

# La vida espiritual y la práctica religiosa dentro de una realidad plural

La dimension espiritual,  
¿Una dimension poco cuidada?!



Xabier Azkoitia  
Madrid, 7 de mayo de 2019  
xabier@sancamilo.org





# introducción



La respuesta normal a la pregunta de  
"¿Cree usted en el espíritu?" solía ser:

*"¡Claro que no, soy científico!"*

Y pronto podría ser:

*"¡Claro que sí, soy científico!"*

¿Por qué hablar de espiritualidad?

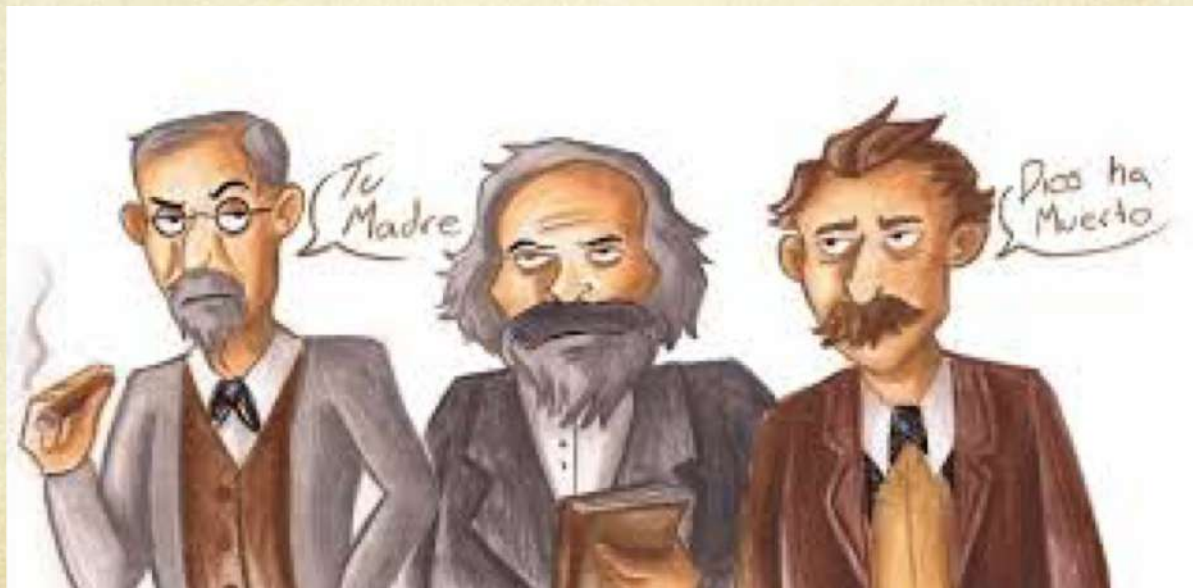


# Una Novedad

Considerar que la **espiritualidad** es una **dimensión esencial** del ser humano sin la cual quedamos seriamente amputados



La religión fue denunciada por los Maestros de la Sospecha (Marx, Nietzsche y Freud) como un escapismo de la condición humana y una alienación del compromiso con la realidad.



Los acontecimientos sociales y políticos del Siglo XX y nuestro psiquismo ansioso y alterado nos han mostrado que cuando esa dimensión se niega, aparece una sociedad sin alma y unidimensional.



- La sociedad se ha hecho autónoma respecto de la religión:
  - las ciencias se encargan de resolver los problemas sociales, desplazando a la religión.
  - Los individuos se proclaman moralmente autónomos con derecho a decidir sobre la norma por la que quieren regirse.
  
- Esta sociedad secularizada, plural, laica, y autónoma es, además, posmoderna.
  - Desconfianza respecto a los “grandes relatos” que pretendían dar un sentido global y unitario a la vida humana: las grandes ideologías ya no son creíbles.



