todo está a punto; venid a las bodas» (Mt 22, 4). Luego aparece con referencia al juicio final y la necesidad de la vigilancia: «Venid, benditos de mi Padre, tomad posesión del Reino preparado para vosotros desde la creación del mundo: porque tuve hambre y me disteis de comer; tuve sed y me disteis de beber; era peregrino y me acogisteis; estaba desnudo y me vestisteis, enfermo y me visitasteis, en la cárcel y vinisteis a verme». (Mt 25, 34-35). Al final del evangelio, después de la resurrección, san Mateo pone esta invitación en boca del ángel: «El ángel tomó la palabra y les dijo a las mujeres: vosotras no tengáis miedo; ya sé que buscáis a Jesús, el crucificado. No está aquí, porque ha resucitado como había dicho. Venid a ver el sitio donde estaba puesto» (Mt 28, 5-6). Desde entonces, nos corresponde a los cristianos invitar a muchos a ver a Jesús, a encontrarle, a amarle. Este será el anuncio que queremos que llegue a todo el mundo.

Y en esa tarea, es preciso volver con frecuencia a la fuente de paz y de serenidad. Escuchar a Jesús que nos dice: «Venid vosotros solos a un lugar apartado, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, y ni siquiera tenían tiempo para comer» (Mc 6, 31).

Con estas premisas estudiaremos el tema del agotamiento o *Burnout* en la práctica pastoral. Se trata de una respuesta enfermiza al estrés prolongado en el trabajo. *Burnout* significa literalmente *estar quemado*, y solía llamarse *surmenage*. Como tantos otros problemas psicológicos, se ve venir desde lejos, como una tormenta en formación. La misma persona que corre el riesgo de quemarse puede percibir en su interior las señales de alarma: especialmente un aumento en la frecuencia de emociones negativas como la ira, sentimientos de frustración, tristeza y desánimo.

Herbert Freudenberger, psicólogo norteamericano nacido en Alemania, hizo una descripción más precisa, en 1974: como una fatiga que provoca una serie de expectativas inalcanzables. Fue el primero en usar el término en medicina<sup>44</sup>. Freudenberger trabajó en una clínica para drogadictos y observó que los voluntarios, después de un año, comenzaban con una pérdida de energía, fatiga física y psicológica y síntomas de ansiedad y depresión, lo que le llevó a afirmar: «Estas personas parecen, actúan y se ven como deprimidas».

En la sociedad moderna se detecta un aumento del *Burnout*, y algunos lo consideran una epidemia. Byung-Chul Han, filósofo de origen coreano, señala que una de las causas es la moda actual de pensar, decir y actuar como si todo fuera posible: el “*yes we can*”, o “sí, podemos”. Pero muchos constatan, tarde o temprano, que no todo es posible. Según él, estamos en una sociedad del cansancio, en la que se ha dejado de lado la posibilidad de reacción o sistema inmunológico. Lo diferente es simplemente aceptado, sea lo que sea, sin que nada cause extrañeza o se considere malo. Se da hoy, dice, un exceso de visión positiva: se quiere que todo dé igual, y se pretende que sea bueno. De este modo no se diagnostica lo que hace daño ni se fortalece una buena respuesta inmunológica con anticuerpos. La sociedad del rendimiento, de beneficios o ganancias, produce personas depresivas y fracasadas: el hombre se explota a sí mismo. Por esto, afirma: «El exceso de aumento de rendimiento provoca el infarto del alma»<sup>45</sup>.

En la vida del sacerdote, hay varios desafíos que si no se enfocan bien pueden fomentar el *Burnout* o un *infarto del alma*. El documento sobre la formación presbiteral enumera seis puntos<sup>46</sup>:

- experiencia de la propia debilidad,
- riesgo de sentirse funcionarios de lo sagrado,
- retos de la cultura contemporánea,
- atracción del poder y la riqueza,
- prueba del celibato,
- entrega total al propio ministerio.

Cada uno de estos aspectos debería ser motivo de examen frecuente. En cada uno se debería ver si se tiene la máscara de oxígeno puesta, antes de ayudar a otros, volviendo al ejemplo de seguridad en los aviones que vimos en el tercer capítulo.

---

<sup>44</sup> FREUDENBERGER, H.J., *Staff burnout*, en «Journal of Social Issues», 30 (1) (1974), 159-165.

<sup>45</sup> BYUNG-CHUL HAN, *La sociedad del cansancio*, Herder, 2012.

<sup>46</sup> Cfr. *El don de la vocación presbiteral*, cit.

El desencadenante del *Burnout* es el estrés. Este concepto ha sido tomado de la ingeniería de materiales, y se refiere a la fatiga observada en algunos materiales fuertes como el hierro que se rompen después de un cierto tipo de uso o tensión mantenida. El estrés puede ser agudo, como una reacción fisiológica y pasajera ante una situación peligrosa. En este caso actúa como una motivación más y ayuda al buen resultado, a huir del daño o al éxito en una tarea. Pero puede ser persistente o crónico, lo que lleva al daño posterior de todo el organismo.

## 1. FORMAS DE PRESENTACIÓN

Para entender cómo se presenta esta enfermedad, veamos la forma de expresarse de tres personas que lo han sufrido, como aparecen en las primeras páginas de uno de los libros sobre el tema: *Burnout. The cost of Caring*, de la psicóloga americana Christina Maslach<sup>47</sup>:

- Carol, es una asistente social, que describe su experiencia comparándose con una tetera llena de agua; después de un tiempo, el agua se ha evaporado, dice, me quedo vacía y sigo quemándome con el riesgo de romperme.
- Jim, un profesor, se compara con una batería o pila: al principio, los estudiantes toman de él mucha energía, y debe ser recargado...; esta tarea cada día es más difícil y la recarga dura más tiempo. Al final la pila debe ser reemplazada porque está agotada.
- Jane, por último, es una enfermera que tiene que cuidar cada día a muchas personas que sufren; piensa que es como un cable eléctrico que transporta electricidad; hay tantas conexiones que el circuito eléctrico está sobrecargado y el cable se quema.

Descubrimos tres signos fundamentales: la sensación de vacío, el agotamiento y la sobrecarga. Hablaremos del concepto de *Burnout* en general, tratando de subrayar algunos aspectos más relacionados con el sacerdocio. Hay varios estudios sobre el tema y sobre la relación con la espiritualidad. En algunos países se ha considerado como una emergencia pastoral. Presentaremos un panorama amplio y algunos medios para prevenir y tratar un fenómeno que afecta a muchas personas en las más variadas circunstancias de trabajo, con el consiguiente compromiso de su vida espiritual.

El *Burnout* se desarrolla lenta y progresivamente. Las grietas surgen poco a poco y empeoran con el tiempo. Por esta razón, es posible que no se reconozca hasta que sea grave. Va más allá de la simple fatiga o el estrés, porque envuelve a toda la persona y es más crónico o persistente. Puede conducir o ir acompañado de adicciones y alcoholismo.

La doctora Maslach identifica tres componentes o etapas:

a) *Agotamiento emocional* como respuesta individual al estrés: se produce por la carga mantenida de trabajo (por ejemplo, el párroco que se dedica mucho a todos aquellos que tienen alguna necesidad material o espiritual). En este momento, la persona piensa que ya

---

<sup>47</sup> Cfr. CRISTINA MASLACH, *Burnout. The cost of Caring*, Malor Book, ISHK, Los Altos (Ca) 2003, pp. 1-2 (la primera edición es de 1983).

no puede entregarse a los demás, que ya hace demasiado. Aparece la indiferencia hacia los que sufren, se agota la capacidad de compadecerse (*compassion fatigue*); piensan que no son capaces de escalar otra montaña y por lo tanto empiezan a aislarse y a cortar las relaciones con la gente.

b) *Despersonalización o cinismo*: sigue una reacción negativa hacia los demás y hacia el trabajo. Hay desconfianza continua en los otros y en sus motivaciones y se separan de los que buscan ayuda (de los penitentes, por ejemplo), viéndolos sin ganas y fríamente; pero sucede como con el aceite y el agua que no se mezclan: entran en conflicto el desprendimiento o rechazo a los demás (que sería el aceite) y la preocupación por ellos que es propia de la misión (el agua). Brotan sentimientos de culpa por no sentirse buenos profesionales.

c) *Escasa realización personal* en el trabajo o ineficacia: en esta última etapa hay una evaluación negativa de la propia realización. La frustración lleva a la apatía. La consecuencia lógica de la situación creada y la actitud hacia ella será una sensación de insuficiencia; es común pensar, por ejemplo: no estoy hecho para este tipo de trabajo; algunos deciden cambiar de empleo o romper con los compromisos adquiridos.

