



Itinerario de Discernimiento (Sesión II)

¿Desde dónde estoy decidiendo?

LIBERTAD VS. MIEDO

Un viaje hacia la purificación de la motivación.

Calibrando la Brújula

El Ancla (Recuperando la Sesión I)

Pregunta de reflexión: “¿Qué pregunta no se ha ido?”

Regla pastoral: lo importante suele no desaparecer.



El Objetivo de Hoy

- Del pensar al sentir.
- Identificar las fuerzas interiores: ¿Es llamada o es refugio? ¿Es deseo o es presión?

Nota: No se trata aún de elegir, sino de ver con claridad.

El amor no nace de la presión

“El matrimonio *no puede ser una huida ante la soledad, ni una respuesta a presiones sociales.*”

— Amoris Laetitia, 217

La Advertencia

- El Papa Francisco alerta sobre decisiones tomadas por:
- Edad.
- Miedo a perder al otro.
- Miedo a ‘quedarse atrás’.



Discernir es distinguir el deseo auténtico de la necesidad afectiva.

La Prueba del Vértigo

¿Qué pasaría si no siguiera adelante?

Al imaginarlo, ¿siento alivio, tristeza, vértigo o paz? ¿Qué es lo que más me asusta de no continuar?



“El miedo suele hablar más fuerte que el amor.”

Nombrando las Sombras

¿Qué presiones noto (externas o internas)?



☐ Expectativas familiares o religiosas.



☐ El ideal del “ya toca” (la presión de la edad).



☐ Comparaciones con otros.

Acción: Pon nombre a quién o qué te empuja.

El Chequeo de Autonomía

¿El vínculo me hace más libre o más dependiente?

- ☐ ¿Puedo decir 'no' sin culpa?
- ☐ ¿Puedo ser yo sin miedo a perder al otro?
- ☐ ¿La relación se sostiene sin control?

“La libertad interior es indispensable para que el compromiso sea auténtico.”

— Amoris Laetitia, 295



El Origen del 'Sí'

¿Desde dónde nace mi decisión?

Necesidad

- ☐ ¿Desde la urgencia?
- ☐ ¿Arrancado?

Agradecimiento

- ☐ ¿Desde la paz?
- ☐ ¿Ofrecido?

**El "sí" cristiano no se
arranca, se ofrece.**





Mapa Interior de Fuerzas

No juzgues las proporciones. Solo observa lo que habita en ti.

Me empuja el miedo a...

- Quedarme solo/a.
- Perder estabilidad.
- Decepcionar a otros.
- Equivocarme.

Me atrae el deseo de...

- Compartir vida.
- Amar en libertad.
- Crecer juntos.
- Entregarme.





Brújula Ignaciana: Cómo leer el mapa



DESOLACIÓN

Si una opción se sostiene
sobre el miedo o la ansiedad:

STOP.



CONSOLACIÓN

Si una opción permanece con
una paz humilde:

AVANZA.



Distinción Crucial: La consolación no siempre es entusiasmo o euforia. A veces es una paz callada y profunda.



El Fruto de Esta Sesión

- Mayor claridad interior.
- Identificación de las presiones reales.
- Primer discernimiento entre deseo auténtico y miedo.

Señal positiva:

Siento más paz aunque la respuesta no esté clara.

Oración de Libertad

*Señor, líbrame de decidir desde el miedo,
de agarrarme a lo que no me da vida,
y enséñame a reconocer tu voz allí donde mi corazón se ensancha.*

Dame libertad para amar o para soltar.

Para Llevar

1

**Lo importante
persiste.**

Escucha las preguntas
que no se van.

2

**El miedo grita,
la paz susurra.**

Distingue la urgencia
de la calma.

3

**Tu libertad es el
requisito del amor.**

No puedes donarte si no
te posees.