

ENFOQUES PSICOTERAPÉUTICOS A LAS DIFICULTADES AFECTIVAS Y SEXUALES EN SACERDOTES Y RELIGIOSAS (OS)

Raymond Dlugos
Instituto Psicoterapéutico Southdown, Ontario, Canadá

Resumen

Este artículo describe el proceso utilizado en el *Centro Residencial de Tratamiento Southdown* para facilitar la integración saludable de la sexualidad en las vidas de los sacerdotes y religiosas (os) que sufren de desórdenes psicológicos o conductuales. Se propone un proceso al servicio de la vivencia de la tensión entre la energía de la sexualidad humana y la frontera establecida por el compromiso con el celibato consagrado. El proceso implica alojar juntos a hombres y mujeres en el mismo entorno residencial e involucrarlos en una intensa terapia grupal interpersonal en la cual la atracción es inevitable y se espera que sea reconocida aunque no consentida. Otra parte del proceso implica realizar esfuerzos por normalizar la experiencia de la sexualidad, ocuparse del trauma y confrontar las elecciones conductuales que violan las fronteras apropiadas del celibato.

Palabras claves: Centro Residencial de Tratamiento Southdown; sacerdotes; religiosas (os); dificultades afectivas y sexuales; enfoque de tratamiento.

Abstract

This article describes the process used by *The Southdown Residential Treatment Center* to facilitate the healthy integration of sexuality into the lives of priests and religious suffering from psychological or behavioral disorders. A process in the service of living in the creative tension between the full, life-giving creative energy of human sexuality and the boundary set by a commitment to celibate chastity is proposed. The process involves housing both men and women in the same residential milieu and engaging them together in intense interpersonal group therapy in which sexual attraction is inevitable and is expected to be acknowledged but not indulged. Other parts of the process involve efforts to normalize the experience of sexuality, attend to trauma, and

confront behavioral choices in violation of the appropriate boundaries of a celibate lifestyle.

Keywords: Southdown Residencial Treatment Center; religious sisters/brothers; affective and sexual difficulties; treatment approach.

Antes de entrar en el contenido específico de este artículo, me parece importante contar un poco sobre el Instituto Southdown, el centro de tratamiento del que tengo el privilegio de ser el director. Southdown está ubicado en Aurora, Ontario, Canadá, inmediatamente al norte de la ciudad de Toronto. Nuestra misión es proveer tratamiento psicológico a clérigos y a hombres y mujeres comprometidos con la vida religiosa que sufren de dificultades psicológicas, emocionales y conductuales. Estos hombres y mujeres provienen de todo el mundo anglohablante. Si bien el 99% de quienes usan nuestro centro son sacerdotes, religiosas y religiosos católicos, también damos tratamiento a clérigos y ministros profesionales de otras denominaciones cristianas. También podríamos acoger a clérigos de otras religiones como el judaísmo, el islam, el budismo, entre otras, pero hasta la fecha son solo cristianos los que han buscado nuestros servicios. Nuestro centro es un centro de internado y, típicamente, una persona que llega a

Southdown en busca de ayuda se queda allí por hasta seis meses. Esto le permite involucrarse en un proceso muy intensivo de autoexploración y cambio.

De ninguna manera tengo la esperanza de sugerir que el tipo de tratamiento que provee Southdown sea el único, y ni siquiera el mejor modo de ayudar a personas que están luchando con su sexualidad para avanzar hacia la integración. El tratamiento residencial es caro, y los recursos profesionales y económicos que requiere son escasos. Lo que sí espero transmitir al describir cómo realizamos nosotros nuestra labor terapéutica en Southdown es un modelo que describa las tareas implícitas en la realización de esta labor integradora, las metas de esa labor, los marcadores conductuales y emocionales que son indicadores de éxito para el proyecto integrador de una persona, y las convicciones y presuposiciones que orientan esta labor. Idealmente, me gustaría sugerir que lo que nosotros hacemos en Southdown de un modo muy intenso y concentrado podría

incorporarse a la vida ordinaria en programas de formación. De cierto, espero que esto les ayude a ustedes a comprender qué es lo que afronta una persona que necesita comprometerse en una atención más concentrada a su integración sexual, con el fin de recibir apoyo en esa labor en todas las formas que sea posible.

Una convicción muy importante que yo personalmente sostengo es que el crecimiento de cualquier persona hacia la integración de cualquier tipo bajo la orientación y dirección de otra persona queda limitada por el nivel de integración alcanzado por el orientador. Eso no quiere decir que una persona no vaya a crecer bajo la influencia de orientadores que no seamos nosotros en un campo como la integración sexual; pero observen que esto deja una parte muy importante de la formación humana de una persona fuera de la influencia de los formadores seminarísticos y religiosos. Lo que esto quiere decir es que, como directores de formación y terapeutas, nuestra propia comodidad con nuestra sexualidad y nuestra capacidad de tolerar creativamente la tensión que surge de la sexualidad es el límite superior de lo que otros pueden lograr bajo nuestra orientación. De modo que esta charla tal vez lo desafíe a usted mismo a fijarse en

áreas en las cuales usted podría poner cierta atención integradora.