Los factores causales son múltiples. Los síntomas pueden comenzar después de un período de entusiasmo poco realista, debido a un problema de expectativas que no coinciden con la realidad. De alguna manera está relacionado con el deseo de demostrar que se es capaz de realizar una determinada tarea. Por eso, la gente trabaja mucho y puede volverse obsesiva, dejando otras actividades y descuidando la familia, las amistades, el descanso o la vida de piedad. Al principio de un trabajo es frecuente sentirse inútil, inapropiado. También sucede en el comienzo de una vocación: no podré hacer lo que se me pide, no es mi mundo...; o en un compromiso pastoral. O ante problemas interpersonales más agresivos, o cuando hay cambios en las actividades habituales. A estas personas debemos recordarles que la adaptación necesita tiempo.

Los otros factores son: centrarse demasiado en los problemas, la falta de una retroalimentación positiva (*feedback* alentador) y el alto nivel de estrés emocional. Esto lleva a la frustración y a la rabia al percibir que los demás podrían mejorar y cambiar, pero no lo hacen. La consecuencia es una reacción negativa.

Pines y Aronson<sup>48</sup> definen el *Burnout* como un estado de agotamiento que incluye tres componentes: físico (baja energía, fatiga crónica), emocional (sensación de impotencia y desesperación) y mental (creencias negativas sobre uno mismo o sobre el papel organizativo).

Hay una serie de problemas similares, que deben diferenciarse. Existe una fatiga normal, por así decirlo, en el trabajo. Es esta, una experiencia muy frecuente, pero por lo general transitoria o sólo cuando se enfrenta algún trabajo en particular: terminar un artículo, dar una clase, una cirugía de emergencia, muchas confesiones seguidas, preparar una comida para varios invitados... En algunas personas la fatiga persiste y puede llegar a ser patológica:

---

<sup>48</sup> A. PINES, E. ARONSON, *Career burnout: Causes and cures*, Free Press, New York 1988.

es lo que se llama síndrome de fatiga crónica, definido como cansancio por más de 6 meses sin causa física o alteración de las pruebas de laboratorio. Además, hay otras muchas causas físicas u orgánicas de agotamiento, como la anemia, el hipotiroidismo, tumores, otras enfermedades crónicas o una infección.

La diferencia del *Burnout* con el simple hecho de estar cansado del trabajo, es que después de un trabajo fuerte y estresante que cansa, pero lleno de sentido, la persona suele quedarse contenta, porque le gusta. Experimenta satisfacción y alegría al ver los frutos. En el *Burnout*, en cambio, hay una sensación de fracaso y repugnancia. También es diferente del hecho de trabajar en algo que no nos gusta o en un mal ambiente: esas circunstancias adversas podrían ser vistas como una etapa para un trabajo posterior y como algo pasajero.

El *Burnout* tampoco corresponde al malestar asociado a un trabajo impersonal y en cadena, como lo describe Taylor en la era industrial: personas que solo hacen una cosa pequeña, como poner un tonillo de la misma manera todo el tiempo. Frederick Taylor, hijo de un aristócrata de Filadelfia, dijo en 1911: «En el pasado, el hombre ha sido lo primero; en el futuro, el sistema debe ser lo primero»<sup>49</sup>. Se equivocaba: la persona debe ser lo primero, por encima de cualquier sistema, incluso si solo se mirara a obtener mejores resultados o beneficios. Algunas circunstancias negativas del trabajo, como sentirse un engranaje sin valor, pueden llevar a quemarse.

También es diferente de una sensación de impotencia aprendida, definida por el iniciador de la psicología positiva, Martin Seligman, en 1975. Este psicólogo vio que los animales de laboratorio aprenden a adaptarse a las circunstancias negativas, porque no pueden escapar. Lo aplica después a los seres humanos, que asimilan circunstancias negativas, con impotencia, sin hacer nada para mejorarlas. Se abandonan, pero con un abandono malo y frustrante.

Lo podemos ejemplificar con el caso de un pobre mono. Le debían tomar sangre periódicamente, para unos estudios sobre el Parkinson. Al principio huía y gritaba... Terminó por aprender y, en lugar de esconderse o reclamar, estaba acostumbrado a sacar su brazo a través de las rejas de la jaula, para hacer más fácil la toma de la muestra.

El sacerdote puede experimentar este tipo de tristeza, al estar tan cerca de las limitaciones y del sufrimiento, sin conseguir cambiarlos. Como en el *Burnout*, en la impotencia aprendida sobreviene una sensación de derrota, de no querer implicarse en el trabajo, porque no se ve el progreso y todo se hace cada vez más pesado. Surgen pensamientos negativos y distorsionados sobre la imposibilidad de mejorar la situación.

Muchas otras condiciones deben ser diferenciadas del síndrome que estamos viendo: algunas crisis existenciales, como la crisis de la mediana edad de la que hablamos, trastornos mentales como la ansiedad generalizada y, en particular, la depresión. La característica distintiva del *Burnout* es que aparece en relación a un trabajo. Sin embargo, no siempre será posible distinguirlo y a menudo vemos varios problemas psicológicos mezclados. A esto se

---

<sup>49</sup> F.W. TAYLOR, *The principles of scientific management*, New York: Harper & Brothers, 1911. Cit. en *Medical Taylorism*, NEJM.

unen las dificultades terminológicas, pues no hay unanimidad en las definiciones. De hecho, el *Burnout* puede evolucionar hacia una depresión, y muchos médicos lo consideran desde el principio como una forma de esa enfermedad.

Los criterios para hacer el diagnóstico de una depresión son efectivamente similares. Las personas están cansadas y pierden el interés en lo que hacían antes. Se encuentran sin esperanza y con sentimientos de culpa. Pero las causas de la depresión son más complejas que en el *Burnout* y muchas veces falta la relación con el trabajo como desencadenante. El compromiso es mayor y a veces menos gradual. El síntoma guía para reconocer la depresión es una disminución del estado de ánimo, un estado de ánimo disfórico, que incluye tristeza, melancolía, desesperación, apatía, falta de iniciativa e irritabilidad, que se prolonga por más de dos semanas.

## 2. PERSONAS EN RIESGO

Desde que el concepto de *Burnout* apareció en los años 70, se ha visto que puede afectar a cualquier persona que se dedique a ayudar a quienes sufren o tienen dificultades. El factor de riesgo más común es estar en contacto con diferentes problemas y necesidades e involucrarse demasiado emocionalmente. No sólo la sobrecarga, sino también la ausencia de trabajo o la falta de empatía de los jefes o colegas pueden producir el agotamiento. Recordemos que el cansancio que viene de darse a los demás es bueno, como vimos en el primer capítulo, pero es preciso cuidarse y no exponerse imprudentemente a la ruina psicológica, física y espiritual.

Fue descrito por primera vez en enfermeras. Hoy se reconoce en muchas profesiones de servicio: médicos (especialmente en las unidades de cuidados intensivos), psicólogos, asistentes sociales, policías, profesores, sacerdotes. Puede verse tanto en los trabajadores remunerados como en los voluntarios. Es el problema más preocupante en la educación médica en los Estados Unidos, debido al alto número de estudiantes con síntomas. Varios artículos hablan del aumento de la patología en los *millennial* (nacidos entre 1981 y 1996), que sería fomentada por un deseo desmedido de competir y superarse, inculcado por los padres y por el exceso de competitividad que suponen las redes sociales. Los *millennial* responden peor a la fatiga emocional, por lo que, cuando se sienten insatisfechos, quieren dejar muy pronto el trabajo.

En los sacerdotes también se ha visto un aumento. Un estudio realizado en Padua hace algunos años describe los resultados de un cuestionario. De 806 sacerdotes de la diócesis, respondieron 321 (la mayoría de estos eran menores de 50 años y mayores de 20). Entre ellos, 2 de cada 5 tenían signos de *Burnout*. Se identificaron como factores de riesgo, un mayor nivel de estudios (los que tenían doctorado), la disminución de los encargos pastorales y más de 20 años de sacerdocio. Curiosamente, los sacerdotes que vivían con otros, aparecieron con más signos de agotamiento que los sacerdotes que vivían solos<sup>50</sup>.

---

<sup>50</sup> Cfr. P. IDE, "Le Burn-out, une urgence pastorale" en NRT, 137 (2015), pp. 628-657.