# La muerte de las certezas

- Hemos pasado de una sociedad estable con roles claramente establecidos a otra cambiante en la que los papeles están sujetos a una redefinición constante y a la flexibilidad: **de lo absoluto a lo relativo**
- Vivimos en tiempos de “muerte de la convicción”
- Tras la muerte de la idea en la confianza de la bondad del ser humano tras la Primera Guerra Mundial, la Modernidad mediante la ciencia ha demostrado que el cosmos es incierto, el universo fragmentado y que el tiempo y el espacio han dejado de tener una carácter fijo.
- La Posmodernidad huyendo del autoritarismo, dogmatismo y absolutismo, ha caído en un relativismo epistemológico en el que todas las teorías son igual de respetables y en el que toda verdad ha quedado decorada. Ofrece vivir en la duda, vivimos en una existencia incierta donde es fácil que las personas “se traguen todas las mentiras”.

# Tiempos de cambio

“ El gran paso ha sido **reemplazar** la categoría del **ser** por la del **devenir**, el concepto de lo **absoluto** por el de lo **relativo**, el de **inmovilidad** por el de **movimiento** ”

Baumer (1985). El pensamiento europeo moderno. Continuidad y cambio en las ideas, p. 33ss.

# Tiempos de cambio

*Esa evolución está profundamente interrelacionada, en la medida que la **incertidumbre** es el resultado de una época en la que dominan la **ausencia de certezas** y el **cambio en todos los aspectos de la existencia individual y social.***

Roche Cárcel (2011) Tiempo Líquido y cultura de la incertidumbre



¿EN QUÉ SE TRADUCE?

# ¿Vuelta a la Religión?

- Se distingue la espiritualidad de las religiones tal como actualmente las conocemos
- Las religiones serían interpretaciones particulares y epocales de algo que va más allá de ellas.
- En gran parte, la crisis religiosa es una crisis de lenguaje



# El triunfo del devenir y la prevalencia del cambio sobre la permanencia

- La modernidad exalta **el presente**. Lo que significa priorizar lo transitorio, lo elusivo, lo efímero, lo que conduce a la fugacidad y la transitoriedad de la sociedad; a la aceleración del ritmo de las interacciones sociales; a que la experiencia humana se manifieste en la inmediatez de las relaciones sociales; a que los acontecimientos se perciban como transitorios, fugaces y fortuitos; y a que la modernidad sea evanescente y líquida, de tal modo que lo temporal y el cambio se han vuelto en imperativos y fines en sí mismos.



# Del orden a la incertidumbre

# Definición de incertidumbre

*La ausencia de certezas en la vida y, por tanto, como la sensación de desmoronamiento general, de desconcierto, de inseguridad y de miedo que azota a los seres humanos, esto es, la falta de bases solidas en las que situar la existencia y la percepción de desamparo y desarraigo.*

Roche Cárcel (2011) Tiempo Líquido y cultura de la incertidumbre



# Definición de incertidumbre

*Todo lo estamental y estable se evapora, todo lo consagrado se desacraliza, y los hombres se ven finalmente obligados a contemplar con ojos desapasionados su posición frente a la vida, sus relaciones mutuas*

Marx, K. El Manifiesto Comunista

# Definición de incertidumbre

*Todo lo solido se desvanece en el aire, por lo que ser modernos significa vivir en la incertidumbre de que todo sentimiento o idea solida parece al mismo tiempo, etérea, líquida y nada consistente*

Marshall Berman (1991)

# Incertidumbre y tiempo

- En la incertidumbre el futuro no existe, todo se fabrica en el presente.
- La incertidumbre ha subordinado el espacio en beneficio del tiempo. Ya nadie se siente asentado en el territorio. Cuando uno pierde el espacio conecta con el individualismo y por lo tanto con la soledad.
- La aceleración del tiempo trae como consecuencias
  - Todo cambia a tal rapidez que nada podemos hacer para controlarlo o evitarlo
  - El tiempo va a tal velocidad que incluso se deriva a sí mismo, estamos huérfanos del tiempo
  - Sensación de estar al final de un tiempo, en un tiempo sin espacio, sin tiempo y en transición. Dejando lo pasado y sin ver el futuro.