Los obispos y los superiores de congregaciones típicamente remiten a los clérigos y religiosos a Southdown después de que han tomado conciencia de un problema en la vida de la persona por su propia observación o por los informes de terceros. Esos líderes generalmente hablan con la persona en cuestión para exponerle sus inquietudes, y trabajan con esa persona para determinar el curso de acción apropiado. Con frecuencia, la sugerencia de venir a Southdown para una evaluación de su funcionamiento psicológico y para un tratamiento residencial, si este se justifica, requiere algo más que una sugerencia o una invitación. Los líderes ejercen firmemente su autoridad en este respecto, habitualmente con mucho cuidado y compasión. Nosotros involucramos a esos líderes como colaboradores en el proceso de tratamiento, por medio de frecuentes informes de avance, y los invitamos a participar en reuniones y en conferencias telefónicas con la persona en tratamiento y con el terapeuta. No es inusual que tengamos que educar amablemente a esos líderes acerca de la verdadera naturaleza de los conflictos y dificultades que afrontan las personas

que vienen al tratamiento, incluyendo cosas como que los desórdenes psicológicos no se superan sencillamente por fuerza de voluntad, que la adicción es una enfermedad y no una elección, y que la necesidad de defenderse contra un trauma experimentado mucho tiempo atrás no desaparece con la edad ni con un cambio de ambiente. Aunque a veces es necesario ayudarles a los líderes a entender que las dificultades sexuales son algo más que problemas morales, a mi me ha impresionado verdaderamente la compasión que los líderes han mostrado hacia personas que con sus acciones pueden haber causado grandes daños a la Iglesia y a su comunidad religiosa. Esto me dice que nosotros bien podríamos entender y apreciar más acerca de esa bendición peligrosa que es la sexualidad humana, de lo que podría sugerir la reputación pública e incluso privada de la Iglesia.

Dicho esto, permítanme dejar muy claro que la mala conducta sexual o los desórdenes sexuales no son en modo alguno la única razón por la que algunas personas son remitidas a Southdown para recibir tratamiento. Las personas llegan a Southdown padeciendo de todo un espectro de desórdenes psicológicos, y generalmente padeciendo de más de un

desorden. Por ejemplo, no sería extraño que tratemos a alguien que adolece de la adicción al licor así como de un desorden anímico (depresión y/o ansiedad) y un desorden de personalidad. Un desorden de personalidad se diagnostica cuando el modo típico en que la persona entabla relaciones interpersonales es ineficaz o destructivo para ella misma o para los demás. También es posible que una persona bajo tratamiento sea diagnosticada con solo una adicción, o solo con un desorden anímico, o solo con un desorden de personalidad; pero es más probable que una persona bajo tratamiento esté sufriendo en muchas formas diferentes al mismo tiempo.

El año pasado, menos del 20% de las casi 140 personas tratadas en Southdown habían sido enviadas allí a causa de una conducta sexual inapropiada. Sin embargo, la atención a la sexualidad es un énfasis importante de nuestro programa de tratamiento porque una falta de integración sexual es un potente factor que contribuye a los procesos adictivos que afligen a clérigos y religiosos, es a menudo la dificultad subyacente que conduce a su incapacidad de involucrar a otros en relaciones en formas sanas y seguras, y es un factor significativo que contribuye a los desórdenes de depresión y

ansiedad que podemos ver. Ciertamente la mala integración sexual no es el único factor, pero es un factor muy significativo e importante. Por consiguiente, la sexualidad recibe una gran dosis de atención en el tratamiento de toda persona en Southdown.

Una sana integración sexual se manifiesta en nuestra capacidad de vivir creativamente dentro de esa tensión que surge del conflicto entre el poder crudo de la energía sexual y las fronteras y límites que debemos ponerle a esa energía para vivir una vida de seguridad, productividad, integridad y trascendencia. Las fronteras que limitan la expresión conductual de la energía sexual se definen en un nivel muy primario por tabúes que brotan de la necesidad del género humano por asegurar una reproducción sana, por ejemplo las prohibiciones contra el incesto y la pederastia. Otros tabúes surgen para proteger el sentido que una sociedad particular tiene de su propia pureza, tales como las prohibiciones contra la homosexualidad y las relaciones sexuales interraciales. También hay fronteras definidas por compromisos, tales como el matrimonio y el celibato, que sirven para promover familias y comunidades estables y para fomentar el amor y el cuidado mutuo.

Estas fronteras y límites a la energía sexual desembocan inevitablemente en una tensión incómoda, pero resulta bien claro que si la energía sexual no se somete a cierto control dentro de esas fronteras, el resultado sería un completo y absoluto caos que nos haría imposible ser humanos y trascender.

“Integración” es una palabra trillada que no siempre se conceptúa o se comprende con claridad. Yo entiendo la integración como el proceso que permite que todos los diversos aspectos de la personalidad humana funcionen juntos, sin el dominio desordenado de uno sobre los otros y sin el menoscabo de algún aspecto en relación con los otros. Estos aspectos de la personalidad humana incluyen nuestra realidad física y biológica (el cuerpo), nuestra capacidad de entendimiento y razón (la mente), nuestra realidad emocional (los sentimientos), nuestros deseos de relación y conexión con otras personas (la sexualidad) y nuestro anhelo y capacidad de trascendencia (el alma o la espiritualidad). El soltarle mucho la rienda o el descuidar a cualquiera de esos aspectos producirá algún tipo de disfunción, desorden, enfermedad o padecimiento. El tratamiento en servicio de la curación implica ubicar el aspecto descuidado de una persona y conducir ese aspecto a su puesto legítimo en la

vida de la persona, a la vez que se reordenan los demás para dar cabida a este aspecto en el funcionamiento global de la persona.