Ha sido descrito como «una enfermedad de la donación», o «síndrome del buen samaritano decepcionado»<sup>51</sup>. Los factores causales son tan predecibles, que Ide propone una especie de receta para tener un sacerdote con *Burnout*:

1. Tomar un joven sacerdote fresco, salido hace poco del seminario.
2. Elegir uno que tenga una personalidad enérgica, generosa y talentosa, incluso carismática.
3. Llenar su corazón con altos ideales de seguir a Cristo.
4. Fomentar en él, sin que lo sepa, una necesidad significativa de reconocimiento; si es posible, hacerle soñar con aquello que tal vez sus pobres padres no podrían alcanzar.
5. Ponerlo en una olla grande (una parroquia importante en la ciudad, o mejor incluso, en un área rural grande).
6. Nombrarlo rápidamente en cargos de responsabilidad (idealmente, también vicario episcopal).
7. Aislarlo, para evitar que disfrute del apoyo de sus colegas; que crea que es capaz de hacer todo por sí mismo, y desarrolle el sentimiento de ser indispensable.
8. Que piense que no tiene amigos entre la gente con la que vive; que no haya momentos de relajación, y que esté convencido de que nadie lo escucha con compasión, y que su padre espiritual siempre está indispuerto hacia su persona.
9. Asegurarse de que no tenga momentos semanales de relajación y que su descanso mensual sea siempre en peregrinaciones, viajes a otros países o campamentos de scouts: el aire fresco ayuda...
10. Si se siente muy cansado, a pesar de su tristeza, que se dedique aún más a su trabajo y se sienta culpable por no darse más.
11. Evitar cualquier cosa que sea agradecimiento o recompensa por su ministerio. Si tiene muchas respuestas positivas, asegurarse de que alguna carencia o injusticia verdadera ocupe toda su conciencia, reemplazando la alegría por la amargura, la alabanza por la murmuración.
12. Añadir desconfianza hacia los psicólogos y psiquiatras, y hacia el autoconocimiento y sus emociones y necesidades, reforzando la idea de que una vida espiritual fuerte puede hacerlo todo.
13. Dejar que se cocine durante unos años.

Las características individuales que pueden llevar a este tipo de patologías están relacionadas con algunos rasgos de personalidad peligrosos. Los más frecuentes son el perfeccionismo, la baja autoestima, la escasa tolerancia a la frustración, la inseguridad, el egocentrismo y las dificultades en las relaciones interpersonales.

Suele afectar a quienes se cansan mucho en el trabajo, porque normalmente no consiguen trabajar con orden y proporción. Puede surgir en quienes tiene alguna alteración de conducta, dificultades en el sueño, adicciones, pérdidas afectivas o disminución de la confianza y la identidad. Una motivación equivocada, buscar el éxito y el dinero en vez del servicio, también puede ser un gatillante del proceso patológico. Viene bien la advertencia

---

<sup>51</sup> *Ibid.*, p. 636.

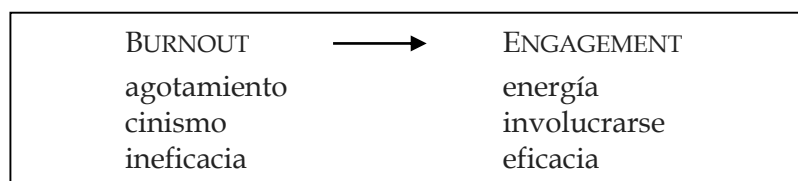
del Papa: «Una tarea movida por la ansiedad, el orgullo, la necesidad de aparecer y de dominar, ciertamente no será santificadora. El desafío es vivir la propia entrega de tal manera que los esfuerzos tengan un sentido evangélico y nos identifiquen más y más con Jesucristo»<sup>52</sup>.

### 3. AFRONTAR Y PREVENIR

La vida austera y simple, construida sobre fundamentos sólidos, con la armonía de la que hemos hablado, será la mejor prevención de agotamientos patológicos. También en esto escuchamos a Cristo: «El que oye estas palabras mías y las pone en práctica, es como un hombre prudente que edificó su casa sobre roca; y cayó la lluvia y llegaron las riadas y soplaron los vientos: irrumpieron contra aquella casa, pero no se cayó porque estaba cimentada sobre roca» (Mt 7, 24-25).

Desde el punto de vista médico, la doctora Maslach propone afrontar el tema pasando desde la pregunta ¿quién lo sufre? al ¿por qué lo sufre? Es decir, profundizar en las causas. Será importante no centrar todo en culpabilizar al que lo padece y, al mismo tiempo, no culpar a otras personas. Hay que identificar las situaciones ambientales problemáticas, que tienen una gran influencia. La respuesta patológica al estrés crónico no es una crisis aislada, y depende de factores personales e institucionales.

El objetivo de la prevención y la solución del problema hay que buscarla en estos dos niveles: el sujeto y la institución en que trabaja. Cabe superar el *Burnout* poniendo en práctica una actitud opuesta, que se ha llamado en inglés: *Engagement*. Al agotamiento, al cinismo y a la ineficacia se opone este *Engagement* o compromiso. Uno de los significados de esta palabra es el de promesa o noviazgo. La coincidencia tiene valor, porque los novios buscan que el amor entre ellos no fracase, lo que es importante para evitar el desgaste. Este amor referido al trabajo, a los penitentes, a los enfermos, a quienes necesitan ayuda, es fuente de paz y de sentido pleno, que previene quemarse. El *Engagement* tiene tres características: acrecentar la energía, conseguir más participación y aumentar la eficacia.



A nivel personal, hay que afrontar los rasgos peligrosos. Se deben evitar los extremos en las expectativas: o muy bajas, cercanas a cero (nunca convertiré a nadie, no sirvo para esto...), o muy altas y poco realista. Las expectativas demasiado altas o una grandeza irreal tarde o temprano llevan a la ruina. Las bajas expectativas, por su parte, destruyen la inicia-

<sup>52</sup> *Gaudete et exultate*, n. 28.



tiva o paralizan la acción, lo que resulta en una disminución de la autoestima. Hay que reducir las circunstancias estresantes y mejorar la capacidad para controlarlas, tolerar los eventos negativos, mantener un concepto positivo de sí mismo, el equilibrio emocional y relaciones interpersonales satisfactorias con los demás. Es fundamental fomentar la esperanza, el optimismo, tomar distancia de los eventos, reevaluar las situaciones, desempeñar actividades gratificantes, pensar en los demás y pedir ayuda.

En el sacerdote también cabe un rasgo muy frecuente, que en psicología se llama prejuicio de negatividad. Los eventos negativos, lo malo, las faltas propias o ajenas imprimen una huella más profunda que las vivencias positivas o buenas. Una esposa puede decir del marido, «nunca me ha tratado con cariño», porque un par de veces se olvidó de llevarle flores en su cumpleaños; una amistad se puede romper porque «fulano o fulana no me han contestado al teléfono», o «ayer no me sonrieron». Todos podemos tender a poner etiquetas a otros: «ya se sabe, es así...», especialmente con tonalidad negativa: es mentiroso, es perezoso, es aburrido... Y a juzgar negativamente de cuánto ocurre: no responde, qué mal está el mundo, no hay nada que hacer con la juventud de hoy... Esta actitud no favorece el optimismo, y es interesante observar, para pedirle ayuda e imitarle, que no se encuentra en Cristo: no se queda fijado en el mal o en el pecado de quienes acuden a él. Sabe perdonar y enseña a perdonar innumerables veces; descubre la bondad detrás de un gesto (cfr. Mc 14, 3-8).

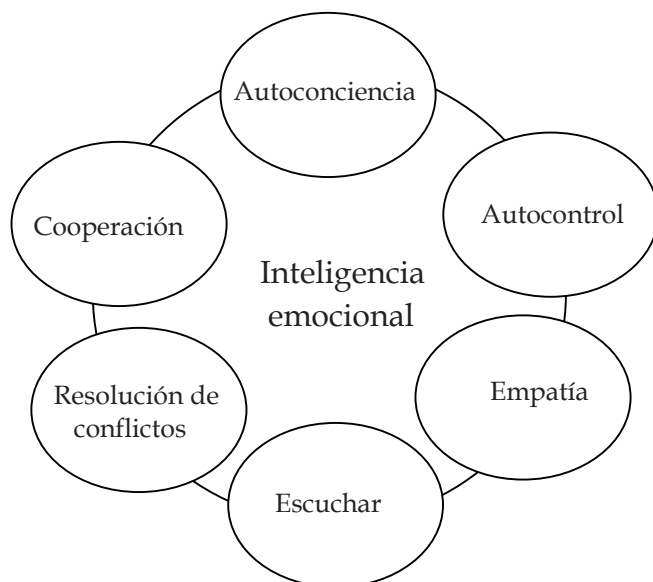
Escuchar a diario las dificultades ajenas, darse cuenta de que no es posible solucionarlas todas y no conseguir los cambios esperados, es pan de cada día en el oficio sacerdotal. Como otras personas que sirven, el corazón del sacerdote se agranda en deseos de aliviar las penas. A la vez, esto le hace sufrir y genera sentimientos de impotencia o frustración. También aquí necesita mirar a Cristo y buscar respuestas en su cruz. La tentación es armarse más y más de herramientas humanas y toda clase de conocimientos psicológicos. Este camino, además de conseguir solo resultados parciales, le puede hacer caer en trampas afectivas, en redes forjadas poco a poco, en incendios de tipo sentimental. Piensa y no reza. Le parece que él y no el Señor hacen las cosas. El deseo de ayudar se convierte en el lastre de la propia vocación, con el riesgo de abandonarse en otros tipos de amores. Como un médico, ha de mantener una cierta distancia que le permitirá, incluso humanamente, ser más eficaz.