“El otro día se me ocurrió algo viendo la televisión en un hotel. Los hombres antiguos miraban el mismo paisaje durante toda la vida, o mucho tiempo. Hasta el viajero lo hacía, pues todo camino era largo. Eso obligaba a pensar sobre el camino mismo. Ahora, sien embargo, todo es rápido. Autopista, trenes... Hasta la televisión nos muestra varios paisajes en pocos segundos. No hay tiempo para reflexionar sobre nada. Hay quien llama eso incertidumbre del territorio.

Arturo Pérez-Reverte, *El pintor de batallas*

# conclusión

- Aceptar la incertidumbre como elemento fundamental del tiempo que nos ha tocado vivir.
- El mundo en el que todos habitamos en la actualidad se ha convertido en espacio liviano, flotante, fluido sobre el que las sociedades, las culturas, los individuos flotan desarraigados, frágiles, en medio de un universo incommensurable.
- La única certidumbre inefable y absoluta es que el tiempo se nos acaba, personalmente porque nos conduce a la muerte y, colectivamente, porque la civilización, el trabajo, el mismo planeta... son bienes escasos y parecen hallarse en su etapa final.
- Si el tiempo es la muerte, entonces la incertidumbre es la vida y lo que propongo es que construyamos ambas éticamente con los ojos bien abiertos, con espíritu libre, crítico y con responsabilidad.

# Hacia una espiritualidad laica

Sin creencias, sin religiones, sin dioses

---

Estamos en una de las grandes encrucijadas de la historia:  
una transformación que no deja nada al margen.

Marià Corbí



 Herder Editorial

# La dimensión espiritual

¿El ojo ve la dimensión espiritual?

# Espiritualidad, ¿Un valor?

# ¿Qué tipo de valor?

- Valor 1: aquello que mueve **de hecho** a las personas, que orienta de hecho sus vidas (coincide en parte con intereses, deseos, ambiciones)
- Valor2: Aquello que, después del análisis, el debate y la reflexión evaluativa, es considerado como digno de orientar las vidas de las personas y las dinámicas de las sociedades.



# ¿Qué tipo de valor?

- Valor 1:
  - *de hecho*
  - *Valores instrumentales: porque ayudan a conseguir otras cosas consideradas valiosas*
  - *Son valores individuales y por eso, aunque puedan ser compartido por otros, son deseados porque a mí me van bien.*
  - *La autoayuda*

# ¿Qué tipo de valor?

## ○ Valor2:

- *Son otra cosa*
- *Son dignos, no instrumentales, valen por sí mismos.*
- *Estos valores merecen orientar lo más importante: la vida entera de las personas y las dinámicas de las sociedades.*
- *Saca a la persona del propio egocentrismo, de los propios intereses individuales y lleva a colocar en primer lugar el bien de la comunidad, incluyendo el propio.*

# LA DIMENSION ESPIRITUAL

- La dimensión espiritual es lo genuinamente humano.
- La vida biológica la compartimos con los otros seres vivos.

# La dimensión espiritual como universal humano

- El desarrollo espiritual es una capacidad evolutiva innata en el ser humano, es un impulso hacia la totalidad, hacia el descubrimiento del verdadero potencial de uno mismo.
- Es tan natural como el nacimiento, el crecimiento o la muerte.
- El despertar espiritual está psicológicamente estructurado, no es una opción cultural.

# La experiencia espiritual

- *Cuando murió mi madre, heredé su telar de tapices. Cuando era un niño, yo solía sentarme a sus pies mientras ella trabajaba. Habéis visto alguna vez tejer tapices desde abajo?. Todo lo que podía ver era un caos, hilos de diferentes colores cruzandose sin ningun orden ni sentido.,*

# La experiencia espiritual

- *Cuando crecí fui capaz de observar su trabajo desde arriba. Entonces comencé a apreciar los patrones, las figuras, y los colores. La vida es como esto. Desde la perspectiva humana no podemos observar el dibujo completo, ...*