Entre aquellos a quienes tratamos en Southdown, los aspectos más frecuentemente descuidados son el emocional y el sexual. Vemos personas cuyo intelecto está bien desarrollado pero que son incapaces de satisfacer con eficacia las exigencias interpersonales de la vida porque se privan de la información que solo puede provenir de las emociones y de la energía y la pasión que provee la sexualidad. En algunos de los casos, pero de ningún modo en todos, la sexualidad no integrada se manifiesta mediante actividad sexual que nunca se sujeta a juicio porque la dimensión sexual de la persona ha sido en efecto separada de todos los demás aspectos. Por consiguiente, la conducta que brota de este aspecto queda fuera del alcance de la conciencia o de la moral.

La categoría de diagnóstico que con mayor frecuencia se asigna a los que reciben tratamiento en Southdown es alguna forma de Compulsividad Obsesiva. Se piensa que más del 60% de nuestros residentes padecen de al menos un aspecto del Trastorno Obsesivo-Compulsivo o de Trastorno de

Personalidad Obsesiva-Compulsiva. El rasgo más frecuente que vemos es un excesivo perfeccionismo. Esto ciertamente tiene sentido para un sector de personas atraídas a un estilo de vida que asegura ser un “Camino de perfección”. En general hay dos caminos que conducen a Southdown, y ambos tienen algo que ver con el deseo de perfección. El primero se da en personas que de veras quieren ser perfectas y que se esfuerzan muchísimo en la búsqueda de la perfección. Sus inevitables fracasos por alcanzar esa meta imposible son continuas fuentes de vergüenza y de frustración, que fácilmente se convierten en desórdenes como la ansiedad y la depresión. El segundo se da en personas que viven bajo la ilusión de que son perfectas, y parecen capaces de acercarse a esa expectativa mediante su gran excelencia en el trabajo, el servicio y la virtud, seis días por semana... Pero al séptimo día descansan, y le dan permiso a su lado sombrío. Si bien los que actúan visiblemente en conducta sexual incorrecta reciben mucha atención y son fuente de gran preocupación para la Iglesia, son muchas más las personas que están sufriendo de una vida desordenada a causa de la vergüenza y la frustración que sienten como consecuencia de “actuar hacia adentro”.

El “actuar hacia adentro” brota de los esfuerzos por reprimir y negar la energía emocional y sexual, o por minimizar la fuerza y el poder del impulso sexual. El “actuar hacia adentro” recibe una gran cantidad de reforzamiento positivo en la vida religiosa, y esto no es solo a causa de la desconfianza en la sexualidad que de algún modo ha permeado nuestra cultura religiosa. El “actuar hacia adentro” con frecuencia implica enfatizar el intelecto por encima del corazón. En un nivel relacional, los que “actúan hacia adentro” pueden buscar la conexión con otros ayudándoles, y así tratan de satisfacer impulsos sexuales no reconocidos mediante un excesivo cuidado y dependencia de los demás. El “actuar hacia adentro” se caracteriza frecuentemente por un juicio moralista de las emociones como la ira, el temor y la tristeza, porque el experimentar esas emociones plenamente va a atraer a otros más hacia la intimidad, y la intimidad está tan cerca de la sexualidad que da miedo. El “actuar hacia adentro” típicamente desemboca en una espiritualidad que es rígida, inflexible y escrupulosa, en vez de ser gozosa, libre y creativa. El “actuar hacia adentro” es el estilo conductual que fácilmente contribuye a la Depresión o la Ansiedad, la Codependencia, la

Adicción al trabajo, la Rigidez y el Esquivamiento de las emociones. El “actuar hacia adentro” puede brotar de esfuerzos por protegerse a uno mismo después de experimentar un trauma, así como de esfuerzos por mitigar la fuerza de la vergüenza y la culpabilidad evocadas por un entendimiento distorsionado o desequilibrado de la naturaleza de la energía sexual. El “actuar hacia adentro” trata de resolver la tensión entre la energía sexual y las fronteras mediante la eliminación o minimización de la energía sexual.

El “actuar hacia afuera” es la expresión inapropiada de la energía emocional y sexual. En el “actuar hacia afuera”, la actividad sexual es el medio por el cual se expresan procesos desordenados. Por lo tanto, los usos desordenados de la actividad sexual y de la sexualidad que se dan en el “actuar hacia afuera” son sintomáticos de un desequilibrio más hondo en el sistema de la persona. Algunos ejemplos de “actuar hacia afuera” serían:

1. Conducta sexual incorrecta en forma de violaciones de fronteras que implican el mal uso y mal entendimiento del poder. Habitualmente aquí se trata más de establecer el poder y la autoestima que de disfrutar del placer sexual.

2. Adicción sexual que implica el uso compulsivo e incontrolable de la Pornografía, la Prostitución, la Actividad Sexual Anónima y la Masturbación Compulsiva. La adicción sexual es una adicción porque es un proceso de involucrarse en una actividad alteradora del estado anímico, que se refuerza tanto a sí misma que la persona es incapaz de ejercer la libertad o la opción.