Hemos mencionado antes seis desafíos que encuentra el sacerdote. Buscar remedio a cada uno de ellos, será útil para trabajar sin romperse. El documento sobre el don de la vocación presbiteral propone seis iniciativas para superarlos<sup>53</sup>, de las que también hemos hecho algunas referencias en otros capítulos. La primera es promover encuentros fraternos, pues estamos llamados a vivir en relación. Luego, la dirección espiritual y la confesión, los ejercicios espirituales, la mesa común, la vida en común y las asociaciones sacerdotales.

---

<sup>53</sup> *El don de la vocación presbiteral*, n. 88.

En cada una de estas actividades, cabe crecer espiritualmente o poner un punto de mira sobrenatural. Para ello, lo primero es la formación en la virtud, que conduce al buen carácter y al autocontrol. Es esta, una característica fundamental de la inteligencia emocional, que permite el control de la memoria, la imaginación, los pensamientos, los instintos y los actos. Se requiere también la coherencia y la unidad de vida, ajustar las expectativas, ver a Dios en el trabajo, el orden (incluido el orden de la caridad) y un proyecto de vida bien definido.



La prevención y un buen modo de afrontar el *Burnout* pasa por una consciencia clara de ser hijos de Dios, por la esperanza unida al realismo, al descanso y al buen humor. Muy útil será nuestro esfuerzo por «dar relieve sobrenatural a las actividades aparentemente más pequeñas; aprenderemos a vivir cada instante con vibración de eternidad, y comprendemos con mayor hondura que la criatura necesita esos tiempos de conversación íntima con Dios: para tratarle, para invocarle, para alabarle, para romper en acciones de gracias, para escucharle o, sencillamente, para estar con Él»<sup>54</sup>.

Necesitamos momentos de meditación y de contemplación. Los estudios científicos demuestran que la oración ayuda a la depresión y a la ansiedad. Herbert Benson, de Harvard, confirmó que quince minutos de oración dos veces al día mejoran la presión arterial, disminuyen el pulso, disminuyen los problemas cardíacos, el dolor crónico y ayudan al insomnio. De todos modos, más que orar buscando un bienestar fisiológico, hay que procurar crecer en el amor a Dios. Los demás serían como efectos secundarios. Es significativa la frase de Pascal: «Todas la miserias de los hombres provienen de no poder sentarse solos en una sala de oración».

Veamos un resumen de cómo afrontar el *Burnout*, o cómo apagar el fuego. Hay que partir de una buena evaluación y considerar si es preciso realizar algunos cambios ambientales, incluso un cambio de lugar de trabajo. Se debe ayudar a quien lo padece, con gentileza

---

<sup>54</sup> JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amigos de Dios*, 239, 2.

y competencia, sabiendo escuchar. En algunos casos los medicamentos serán útiles, porque dan más libertad ante los síntomas. Se utilizan especialmente los que disminuyen la ansiedad y la obsesividad, que dificultan el manejo de los estados de ánimo. Hay que establecer horarios, sin ir corriendo a todos los lugares. Hacer las cosas con calma y tranquilidad genera sentimientos de paz y serenidad. Conviene prever tiempos de descanso y cambiar de actividades a lo largo del día. En el modo de ser, es importante afrontar el perfeccionismo y otros rasgos peligrosos. Es preciso comunicar y compartir las emociones: reconocer las emociones y hablar de ellas, y no caer en frecuentes comparaciones con los demás.

Quien quiera salir del agotamiento ha de pedir ayuda también en el trabajo, y saber delegar algunas tareas, confiando en los demás. Es necesario soportar que haya asuntos pendientes, cosas que requieren ser estudiadas o resueltas más adelante. Son fundamentales, como se dijo, dedicar en el horario un tiempo a la contemplación, al descanso, al ejercicio físico de algún tipo de acuerdo con la edad, y a evaluar el trabajo y los objetivos planteados.

A nivel espiritual son fundamentales la filiación divina y la virtud de la esperanza. El pensamiento central de un bautizado (su creencia central), es que es hijo de Dios. Aquí se ancla un motivo de orgullo y esperanza, un porqué en la vida, que hace soportar cualquier cómo.

Ayuda recordar que somos espíritu y cuerpo, como se dijo. Algunas causas del agotamiento de los sacerdotes, que menciona Ide, y a las que cabe poner remedio si se descubren pronto, son: la escasa vida interior, un trabajo sobrecargado, la impresión de ofrecer un producto que no está de moda, el estrés al hacer frente a situaciones imprevistas, la falta de gratitud o reconocimiento con los sacerdotes hoy en día, las tensiones en las instituciones, el peso de las decisiones, la excesiva insistencia en la entrega de sí mismo durante los años de formación.

Todas estas medidas personales serán más útiles si van acompañadas de cambios a nivel institucional. Hay seis áreas de relación persona / institución, a las que, según la doctora Maslach, conviene prestar más atención, pues facilitan el agotamiento:

- Sobrecarga de trabajo
- Falta de control
- Recompensas insuficientes
- Problemas en la distribución del trabajo en la comunidad
- Falta de equidad, de imparcialidad o de lealtad
- Conflictos de valores

Es importante buscar el equilibrio entre la actividad y el descanso. Promover el diálogo y la amistad entre los colegas y no sólo la competitividad. Cada vez se da más relevancia en las empresas al bienestar de los trabajadores. Es frecuente y nos parece bueno, pensar en una misión de la empresa. Para los cristianos, estaría unido a la misión de transformar el mundo. Tenemos que profundizar en las formas en que trabajamos, sin caer en el activismo.

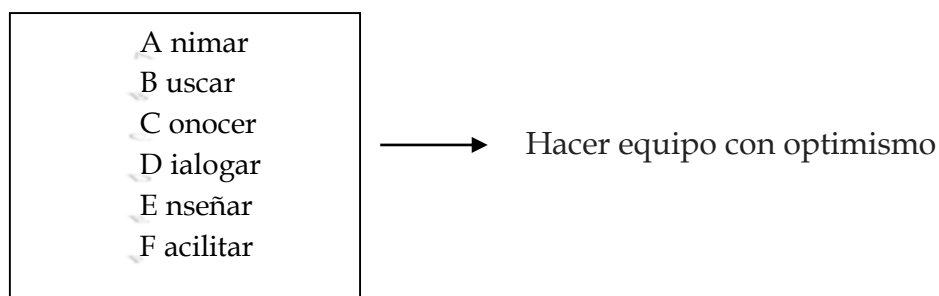
En general todo lo que sea mejorar la comunicación entre los propios trabajadores y con las autoridades ayuda en la prevención, a nivel institucional. Y esto también se aplica a

que el sacerdote pueda hablar, se sienta escuchado y tenga a quien acudir en caso de dificultad. Son claves la preparación profesional, las medidas que disminuyan el nivel de estrés, la mejoría en las relaciones interpersonales, y reforzar el sentido de misión.

Diversas ocupaciones del sacerdote, desde preparar una homilía a organizar la catequesis, se podrán afrontar mejor y con más eficacia, cuidando las buenas características del trabajo en equipo, que en un estudio de Google fueron resumidas en cinco:

1. *Seguridad psicológica.* Poder hablar sin tener miedo, proponer ideas sin que nadie mire de reojo.
2. *Dependencia.* Si los miembros dependen los unos de los otros es más probable que aumente la eficacia, pues nadie querrá dejar de lado al compañero. En el trabajo sacerdotal habría que unirlos a saber llevar los unos las cargas de otros (Ga 6, 2).
3. *Estructura y claridad.* Definir bien las ocupaciones de cada uno y el plan de acción. Saber qué se hará ante una situación inesperada, quién toma el control o cómo se ha de actuar. Conocer el objetivo del equipo. Definir bien las competencias de cada persona, sin dejar hilos sueltos.
4. *Significado.* Para muchos puede ser querer conseguir dinero, o altruismo o dejar un mundo mejor, o crecer como personas y como profesionales. Los trabajos sacerdotales, en última instancia, se dirigen a ¡transformar el mundo!, a acercar a muchos a la alegría de una vida con sentido, a Dios.
5. *Impacto.* Cuanto mayor sea el impacto o número de persona a las que se llegue, señala el estudio de Google, más eficazmente trabajará el grupo. Con el sacerdocio se llega a millones, también por la comunión de los santos; pero algo difícil de entender humanamente, será que el impacto del trabajo sacerdotal también está en ocultarse y desaparecer, en el lema de Juan Bautista pensando en Jesucristo: «Es necesario que él crezca y que yo disminuya» (Jn 3, 30).

Muchas de estas propuestas se pueden poner en práctica, de modo análogo en los diversos trabajos apostólicos, en las diócesis, en las parroquias, etc. Una serie de acciones pueden guiar la labor de apoyo y servicio, haciendo equipo:



Ante el cansancio de sus discípulos, Cristo los invitó a descansar con él en un lugar aislado. En los momentos de calma, junto al Señor, se reconocen las señales de alarma, mejora el conocimiento de la vida emocional, se puede hablar de las emociones que se sienten, fomentando las más positivas. También crece el deseo de responsabilidad, tanto personal

como de la institución a la que se pertenece, sabiendo que hay Alguien que está esperando una respuesta. Se aprende a ser quien uno es y a hacer...