3. El “actuar hacia afuera” también se manifiesta como Caídas en la Castidad del Celibato, que no son violaciones de fronteras sino que son relaciones mutuas, en pie de igualdad y con consentimiento, que sin embargo son incoherentes con un compromiso público y profeso de celibato. A mi modo de ver, las caídas en la castidad del celibato son indicadoras de etapas de desarrollo mal negociadas, particularmente aquellas que involucran la formación de la identidad y el desarrollo de la capacidad de intimidad.

4. Finalmente, el “actuar hacia afuera” aparece en personas que desde el principio hacen caso omiso de su compromiso con la castidad del celibato. A pesar de una profesión pública, nunca hubo intención alguna de vivir en forma célibe. De hecho, más de uno de nuestros residentes en

Southdown ha confesado que “cruzó los dedos” durante su profesión de un voto de castidad o de una promesa de celibato en su ordenación. Es necesario examinar si esto es o no una manifestación de un desorden de personalidad antisocial.

El “actuar hacia afuera” implica el dar permiso a impulsos físicos sin consideración a la razón, la relación, la emoción o los valores espirituales. Se justifica por medio de racionalizaciones que resuelven la tensión entre la energía sexual y las fronteras corriendo esas fronteras, desacatándolas o haciéndolas a un lado. Se energiza mediante un sentido desordenado y mal colocado de derecho a gratificarse a uno mismo sin consideración al impacto que esto tendrá sobre otras personas, y por eso conduce fácilmente al mal uso del poder y del puesto. Dentro de una persona, la integración se hace imposible porque el “actuar hacia afuera” exige la compartimentalización entre la sexualidad y todas las otras partes de la persona. La compartimentalización se manifiesta cuando una persona es totalmente inconsciente de su conducta sexual incorrecta mientras ejerce el ministerio, y totalmente inconsciente de su compromiso ministerial mientras está involucrada en la conducta sexual incorrecta. Por ejemplo: Un sacerdote

involucrado en relaciones sexuales en serie con mujeres, a quien se le hizo un conflicto el oficiar en la boda de su hermana porque ella y su novio ya estaban cohabitando.

Si bien la población que “actúa hacia afuera” es causa de preocupación debido al potencial de daño a otras personas y de escándalo en la Iglesia, son muchas más las personas que necesitan tratamiento a causa del “actuar hacia adentro”. Una y otra situación requieren esfuerzos en el servicio de crear un equilibrio lleno de tensión que permita que nuestra energía sexual sea el combustible para una vida apasionada vivida dentro de las fronteras de los compromisos apropiados.

Nuestros esfuerzos terapéuticos en Southdown se orientan a ayudar a las personas a experimentar y energizarse por su sexualidad y sus emociones dentro de las fronteras de la castidad del celibato, o lo que sea que define su compromiso con los demás en la vida. Si bien no los tratamos en grandes números, los clérigos casados de otras denominaciones cristianas nos muestran que la sexualidad desordenada y no integrada no es exclusiva del celibato, y nuestro trabajo con ellos es muy similar.

Todo nuestro programa de tratamiento invita a los residentes a sacar a la conciencia y al conocimiento su realidad emocional y sexual, a fin de tomar decisiones acerca de su conducta en plena libertad humana y con los recursos completos de una persona humana entera. Hay algunos aspectos de nuestro programa de tratamiento que abordan directamente las dificultades sexuales. Voy a referirme a ellos, pero solo después de explicar cómo nuestro programa integral considera la integración sexual en el servicio de la salud y de la santidad.

El entorno del tratamiento

Una pieza clave de la filosofía del tratamiento de Southdown es que ambos sexos se sanan entre sí. Tanto hombres como mujeres llegan a Southdown con una variedad de problemas y dificultades. Lo primero que ocurre en Southdown es que hombres y mujeres se encuentran no solo compartiendo un edificio sino viviendo en los mismos pasillos, comiendo en el mismo comedor, compartiendo las mismas instalaciones de recreación, nadando en la misma piscina, interactuando en los mismos cafés, transportándose en los mismos carros, jugando a las mismas mesas de cartas, orando en la misma capilla. Los

únicos aposentos que hombres y mujeres no comparten son los baños y los dormitorios. Obviamente esto no es típico de la vida en las comunidades religiosas y casas curales de las que ellos provienen, y para muchos de nuestros residentes, si no para todos, esta es la primera vez que se encuentran viviendo de cerca con miembros del sexo opuesto desde que dejaron a sus familias para entrar en la formación. Repetidas veces encontramos que esto abre y libera a nuestros residentes para experimentar las relaciones en una forma más plena y más completa de lo que están acostumbrados a experimentar. Los hombres y las mujeres están en igualdad, y unos y otros se quejan de los otros y reciben las quejas que los otros tienen sobre ellos. Las mujeres tienden a suavizar a los hombres; los hombres tienden a evocar fortaleza en las mujeres. Unos y otros descubren la vulnerabilidad del otro, la humanidad del otro, la belleza del otro. Cada cual tiene que considerar a los demás en formas que los ambientes de un solo sexo no exigen.

Con solo dos excepciones, todas las actividades de grupos terapéuticos incluyen tanto a hombres como a mujeres, incluyendo los grupos diarios de psicoterapia, los grupos de adicción, los grupos de psicodrama, los grupos de

acondicionamiento físico y los grupos bioenergéticos. Esto quiere decir que tanto a los hombres como a las mujeres se les invita a revelarse a sí mismos en presencia de unos y otros, y se espera que lo hagan. Por consiguiente, se da una intensa intimidad, y donde hay intimidad habrá atracción sexual. Es una experiencia maravillosa de curación el que esos hombres y mujeres reconozcan francamente la energía sexual que brota de esa intimidad. Es algo que les asusta, pero es una experiencia poderosa y liberadora arriesgar algo tan personal y vivir para contarlo. Las fronteras están claras, y constantemente se reitera que no se permite ninguna expresión sexual entre los residentes; pero dentro de esos límites, se les impulsa a reconocer la realidad de la energía sexual. Esto permite que esa energía sea explorada, permite que las emociones que están detrás de ella revelen aspectos más profundos y más vulnerables de ellos mismos, y permite la revelación del yo que brota de esa vulnerabilidad. Esta exploración es posible cuando descubren que no van a ser juzgados por sus sentimientos, pero sí se les va a pedir cuentas de sus actos.

El que ambos sexos estén presentes en esos contextos tan íntimos permite que se explore toda clase de energía y atracción sexual. Los hombres

y las mujeres que se atraen unos a otros son tan aceptables como hombres atraídos hacia hombres y mujeres atraídas hacia mujeres. En grupos muy maduros, la realidad de que la energía sexual realmente no se interesa en la orientación sexual puede ser reconocida y explorada sin juicios (aunque con considerable incomodidad). El propósito de esta exploración es llegar a estar más y más cómodo con la realidad, la intensidad y la ubicuidad de la energía sexual dondequiera que “están reunidos dos o más”.

Un resultado inevitable de un entorno terapéutico mixto, y especialmente de grupos de terapia poblados tanto por hombres como por mujeres, es que los perpetradores de abuso sexual van a estar en proximidad directa y cercana con las víctimas del abuso sexual. Esto lo hacemos muy deliberadamente, teniendo en cuenta la incomodidad y la ansiedad que esto puede causar en aquellos que han sido víctimas de abusos por parte de otros más poderosos. Nos esforzamos por garantizar que se mantengan las fronteras de la seguridad, pero aún así provocamos confrontaciones entre esos dos segmentos de nuestra población. El resultado es que aquellos que han sido víctimas tienen la oportunidad de expresar su furia, su terror y su daño a

personas que han sido victimarias. Esta es una experiencia que da poder, en que los que no tienen poder encuentran fuerza y poder sin ser silenciados. Para los perpetradores, esta experiencia imprime en ellos la realidad del impacto de sus actos sobre otras personas, realidad que de otro modo es fácilmente soslayada por nuestra capacidad de negación y racionalización. Más aún, las víctimas llegan a ver el lado humano, quebrantado y vulnerable de los perpetradores. Esto les puede ayudar a avanzar en un proceso de verdadero perdón sin excusar el daño que se les ha causado.

Ensanchamiento y normalización de la sexualidad

Una tarea clave que tanto hombres como mujeres afrontan es el descubrir que la sexualidad es mucho más que la expresión sexual genital. Para personas para quienes la sexualidad es fuente de temor o de obsesión, el romper la idea de que la sexualidad se limita a la expresión sexual es una fuente de libertad y de paz. Para personas que luchan con la confusión o la ansiedad en torno a su orientación sexual, el llegar a ver que la sexualidad es mucho más que su tipo preferido de pareja sexual es una invitación a la integración.

Si bien un entorno terapéutico que fomenta y alienta la exploración de la energía sexual en el campo relacional provoca este tipo de ensanchamiento, y el intercambio íntimo dentro de los grupos constituye un foro para esta exploración dentro de los límites apropiados, el trabajo individual entre el terapeuta y el residente es un lugar importante para la labor de normalizar la experiencia de la sexualidad. En la psicoterapia individual, el análisis bioenergético, la dirección espiritual y la consejería individual sobre adicciones, las emociones generadas por la experiencia sexual, el deseo, la energía, los pensamientos, fantasías y sueños sexuales pueden ser explotadas por su valor revelador. Obsérvese con mucho cuidado que he dicho las emociones acerca de esas experiencias, y no el contenido de esas experiencias. No podemos controlar el contenido de nuestras atracciones, deseos y fantasías sexuales. Forman parte de nuestra experiencia que simplemente nos sucede. Las preguntas que se nos plantean son entonces: “¿Qué nos dicen esas experiencias acerca de nosotros mismos? Y ¿cómo estamos respondiendo a esa realidad con integridad?”

Por ejemplo, si una persona se encuentra incontrolablemente

enamorada de otra, la exploración del impacto emocional de esa experiencia puede revelar gran cantidad de necesidades no satisfechas que esa otra persona promete llenar. El reaccionar con vergüenza continúa escondiendo esas necesidades, y es probable que nos castigemos por ello. El reaccionar con temor revela la posibilidad de que esos sentimientos estén amenazando algún aspecto de mi realidad, de mi imagen de mí mismo, o de mi estilo de vida. El reaccionar con alegría indica que esta relación está satisfaciendo necesidades que anhelan ser satisfechas. El reaccionar con ira o con celos revela mi deseo de poseer y explotar a la otra persona para mi propia gratificación. El reaccionar con tristeza, con curiosidad o con asco revela todo tipo de cosas acerca de mí mismo.

Otro ejemplo podría ser el de una persona que en la oración se ve continuamente distraída por pensamientos sexuales. El explorar su malestar en la Dirección Espiritual en una forma acogedora y no enjuiciadora puede permitir que esos pensamientos sean vistos como dones en vez de maldiciones en la oración.