Como hemos dicho, es preciso fomentar la autoestima. Se suele insistir en la humildad, pero hoy, en la competitividad del mundo actual en que parece que todos pueden triunfar (*yes we can...*), hay mucho que hacer para aumentar el buen amor de sí mismo. Conviene mostrarles sus habilidades humanas y sobrenaturales, decirles la verdad: que están haciendo bien las cosas –cuando sea así–, reafirmarles en que valen mucho, que se cuenta con ellos. Como última conclusión, está la necesidad de cuidar el equilibrio de una vida activa y contemplativa. Hay que saber desconectar de los estímulos externos, también de la red de internet, para conectar con los demás y con Dios. Es en el silencio donde se escucha a Dios.

Al final de una sesión sobre *Burnout* para empresarios, uno de los asistentes me dijo: «Ustedes hablan con nombres complicados, de lo que nosotros tenemos bien experimentado». Me contó que trabajaba mucho, de sol a sol, en el departamento de ventas de su empresa, y que unos meses antes un amigo le había propuesto asistir a Misa diariamente. Su respuesta fue: «¡Imposible! Con todo lo que tengo que hacer...». Al cabo de un tiempo, sin embargo, comenzó a asistir a Misa y decía: «Esto ha dado un nuevo sentido a mi vida; siempre me ha costado levantarme, también porque trabajo hasta tarde; pero ahora ¡me levanto motivado! Pienso incluso en qué leerá el cura en las lecturas del día».

Se comprueba que la Misa puede dar un significado plenamente nuevo a la vida de cada persona. En el caso del sacerdote, es aún más central. Celebrar la Misa es parte esencial de la respuesta a la pregunta: ¿por qué soy sacerdote? En ella está la clave de su misión, traer a Cristo nuevamente a la tierra, mostrar a Cristo. Y ese sentido claro de misión, como buen cimiento, evita que caiga o se queme la estructura. Seguiremos viendo las actitudes adecuadas en la vida del sacerdote, no solo para evitar el agotamiento, sino para ser cada día más eficaces y alegres en la ayuda a los demás.



#### IV. ACTITUDES ADECUADAS

«Tú te preocupas y te inquietas por muchas cosas. Pero una sola cosa es necesaria» (Lc, 10, 41)

Po el título, parecería que este último capítulo pretende explicar en dos líneas la grandeza del universo. Es en efecto un tema amplio, como amplios son los límites de la vocación sacerdotal. Tendremos en mente el pasaje que nos narra san Lucas: «Cuando iban de camino entró en cierta aldea, y una mujer que se llamaba Marta le recibió en su casa. Tenía ésta una hermana llamada María que, sentada a los pies del Señor, escuchaba su palabra. Pero Marta andaba afanada con numerosos quehaceres y poniéndose delante dijo: Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje sola en las tareas de servir? Dile entonces que me ayude. Pero el Señor le respondió: Marta, Marta, tú te preocupas y te inquietas por muchas cosas. Pero una sola cosa es necesaria: María ha escogido la mejor parte, que no le será arrebatada» (Lc 10, 38-42).

Impresiona ver la confianza y cariño con que trataban al Señor las dos hermanas de Betania que, con Lázaro, le hospedaban con frecuencia. Los sucesos de Marta y María en ese hogar han dado lugar a numerosos comentarios, que en ocasiones han subrayado demasiado las diferencias entre ambas: una trabajadora empedernida y la otra rezadora... El desarrollo teológico muestra mejor que no hay contraposición entre esa vida, llamada activa, y la otra, contemplativa. La reconvención divina no apunta a lo que hacía Marta, sino a lo que no hacía... En todas las circunstancias se puede rezar y mirar a Jesús<sup>55</sup>. Eso es lo importante y la actitud de base, para ser felices, que reflejó bien Vermeer en el conocido cuadro de Jesús en casa de las dos hermanas: desde posiciones distintas, centran su mirada en el Señor que les transmite paz y serenidad.

Tertuliano en el siglo segundo puso de relieve esta realidad, afirmando que lo esencial del ser humano es buscar a una persona, a Cristo: *anima naturaliter christiana*<sup>56</sup>. El alma está naturalmente inclinada a Cristo. Siglos más tarde, la psicología ha hecho eco a esas acertadas palabras, con Frankl. Para este psiquiatra y filósofo, el alma es *naturaliter religiosa*<sup>57</sup>, naturalmente o de modo innato religiosa.

En efecto, solo el ser humano se interroga acerca del porqué de su existencia, y hacia dónde se dirige. No está solo empujado por instintos, impulsos o su pasado, sino que tiene

---

<sup>55</sup> Un tratado completo sobre este tema se puede ver en: MANUEL BELDA PLANS, *Marta y María en el hogar de Betania*, Monte Carmelo, Burgos 2018.

<sup>56</sup> TERTULIANO, *Apologeticum*, XVII, 6, en *Corpus Christianorum*. Series latina, I, Brepols, Turnholti 1954, p. 117: la frase es: «O testimonium animae naturaliter christinae!».

<sup>57</sup> Cfr. VIKTOR FRANKL, *La idea psicológica del hombre*, Rialp, Madrid 1963, p. 85.

capacidad de mirar hacia el futuro y ser atraído por algo fuera de él: el sentido y los valores. Su fuerza motivacional no es la voluntad de placer o la voluntad de poder, sino la voluntad de sentido: querer encontrar un porqué en la vida.

Para Frankl, hay tres tipos de valores. Los valores de creación: lo que se da al mundo, la ciencia, el arte, la cultura, el trabajo, lo que cada uno puede realizar. Los valores de experiencia: aquello que se recibe del mundo, la admiración por la naturaleza, el amor, la contemplación de una obra de arte, lo que uno recibe. Y los valores de actitud: el modo en que se responde a situaciones interiores y exteriores que no se logran modificar, en particular ante el sufrimiento de un destino ineludible.

Los dos primeros horizontes de valor se pueden perder. Uno podría quedar paralizado o ser incapaz de realizar trabajos, de crear algo; también podría no estar en grado de percibir la belleza en lo que le rodea o apreciar una obra de arte. Pero siempre se mantiene la posibilidad de modificar la actitud.

Estos valores se reflejan en un programa de vida: el paso desde el *homo faber*, el hombre que hace cosas, al *homo amans*, que es capaz de amar, de admirar y deleitarse; y después al *homo patiens*, capaz de sufrir, ver su dolor en una perspectiva trascendente y modificar su actitud ante él. En la enfermedad, en el dolor propio o ajeno, el *homo patiens* se reconoce finito y sabe que no puede cambiar todo, se da cuenta de su grandeza y de sus limitaciones: se le abre una puerta a la trascendencia.

Por este camino se produce una *revolución copernicana* en el mundo interior y de las aspiraciones psicológicas. Como es la tierra la que gira en torno al sol y no al revés, para una existencia sana, «no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros»<sup>58</sup>. Se admite una posible misión, alguien que nos la haya dado y con quien interactuar: se abre paso a la religiosidad, que responde a la necesidad básica de lo sagrado.

## 1. DEL MINDFULNESS A LA PRESENCIA DE DIOS CRISTIANA

*Mindfulness* es un término inglés que hace referencia a *estar atento a (mindful of)*. Se puede definir como conciencia plena o focalizada en lo importante, y se presenta como técnica de concentración y de control emotivo. Es hoy utilizado en las empresas, para aumentar la productividad. Se ofrecen cursos y se aplica a las más variadas actividades. En la cultura japonesa se encuentran difundidas algunas prácticas similares. Los conductores del tren bala o *shinkansen*, en cada estación comentan solos y en voz alta una serie de procedimientos, para no olvidarlos: puertas cerradas, andén libre, tren en movimiento, etc... Desde hace siglos, los japoneses admiran también la naturaleza de un modo especial, como se observa cada primavera con el espectáculo de los cerezos en flor. Una ocasión emblemática donde viven un cierto *mindfulness* es la milenaria ceremonia del té. Sentados en un tatami, en la

---

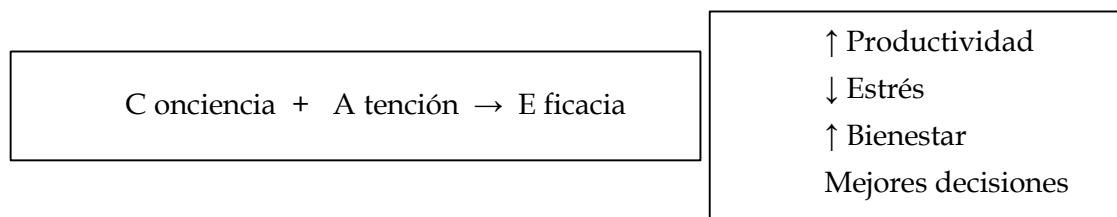
<sup>58</sup> VIKTOR FRANKL, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona 1993 (15ª), p. 78.



habitación más noble de la casa, sirven el té en tazas bien decoradas, mientras van contemplando todo despacio, con calma, teniendo en mente que ese momento particular, con esa persona concreta, en ese lugar específico, no se repetirá nunca.

El *mindfulness* se asocia al autodomínio o control de uno mismo, y lleva a desarrollar una fuerte espiritualidad muy apreciada en el mundo de los negocios. Leí en una entrevista esta frase: «Si quieres tener éxito en el trabajo, antes que nada debes gestionarte a ti mismo. Para esto necesitas excelencia interior o espiritualidad». Era de Grandhi Mallikarjuna Rao, importante empresario indio, nacido en 1950 en un pequeño y pobre pueblo del Andhra Pradesh. Su empresa de aeropuertos y construcción, la RMG, está hoy presente en siete países y tiene un patrimonio de miles de millones de dólares.

Focalizar la conciencia en lo importante significa un aumento de atención y eficacia en las tareas que se desempeñan. Ayuda a protegerse del bombardeo habitual de estímulos externos, como alarmas, ruidos de mensajería, imágenes absorbentes, etc. Desconectando con el exterior, se conecta mejor con uno mismo, con el espíritu, y se obtiene mayor creatividad y un mejor desempeño. Se consigue la concentración en lo que vale la pena. Hay un cambio en el percibir y experimentar cuanto ocurre alrededor nuestro y en el propio interior. Además de aumentar la productividad, disminuye el estrés y el riesgo de *Burnout*, produce bienestar y da lugar a decisiones más ponderadas y certeras.



En la vida cristiana, el *mindfulness* se podría comparar con la presencia de Dios. En efecto, ¿qué puede ser más importante que saberse mirado y amado por Dios? Cuando se procura vivir pendientes de un Dios que nos quiere, aumenta la paz, la relajación, la comprensión de cuanto ocurre a nuestro alrededor y dentro de nosotros. Se logra un mayor conocimiento propio y de los demás. Los estímulos perjudiciales son frenados por la oración. Las ideas que distaren, los pensamientos negativos sobre uno o las circunstancias externas, son alejados con un diálogo lleno de confianza con una persona que nos ve y nos oye. Es más fácil desdramatizar y poner en un contexto más positivo todos los eventos.

Un concepto relacionado es el de tomar distancia de lo inmediato, para ver en perspectiva, o *subir al balcón* de la propia vida. Desde una cierta altura o distancia, se ve con más objetividad, uno se da cuenta de que no es un verso suelto o un caso único. Se apartan pensamientos del estilo: no puedo trabajar en esto... o soy al único que le sucede tal o cual problema. Es, con otras palabras, alejarse del muro que impide ver el campo, convencerse de que no somos tan diferentes a los demás, volver a centrar los objetivos y resolver posibles conflictos. Todo esto sirve para mantener la paz y la alegría interior, fundamentales para superar las dificultades, la ansiedad, la depresión, la obsesividad y las tendencias compulsivas.

Una consecuencia práctica puede ser examinar el uso que se hace de internet y las redes sociales. Con su inmenso potencial y beneficios, se sabe que muchas de sus herramientas han sido diseñadas para cautivar. El uso de los colores, el rojo de los mensajes y las pantallas que se pueden pasar infinitamente una tras otra con el desplazamiento de un dedo, tienen un buscado potencial adictivo. La depresión, la soledad mala (*loneliness*) que mencionamos y muchos problemas mentales son favorecidos por el acceso sin medida a la web, con una repercusión notable y grave en numerosos adolescentes. Sean Parker presidente, cofundador de Facebook, en una entrevista de 2017, admitió explícitamente que habían creado sistemas para que la gente consumiera la mayor cantidad de tiempo posible en las plataformas digitales. Pidió perdón, pues, decía, no se habían dado cuenta de las consecuencias de ese modo de actuar, que afecta a la vulnerabilidad psicológica de la gente.

No solo hace daño usar internet de modo compulsivo, es decir cuando no se puede detener o controlar. Como hemos dicho, la identidad se debe reflejar también en la web. «¿Qué hace poniendo esas fotos en Instagram?», me preguntó una chica al visitar la página de un sacerdote. No es que hubiese barbaridades, pero le llamó la atención que siempre fuera «él» quien aparecía. Su peregrinación, sus paseos, sus reuniones, su playa... Para saber cómo proceder puede ayudar preguntarse en esa y otras plataformas o perfiles (Whatsapp, Facebook, etc.): ¿me busco a mí o busco a Cristo? ¿Lo hago para brillar yo, o para que brille Cristo? ¿Refleja lo que he puesto, mi identidad? Además, con todo lo que tiene que hacer el sacerdote, le quedará poco tiempo para redes de este estilo y habitualmente no estará en ellas muy activo.

Fijarse en lo verdaderamente importante deja entrar luz al mundo interior. Se aprecian las propias capacidades y los límites. Disminuye el riesgo de perfeccionismo y el egocentrismo. No hay monólogos. La persona no se encuentra hablando sola o repitiendo sutiles mantras o palabras absorbentes, sino hablando con Dios, con Cristo resucitado, que no vive solo en el recuerdo. Este modo de afrontar la vida presenta un mundo nuevo, abierto a las sorpresas de Dios. Quita los miedos, hace ir con paz y calma, lentamente en muchos asuntos... Y con paz también, pero con prisa, empuja a decidirse hoy y ahora en lo que se refiere al servicio a Dios y a los demás. Se imita así a las santas mujeres el día de la resurrección de Jesús, que acuden con prontitud a prestar los servicios a quien quieren, y luego van enseguida a comunicar la alegría a los otros discípulos (cfr. Mt 28, 1-7).

Estas consideraciones nos llevan a preguntarnos, como sugiere el Papa Francisco: «¿Y yo qué? ¿Tengo el corazón abierto a las sorpresas de Dios? ¿Soy capaz de ir deprisa, o siempre con esa cantinela, “veré mañana, mañana”? ¿Qué me dice a mí la sorpresa?»<sup>59</sup>. La actitud central del cristiano será adorar a ese Dios hecho hombre, muerto y resucitado. Así se entra en el misterio y se focaliza la conciencia en lo importante. Es otro modo de vivir el *mindfulness*, que algunos definen en un modo que recuerda el abandono confiado de un hijo de Dios: «Particular atención al presente, con una actitud de aceptación»<sup>60</sup>.

---

<sup>59</sup> FRANCISCO, *Homilía en el domingo de Pascua*, 1 de abril 2018.

<sup>60</sup> NATALIE ZOE TAYLOR, PRUDENCE MARJORIE ROBINA MILLEAR, *The contribution of mindfulness to predicting burn-out in the workplace*, en «Personality and Individual Differences», 89 (2016) 123-128.

Escuché a un compositor famoso una fábula de aire oriental, que le servía para concentrarse y no ponerse nervioso en los conciertos. Un explorador solitario se encuentra de pronto con un tigre que comienza a perseguirle. El pobre hombre corre a más no poder, hasta el borde de un precipicio. Sin escapatoria, comienza a descolgarse por las empinadas paredes de roca. A mitad de camino, colgando en el abismo, se da cuenta de que abajo hay otro tigre... En su desesperación nota unas fresas silvestres que crecen en un rincón y prueba una. Está buena. Sigue comiendo y comienza a disfrutarlas. Los tigres ya no le inquietan. Muchas veces las preocupaciones desaparecen cuando hacemos actividades con sentido y con gusto. Los tigres con frecuencia existen solo dentro de la persona abrumada. Así como el músico es capaz de introducirse en las partituras y disfrutar, el sacerdote puede tener a Dios siempre presente, y abandonarse en el mejor de los espectadores. De ahí viene su seguridad que le permite decir: «Todo lo puedo en Aquel que me conforta» (Flp 4, 13).

## 2. AUTOTRASCENDENCIA APOSTÓLICA: DESAFÍOS PASTORALES

«¡Cuántas veces nos sentimos tironeados a quedarnos en la comodidad de la orilla! Pero el Señor nos llama para navegar mar adentro y arrojar las redes en aguas más profundas (cfr. Lc 5,4). Nos invita a gastar nuestra vida en su servicio»<sup>61</sup>.

Esto es lo importante: querer gastar la vida, salir de uno mismo. En cualquiera de los múltiples desafíos que encuentra la labor sacerdotal, será útil fomentar las capacidades más plenamente humanas, que podemos ver en relación al autodistanciamiento y la autotranscendencia. El autodistanciamiento, como lo entiende Frankl, es alejarse en cierto sentido de lo que ocurre, para ver con más claridad; tomar distancia de una situación, de los condicionamientos, sin excusarse en ellos, y de uno mismo.