Una persona que está obsesionada con la gratificación sexual por medio de la pornografía y al “actuar

hacia afuera” en lo sexual puede ser alentada a concentrarse en sus emociones acerca de relaciones verdaderas, e invítarsele a averiguar cómo experimentar apropiadamente la satisfacción de sus anhelos. Esto en realidad exige un afinamiento de su conciencia de la sexualidad presente en todos sus encuentros, en vez de esfuerzos por ahogar su energía sexual. En vez de centrar esa energía en una sola forma de desahogar la tensión sexual, el ensanchar la conciencia de la sexualidad para incluir las realidades sexuales no genitales aminora la intensidad del impulso hacia esa única forma de liberar la tensión.

Para alguien que está luchando con la realidad de una orientación homosexual, a mí me parece importante ayudarle a apreciar primero la sexualidad como una realidad más amplia que la homosexualidad. Un entendimiento sano de la sexualidad como una energía que dirige toda la actividad relacional y creativa en los seres humanos establece un contexto en el cual una persona que se siente atraída principalmente hacia personas de su mismo sexo se parece más a todos en vez de ser diferente y apartado de los demás. Su singularidad individual como ser sexual puede entonces ser explorada con mayor libertad y menos juicio. La

consideración de que su vocación, su llamado de Dios al servicio y la vida en comunidad en el Cuerpo de Cristo, no se limita a todos los aspectos de su ser fuera de su orientación sexual, sino que la incluye también, es un elemento significativo de labor espiritual al que la mayoría nunca han sido invitados.

Esta perspectiva más amplia sobre la sexualidad le permite a toda persona entenderse a sí misma con un ser sexual singular en un mundo de gran diversidad sexual. Esa perspectiva permite que nuestra singularidad sexual individual sea apreciada como un don y no como una perversión. No hay dos seres humanos que sean idénticos en su experiencia de su sexualidad. El ver el mundo como un lugar sexualizado da cabida al reconocimiento de la diversidad sexual y del puesto único que uno ocupa en ella. A partir de ahí resultan posibles las opciones responsables y prosociales acerca de la expresión y la conducta sexual.

La integración afectiva

Una forma de aliviar prematuramente la tensión de la energía sexual dentro de los límites es desentenderse de la experiencia de las emociones. Otra forma es permitir que las emociones determinen toda mi

conducta. Ninguna de esas estrategias conduce a la persona a vivir con integridad y madurez. Por consiguiente, el crecer hacia la madurez y la integridad emocional es una parte esencial del crecimiento hacia la madurez y la integridad sexual. Uno de los aspectos amenazantes de las emociones es que tienden a activar la energía y el deseo sexual. Una parte importante de la integración sexual es la capacidad de separar las emociones de la expresión conductual de esas emociones.

Por ejemplo, muchísimos religiosos y religiosas tienen dificultades con la emoción del enojo. Algunos aseguran haber asimilado la convicción de que el enojo es un pecado, y además un pecado capital. Otros tienen auténtico miedo de que el enojarse signifique inevitablemente ser violento. En un proceso de integración emocional, es necesario descubrir que el enojo es una emoción mientras que la violencia es una conducta. En tanto emoción, el enojo es una reacción automática e instintiva a una experiencia de frustración. En cuanto tal es inevitable, y por lo tanto no es una reacción que se realiza en libertad sujeta al juicio moral. Cuando un tipo en forma temeraria se lanza a mi carril de tránsito, yo me enojo y eso es justo e

inevitable. El otro ha puesto en peligro mi vida y ha frustrado mi deseo de seguridad. El que yo reaccione ante él con palabras y gestos obscenos es una elección conductual sobre la cual puedo ejercer libertad, si bien es posible que rara vez ejerza mi libertad para no reaccionar así. No tengo poder de elección en cuanto a sentirme enojado. Lo que sí tengo es todo el poder de elección en cuanto a actuar con violencia hacia alguien cuando estoy enojado. El ayudar a las personas a experimentar y reconocer sus emociones sin emitir juicio, y luego escoger las acciones en conformidad con sus valores, es el sendero hacia la integridad emocional.

Del mismo modo, los sentimientos sexuales son reacciones inevitables a estímulos ambientales muy normales. Por ejemplo, no hay manera de no ser estimulado sexualmente por la mayoría de la publicidad. El gratificar esa estimulación “actuando hacia afuera” sexualmente, o incluso comprando el producto, es algo que una persona integrada puede libremente elegir no hacer. Una persona no integrada tendrá menos libertad en ese sentido, pero toda persona será estimulada sexualmente por un anuncio provocador, sin que importe su nivel de integración o madurez. El evitar esa

estimulación podrá parecer prudente, pero en algún momento ella nos alcanzará, y más vale que estemos preparados para responder con libertad cuando eso suceda.

En un estilo de vida que incluye el ministerio, son inevitables los encuentros sexualmente estimulantes. El poner atención a los sentimientos evocados por esos encuentros permitirá que se dé la integración, mientras que el evitar nuestras auténticas reacciones emocionales o desentendernos de ellas detendrá cualquier proceso integrador. ¿Cuándo disfruto de estar con alguien? ¿Cuándo lo detesto? Ambas son reacciones emocionales. Una es agradable, la otra no. Ambas son reales y ambas exigen que yo responda con integridad a cada una. La intimidad será sexualmente estimulante, ya sea que se dé entre colegas en el ministerio o con aquellos a quienes ministramos. El ser estimulados sexualmente por aquellos con quienes o para quienes ministramos, sin que importe su sexo o incluso su edad, es inevitable. El escoger nuestra conducta para con todos aquellos a quienes ministramos exige conciencia de esos sentimientos y la capacidad de hacer escogencias responsables en nuestra conducta. Ninguna de esas cosas es posible si yo no pongo atención a mis emociones o si soy incapaz de separar

mis emociones de mi conducta. Por consiguiente, el conocerse a sí mismo emocionalmente es esencial para la integración sexual.

Si yo sí me conozco a mí mismo emocionalmente y soy capaz de separar mis emociones de mis opciones conductuales, podré experimentar la energía sexual de los encuentros interpersonales sin sentirme amenazado por ellos. Puedo disfrutar el sentir calidez hacia otra persona, a la vez que sé que no voy a dar permiso al deseo que esa calidez produce. Puedo reconocer, por lo menos ante mí mismo, que una persona me gusta, que disfruto de ella e incluso que siento amor por ella, sin temor de que eso implique que debo tener relaciones sexuales con ella.

En el servicio a esa integración, nosotros invitamos a nuestros residentes a varios métodos de incrementar su conciencia emocional mediante experiencias de permitir que sus emociones estén plenamente presentes sin que se comporten en forma inapropiada. Específicamente, la terapia bioenergética ayuda a las personas a tomar más conciencia de su realidad emocional tal como es comunicada a través de su cuerpo. Les ayuda a las personas a poner atención a los centros de energía en todo su cuerpo,

incluyendo el corazón, el estómago, la pelvis, las piernas y los brazos. Incrementa su conciencia de dónde han bloqueado esos centros de energía por temor o por vergüenza, y gentilmente les permite descubrir que esa energía puede ayudarlos en vez de herirlos. El ejercicio físico y el yoga también ayudan a las personas a sentirse más cómodas con su propio cuerpo, y a cuidar mejor su cuerpo. El adiestramiento en esas actividades ayuda a las personas a experimentar y aceptar su cuerpo, incluyendo toda la energía sexual que el cuerpo contiene, con gentileza, libertad y comodidad.

Seminario de la semana de sexualidad

En Southdown, cada cuatro meses interrumpimos nuestro programa regular de terapia e involucramos a nuestros residentes en un seminario de una semana, dedicado exclusivamente a la integración de la sexualidad en un funcionamiento humano sano y santo. Este taller, que es una combinación de aportes educacionales, reflexión personal y experiencia grupal, invita a todos los residentes a examinar y valorar su propio desarrollo sexual e identificar áreas que necesitan atención para que puedan crecer hacia la madurez como personas sexuales. Unos talleres especiales sobre destrezas para

la intimidad, enfrentar el trauma sexual, orar con nuestra sexualidad, mantener los límites, integrar la sexualidad con el compromiso de celibato, aspectos médicos de la sexualidad y orientación sexual se intercalan con experiencias grupales integradoras y actividad física.

Durante los últimos seis años he venido dirigiendo el taller sobre integrar la sexualidad con el compromiso de castidad celibataria. Cada vez que lo imparto (y he realizado este taller en diversas formas), los residentes me dicen que nunca han tenido una conversación acerca de la realidad de vivir el celibato que se parezca en nada a eso. Mi meta es ayudarles a reconocer la verdad acerca del celibato sin que importe cuáles convicciones hayan asimilado, a normalizar la realidad de que el celibato es una experiencia difícil y llena de tensión y que se supone que sea difícil. Esto les da libertad para reconocer con franqueza cómo es que el celibato les resulta difícil. La mayoría nunca han sido invitados a reconocer esto libremente en presencia de otros que también están reconociendo su lucha. Por supuesto, yo trato de hacerles entender el punto de que la tensión que existe entre la energía sexual y los límites de un compromiso de celibato es la verdadera fuente del poder revelador del celibato, y que la resolución

prematura de esa tensión minimizando ya sea el poder de la energía sexual o la importancia de mantener los límites hace un cortocircuito en ese poder. De particular significación en este taller es la realidad de que una vida de castidad celibataria es inevitablemente solitaria, y esa soledad es el punto mismo del celibato, no un efecto secundario incómodo. Yo quedo absolutamente atónito por las expresiones de impacto que veo en los rostros de nuestros residentes cada vez que digo esto y lo explico. Frente a mis ojos contemplo la expresión de satisfacción en sus rostros cuando se enteran de que el experimentar una soledad dolorosa tiene valor, sentido y propósito, en vez de ser una señal de que son débiles, inadecuados o no aptos para el estilo de vida célibe. A partir de allí, el trabajo individual de ayudar a las personas a encontrar el poder revelador de la soledad puede lograr muchísimo para aminorar el intenso impulso hacia el “actuar hacia afuera” o “actuar hacia adentro”.

Esta experiencia me muestra repetidas veces que el decir la verdad acerca del poder de la energía sexual y la realidad e importancia de las fronteras abre a las personas a descubrir vida dentro de esas fronteras que es muy sexual, altamente energizada,

creativa, amorosa, cálida y casta en el mejor sentido de la palabra. Veo la necesidad de ayudar a las personas a abrazar y acoger su deseo sexual en vez de tratar de controlarlo y dominarlo, orar a partir de ese deseo y con él en vez de orar para ser liberadas de él, y permitir que ese deseo sea la energía y el combustible para un ministerio apasionado en vez de ser sublimada detrás de la piedad, de una excesiva simpatía y de un cuidado codependiente. La meta es ayudarles a ver que pueden experimentar energía sexual y aún así tomar decisiones conductuales coherentes con su compromiso de celibato o de matrimonio (compromiso que da forma a su vida) y con las fronteras que esos compromisos exigen.