El modo de tomar esta distancia requiere tantas veces heroísmo: cuesta no revelarse ante las dificultades, ver algo positivo en el sufrimiento propio o ajeno. Pero también ayuda el buen humor, la capacidad de reírse incluso de uno, de las propias limitaciones y angustias, desdramatizando. Se trata de fomentar una actitud optimista y esperanzada, que no se opone al realismo.

La autotranscendencia, que ya ha aparecido, es esa orientación esencial que hace que el hombre «apunte hacia algo que no es el mismo, hacia algo o hacia un sentido que hay que cumplir, o hacia otro ser humano, a cuyo encuentro vamos con amor»<sup>62</sup>. Esta actitud contrarresta la hiperreflexión, o pensar mucho en uno mismo y en las propias dificultades, que es frecuente en personas inseguras y psíquicamente lábiles. Quien pone en práctica la autotranscendencia, consigue ver con más objetividad y resolver mejor los problemas. Como sería patológico estar excesivamente pendiente de funciones fisiológicas inconscientes: el latido

---

<sup>61</sup> *Gaudete et exultate*, n. 130.

<sup>62</sup> VIKTOR FRANKL, *Ante el vacío existencial. Hacia una rehumanización de la psicoterapia*, Herder, Barcelona 1990, p. 17.

cardíaco, la respiración, los movimientos intestinales, etc., es también patológica la excesiva preocupación por la actividad mental o por el propio mundo interno.

Salir de uno mismo permite la oración, dirigirse a una persona trascendente. Y este diálogo, en particular como lo enseña Jesucristo en el Padre nuestro, va unido a saber pedir perdón y perdonar. La oración cristiana por excelencia, ordena nuestro mundo afectivo y estructura la personalidad. Nos lleva a saber qué cosas se deben desear y «el orden en que conviene desearlo. De modo que esta oración no sólo nos enseña a pedir, sino que también forma toda nuestra afectividad»<sup>63</sup>. En muchos ámbitos, partiendo de la familia, se necesita fomentar estas capacidades, que hacen crecer el amor: «En la familia es necesario usar tres palabras. Quisiera repetirlo. Tres palabras: permiso, gracias, perdón. ¡Tres palabras clave!»<sup>64</sup>.

La constatación de que no estamos solos, que vivimos en relación, hace que sea importante mejorar la comunicación, tanto racional como emotiva. Y la primera actitud fundamental es escuchar: saber hacerse cargo de los deseos, aspiraciones, miedos, de quien busca ayuda. Escuchar significa: te quiero, eres importante para mí, no estás solo. Provoca apertura, confianza y bienestar. Necesitamos aprender, por así decirlo, la lengua que cada persona habla: aparentemente iguales quizá, pero distintas en muchos aspectos.

Es interesante el ejemplo de una niña, Momo, en la novela de Michael Ende. Todos acuden a ella cuando tienen problemas, no entienden algo o están peleados. Se pregunta el autor: «¿Es Momo tan brillante que siempre dé buenos consejos o encuentre las palabras adecuadas, para las personas que necesitan consuelo? ¿Ofrece las opiniones más justas y con más sabiduría?» Y responde «No; ella no era más capaz que cualquier niña de su edad. Pero entonces ¿podía hacer cosas que consiguieran el buen humor? ¿Podía cantar cómo un pájaro o tocar un instrumento? ¿Podía danzar o hacer acrobacias? No, tampoco era esto. ¿Era entonces una especie de maga, capaz de hacer un conjuro para liberar de problemas y preocupaciones? ¿Podía leer las palmas de las manos o predecir el futuro de otra forma? No, lo que Momo hacía mejor que nadie era escuchar». Siempre estaremos aprendiendo...

Otra característica, derivada del salir de uno mismo, es la empatía en la amistad: Cualquiera tonto, dice Carnegie, sabe criticar, pero se requiere carácter y autocontrol para ser comprensivo y perdonar; y el camino para desarrollar el mejor lado de un hombre es apreciarlo y animarlo, que no es adulación. Se puede ver aquí uno de los ejes para superar el egocentrismo. Las reglas que propone para tener amigos, para tener éxito en toda relación interpersonal, en la familia entre los cónyuges y con los hijos, en los negocios, en la política..., van en esa dirección<sup>65</sup>:

- procura estar genuinamente interesado en las otras personas;
- sonríe;
- recuerda el nombre de los demás, que es el sonido más dulce para ellos;

---

<sup>63</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2763. La idea aparece en TOMÁS DE AQUINO, *Summa Theol.*, II-II, q. 83, a. 9.

<sup>64</sup> *Amoris Laetitia*, n. 133.

<sup>65</sup> Cfr. DALE CARNEGIE, *How to Win Friends and Influence People*, The Book Club, London 1950.

- sé un buen oyente y anima a los demás a hablar de sí mismos;
- habla de lo que le interesa a la otra persona;
- haz que los demás se sientan importantes, pero hazlo sinceramente.

Un cristiano se sabe importante pero no lo centra todo en sí mismo. Se propone una meta grande, ser útil a los demás, como resumió san Josemaría en el primer punto de *Camino*, sobre el carácter: «Que tu vida no sea una vida estéril. Sé útil. Deja poso. Ilumina, con la luminaria de tu fe y de tu amor. (...)»<sup>66</sup>. Las amistades que fomentará el sacerdote siempre pondrán a Cristo como una de las partes y, por su misión e identidad, no convendrá que sean exclusivas y cerradas.

Entre tantas otras actitudes relacionadas con salir de uno mismo, tenemos el desprendimiento. Ayuda a no quedarse anclado en el bienestar pasajero de este mundo, permite el apostolado y hace atractiva la vida cristiana. Se relaciona directamente con la capacidad de amar, con la limpieza del corazón que mencionamos al hablar de la protección del don del celibato. Es importante saber llenar el corazón del modo justo, pues: «Mientras más vacío está el corazón de una persona, más necesita objetos para comprar, poseer y consumir»<sup>67</sup>. La enseñanza del Señor nos mueve a estar alertas y no engañarnos: «Donde está tu tesoro allí estará tu corazón» (Mt 6, 21).

Como ya hemos dicho, el primer paso de la religiosidad es la búsqueda del sentido de la vida. Es un buen punto de partida para intentar que muchos pongan su corazón donde vale la pena, y encuentren el tesoro de la alegría y la paz. Hay quienes voluntariamente niegan el sentido de la vida, o no se deciden a buscarlo, pero la mayoría lo tienen presente. En 1997, en fechas muy cercanas, fallecieron tres personajes públicos que dieron mucho que hablar, y que una periodista supo relacionar con el sentido<sup>68</sup>. Viktor Frankl, que enseñó incansablemente sobre el sentido de la vida. La princesa Diana, que lo buscó con todo su corazón. Y la Madre Teresa de Calcuta, que lo encontró, convencida de que ella vivía para amar y ser amada. Ella supo mostrar el rostro misericordioso de Cristo a los más necesitados y así alcanzó la armonía de la santidad.

El sacerdote siente fuertemente el deseo de darse, de mostrar el rostro de Cristo y llevar su mensaje de esperanza a muchas personas. Cabe escuchar a san Pablo, como si estuviera hablando a cada uno: «Porque si evangelizo, no es para mí motivo de gloria, pues es un deber que me incumbe. ¡Ay de mí si no evangelizara!» (1 Cor 9, 16).

Dios quiso darnos un modelo. La tarea es llegar con nuestro esfuerzo, en tensión pacífica y con su ayuda, a identificarnos con él. Una personalidad madura no se detiene en la autorrealización, sino que sale al encuentro de los demás para compartir su felicidad y sus

---

<sup>66</sup> JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Camino*, n. 1.

<sup>67</sup> FRANCISCO, Encíclica *Laudato si'*, 24 de mayo 2015, n. 204.

<sup>68</sup> Cfr. L. CALDECOTT, *Reign of Flowers. Reflections on saints and goddesses*, en «The Chesterton Review», XXIII/4 (noviembre 1997), pp. 475-481.

descubrimientos, con amor y compasión. Sólo «los que no tienen nada no pueden compartir nada, los que no van a ninguna parte no pueden tener compañeros de ruta»<sup>69</sup>.

La empresa es grande, como la madurez. Sin inquietarse, los sacerdotes y cualquier cristiano han de estar «siempre dispuestos a dar respuesta a todo el que os pida razón (λόγος) de vuestra esperanza» (1 Pt 3, 15). Escuchan a todos y hablan el lenguaje siempre moderno de Cristo, el Logos o Verbo cristiano que da sentido a sus vidas.

Muchas sectas y cultos orientales, de vieja o nueva generación, atraen porque ofrecen un sentido de la vida. Cristo no solo presenta ese sentido, un por qué vivir, sino que da la fuerza interior, su gracia, para lograrlo. Se nos da él mismo; no se queda lejano como una meta inalcanzable, en donde están las estrellas, sino que se hace camino (cfr. Jn 14, 6).