Mujeres que salen adelante y hombres con bienestar

Mencioné anteriormente que solo hay dos modalidades terapéuticas en Southdown que no incluyen a la vez a hombres y mujeres. Me gustaría hablar ahora sobre esas dos modalidades y sobre cómo contribuyen a ayudar a las personas para que crezcan hacia la madurez y la integración sexual.

La primera de ellas es el “Grupo de mujeres que salen adelante”. Es

exclusivamente para mujeres que en el pasado han experimentado traumas severos. Muchas de esas mujeres han experimentado abuso sexual dentro de su familia. Algunas han sido violadas por extraños, y otras han sido explotadas por sacerdotes, ya fuera siendo adolescentes o en relaciones entre adultos en que había un desequilibrio de poder. Otras mujeres de este grupo han experimentado en el pasado abuso físico, abuso emocional y descuido. Si bien estas mujeres participan en todas las otras modalidades terapéuticas y se las anima a usar esas modalidades como ayuda para procesar los efectos del trauma compartiendo abiertamente, hemos encontrado que necesitaban un lugar seguro al menos una vez a la semana para estar unas con otras y tal vez arriesgarse a compartir recuerdos muy dolorosos en este grupo, antes de arriesgarse a esa vulnerabilidad en otros grupos.

El otro grupo, llamado “Hombres con bienestar”, es exclusivamente para varones que se han involucrado en conducta sexual que viola los límites profesionales. Una vez más, si bien a estos hombres se les anima a compartir este aspecto de su realidad en todo el programa y se espera que lo hagan, este grupo les permite

explorar y confrontar toda minimización o negación de la gravedad de sus actos, crecer hacia la aceptación de la plena responsabilidad por sus acciones, desarrollar mayor sensibilidad y empatía para con las víctimas del mal uso que han hecho de su poder, y llegar a un sentido realista de su necesidad de un plan de seguridad para asegurar que otros no sean dañados por sus acciones en el futuro. A veces estos hombres tienen que enfrentar la difícilísima realidad de que sus acciones del pasado los han hecho inapropiados para ejercer el ministerio en el futuro.

Una paradoja interesante rige el tratamiento de los acusados de conducta sexual incorrecta. Aún si una persona reconoce plenamente que es culpable (y esta es a veces una gran tarea terapéutica, sin que importe la claridad de la evidencia), invierte muchísima de su energía tratando de convencer a sus terapeutas y a sus líderes de que ya ha aprendido la lección y de ahora resulta perfectamente seguro para los demás. A mí me toca tratar de decirles que entre más traten de convencerme de lo seguros que son para estar con otros, menos convencido quedo de esa seguridad. Por lo contrario, cuando avanzan hacia reconocer lo fácil que sería que reincidan, mostrando una conciencia de que poseen la capacidad

de causar gran daño a otras personas, de verse a sí mismos como auténticamente peligrosos, entonces yo llego a sentirme más cómodo de que estén creciendo hacia el ser confiables en su sexualidad.

La realidad es que la sexualidad y la energía sexual es tan peligrosa como hermosa, tan destructiva como creativa. A menos que cada uno de nosotros sea capaz de reconocer lo peligrosos que podemos ser, entonces no se nos debe confiar el cuidado de personas que son vulnerables a ser explotadas. Si, al mismo tiempo, no podemos confiar en nosotros mismos para permitir que la energía sexual nos faculte para amar, entonces no vamos a amar bien.

Entonces, la meta del tratamiento para personas que sufren de desórdenes sexuales y afectivos es ayudarles a experimentar el pleno poder

de la energía sexual como la chispa divina que está dentro de ellos, como su cuota en Aquel que es la fuente de toda vida. Al mismo tiempo, es necesario equilibrar ese poder y energía con la comprensión de su poder destructivo fuera de las fronteras que definen su vida. La tarea última es que se nos ayude a experimentar, en vez de minimizar o resolver prematuramente, la tensión que inevitablemente existe entre estas dos realidades opuestas. La plena madurez sexual integradora se da cuando somos capaces no solo de tolerar esa tensión, sino de permitir que esa tensión sea una fuente de creatividad, de amor, de servicio y de revelación del Dios que habita en la profundidad de nuestro ser. Esta tarea de desarrollo y de integración es enormemente desafiante, incluso para los más sanos y mejor equilibrados que haya entre nosotros.

Referencias

Southdown Institute.1335 St. John's Sideroad East, Aurora, ON, Canada L4G 3G8.

Correo electrónico: rdlugos@southdown.on.ca

Raymond Dlugos, sacerdote agustino, recibió su doctorado en psicología y consejería de la Universidad Estatal de Nueva York, Albany. Es psicoterapeuta y director ejecutivo del Instituto Southdown, Ontario, Canadá. La correspondencia sobre este artículo puede dirigirse a The Southdown Institute.1335 St. John's Sideroad East, Aurora, ON, Canada L4G 3G8. Correo electrónico: rdlugos@southdown.on.ca