La misión del sacerdote es autotranscendente: salir hacia los demás, llevar la luz a todos los pueblos. Se repite hoy como hace dos mil años, lo que refiere san Lucas con la llegada del diácono Felipe a Samaría: «Hubo gran alegría en aquella ciudad» (Hch 8, 8). Benedicto XVI, comenta en este sentido las palabras de san Pablo: «No es que pretendamos dominar sobre vuestra fe, sino que contribuimos a vuestra alegría, púes os mantenéis firmes en la fe» (2 Cor 1, 24). Y dice de ellas: «Son palabras programáticas para todo sacerdote. Para ser colaboradores de la alegría de los demás, en un mundo a menudo triste y negativo, es necesario que el fuego del evangelio arda dentro de vosotros, que reine en vosotros la alegría del Señor. Sólo podréis ser mensajeros y multiplicadores de esta alegría llevándola a todos, especialmente a cuantos están tristes y afligidos»<sup>70</sup>. La Iglesia no puede quedarse limitada a la comodidad de su propio ambiente.

### 3. SIEMPRE JÓVENES

Le preguntaron a un psiquiatra conocido en Europa qué es lo más veía hoy en su consulta. Y su respuesta fue: «Lo de siempre, gente que no ha sido querida ni sabe querer». Un gran desafío es mostrar a jóvenes y no tan jóvenes qué es el amor verdadero, y llevarles a confiar en un Dios que los quiere siempre y al que pueden querer.

Todos hemos visto sacerdotes con muchos años, en los que brilla la luz del amor a Dios en sus rostros. El sacerdote no es alguien que no sepa amar o que viva aislado. La fidelidad de cada día lo rejuvenece. Sabe y experimenta a diario que Cristo vive y «es la más hermosa juventud de este mundo. Todo lo que él toca se vuelve joven, se hace nuevo, se llena de Vida»<sup>71</sup>. Es solo en parte cierto que la juventud es un divino tesoro que se va para no volver... Pues aunque se va físicamente, se mantiene en lo espiritual y se puede recuperar cuando se pierde. Así sucedió a aquel sacerdote mayor que moría solo..., del que hablamos en el primer capítulo.

---

<sup>69</sup> C.S. LEWIS, *Los cuatro amores*, Rialp, Madrid 2005 (10ª), p. 78.

<sup>70</sup> BENEDICTO XVI, *Homilía en ordenaciones sacerdotales*, 27 de abril 2008.

<sup>71</sup> FRANCISCO, Exhortación apostólica *Christus vivit*, 25 de marzo 2019, n. 1.

Son muchas las características que hacen que la juventud sea efectivamente un tesoro. El niño vive abandonado en las manos de sus padres, mira el futuro con seguridad y esperanza. Con los años puede enturbiarse algo el mundo de las esperanzas, al ver que no todo lo que se espera se realiza. El que es joven de espíritu mantiene la determinación y el empeño sonriente por buscar el bien, por alcanzar la meta, por llevar a cabo la misión, por seguir aprendiendo y modernizar también las formas, de acuerdo con las épocas y circunstancias, sin limitarse a repetir. Decía de sí mismo un profesor: «Tengo veinticinco años de experiencia». Después de la entrevista de trabajo, el experto en educación que le escuchaba concluyó: «Lo que tiene es un año de experiencia y veinticuatro de repetición...». No se trata de hacer cada día cosas más complejas, sino de renovarlas por amor.

Es útil fomentar las múltiples características positivas que hacen deseable la juventud. Como base podemos mencionar la responsabilidad: saber que hemos de responder de cuanto hacemos a alguien. A alguien que nos ha dado una misión. No todo es libertad de elección, sino también libertad positiva o para algo: y ese algo es lo que toca a cada uno descubrir, con deseos de aventura. Frankl decía que le gustaría ver una estatua a la responsabilidad frente a la estatua de la libertad. No puede darse una sin la otra.

La persona joven, sin prejuicios ideológicos, es capaz de percibir que no está del todo determinada por sus instintos, por fuerzas ciegas que la empujan. Nota que hay algo o alguien fuera de sí misma: sentido, valores, ideales, que la ataren fuera de sí misma. Es capaz de descubrir la fuerza de su espíritu, que penetra incluso en el inconsciente. Karol Wojtyła afirmó al respecto: «Es un asunto muy conocido la presión hacia la conciencia, el impulso a tomar conciencia, hacia la vivencia consciente, que fluye de continuo desde el subconsciente (...). El subconsciente se forma en gran medida mediante la conciencia, separado de ella únicamente como una reserva o contenedor en el que lo que se encuentra en el sujeto "hombre" espera hasta que se haga consciente. Entonces asumirá un significado plenamente humano»<sup>72</sup>.

Este proceso de conocimiento propio, de vaciar el inconsciente, en las personas sanas se facilita con la virtud de la sinceridad, con el diálogo sincero con ellas mismas, con los demás y sobre todo con Dios. Con la gracia y la acción del Espíritu Santo, capaz de llegar a lo más profundo de nuestro ser, resulta más fácil «una de las principales tareas de la educación y de la moral [que] es el trasvase a la conciencia del contenido reprimido en el subconsciente, y en particular su adecuada objetivación»<sup>73</sup>.

Hay mucho que aprender de los jóvenes, no solo enseñarles desde la posición de adultos. Da alegría comprobar que sigue habiendo santos con pocos años. Santos apasionados de tecnología, de internet, de fútbol... Uno de ellos es Carlo Acutis (1991-2006), un chico de Milán, nacido en Londres, del que el Papa Francisco firmó el decreto de virtudes en julio de 2018, junto con el de otra chica, fallecida con 14 años: Alexia González-Barros.

---

<sup>72</sup> KAROL WOJTYŁA, *Persona y acción*, Palabra, Madrid 2011, p. 157-158.

<sup>73</sup> *Ibid.*, p. 158.

Carlo solía decir a sus amigos: «Nuestra meta debe ser el infinito, no lo finito. El Infinito es nuestra patria. Desde siempre el Cielo nos espera». Junto con su pasión por la informática, la programación y las páginas web, tenía como centro el sacramento de la eucaristía, al que llamaba «mi autopista hacia el Cielo». Con la madurez que da la gracia de Dios, y sus quince años, tenía clara su meta: «Estar siempre unido a Jesús, ese es mi proyecto de vida». Suya es también la frase: «Todos nacen como originales, pero muchos mueren como fotocopias». Qué buen recordatorio, programa y ejemplo, de quien poco antes de morir afirmaba: «Estoy contento de morir porque he vivido mi vida sin malgastar ni un solo minuto de ella en cosas que no le gustan a Dios».

El que es joven de espíritu recomienza una y otra vez, sin conformarse o contentarse con lo logrado. No dice basta, sino que procura aprovechar el tesoro de cada día, para los demás. La alegría que experimenta no la guarda para sí mismo. El joven es generoso. Parte de la juventud que desea tener el sacerdote se muestra en buscar vocaciones. De ese modo, conseguirá envejecer sonriendo, orgulloso de su misión, y ayudar a muchos a descubrir su propia tarea. Seguirá haciendo resonar las palabras que el Señor dictó a Santa Catalina de Siena: «Sé quién Dios quiere que seas y harás arder el mundo».

El sacerdote buscará ser testimonio del amor y la misericordia de Dios, que a él mismo le hace vivir y rejuvenecer. Ya en los años del seminario, querrá interiorizar esa verdad, que luego brillará para otros «en una vida totalmente “conquistada” por Cristo»<sup>74</sup>. Sabrá mostrar a Jesús de Nazaret, que vive siempre joven. Conviene que el sacerdote sea memorioso, decía el Papa en Perú; que recuerde con alegría su propia historia; que, como Juan Bautista, tenga presente que su misión es la de precursor, y no se engañe pensando en que es el mesías. Sabemos –recordaba el Papa– que el discípulo no suplanta al Señor, y esto «nos libra de creernos demasiado importantes, demasiado ocupados»<sup>75</sup>.

Para salir de las dificultades, las selvas oscuras de Dante, a las que nos referimos, se necesita una ayuda externa. El pozo de las drogas, del vacío existencial, en el que muchos jóvenes se encuentran atrapados, tiene una puerta y espera que alguien la abra y les guíe para poder salir. Así como Virgilio saca al poeta del infierno, todos necesitamos de una persona que nos vuelva a mostrar las estrellas, si las hemos perdido en la oscuridad de la selva. El sacerdote que con la gracia de Dios se mantiene joven de espíritu tiene esa tarea. El Papa terminaba su discurso a sacerdotes en Perú, con estas palabras, que nos sirven para concluir: «Los jóvenes caminan rápido –y lo tienen que hacer– pero son los viejos los que conocen el camino»<sup>76</sup>.

---

<sup>74</sup> BENEDICTO XVI, *Audiencia*, 19 agosto 2009.

<sup>75</sup> FRANCISCO, *Discurso a sacerdotes, religiosos y seminaristas*, Trujillo 20 de enero 2018.

<sup>76</sup> *Ibidem*.