# La experiencia espiritual

- *.. pero no debemos desesperar diciendo que no tiene sentido. Siempre hay sentido y propósito incluso en los momentos oscuros, aunque nosotros no podamos ver por el lado correcto.*

*Rabino Cohen*

# La experiencia espiritual

Se vive como un estado modificado de conciencia asociado a situaciones límite o momentos de:

- Gran felicidad y amor.
- Contacto con la belleza y el arte.
- Contacto con la naturaleza.
- Pertenencia a un grupo o comunidad.
- Oración o contemplación.
- *Gran sufrimiento, duelo, proximidad de la muerte.*



# SUFRIMIENTO

¿El ojo ve la dimensión espiritual?

- ▶ La enfermedad y el sufrimiento han sido grandes catalizadores de transformaciones espirituales.
- ▶ Muchos de los grandes maestros fueron despertados por el sufrimiento
- ▶ Convertir lo inevitable en un acto de abandono y de consciencia, tal es la tarea de la vida espiritual



# Definición de sufrimiento. Trabajo en grupos

- Lista de palabras que puedan definir las características del sufrimiento.

- Definición de sufrimiento con las palabras propuestas.

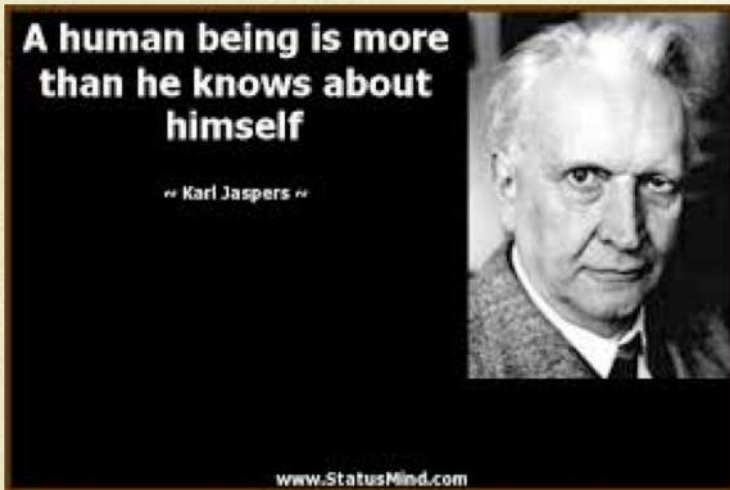
- Supuestos de intervención ante el sufrimiento de las personas que acompañamos

# Las experiencias límite

- Karl Jaspers habla de “situaciones límite”

## Situación límite:

Experiencia vital en donde el ser humano pone a prueba sus convicciones más profundas. Lo son, por ejemplo, el sufrimiento y la muerte; también la lucha y la culpa



# Espiritualidad vinculada a la experiencia de sufrimiento

- El sufrimiento es un estado del cuerpo o del psiquismo que nos coloca en una situación límite. “Sacralidad Salvaje” ha sido llamado. El sufrimiento es sagrado porque estamos ante algo no ordinario que puede ser revelador y transformador en lugar que destructivo. Tal es la aportación que la espiritualidad hace en tales situaciones: **darles un sentido y proveer de unas herramientas para atravesarla de un modo fecundo.**



- Las pasividades de disminución y de detención que supone la enfermedad se convierten en oportunidad para que se dé un cambio de nivel:



- Johannes Tauler, S. XIII

“Permanece sólo contigo mismo y no corras a lo exterior, súfrete y no busques nada más. Algunas personas van tras otras cosas cuando están en esta pobreza interior y buscan siempre algo distinto para evitar la apretura. También se quejan y preguntan a maestros. Y cada vez quedan más confusos. Párate sin dudar más. Después de la tiniebla viene la luz del día, el amanecer del sol”.

- La crisis produce cambios indeseados, múltiples y en profundidad. De entrada las crisis se asemejan a un muro contra el cual chocamos. Nos producen dolor y resistencia: no es lo que queríamos, ni lo que esperábamos, las circunstancias se imponen sin haberlo nosotros consentido, y creemos no estar preparados para afrontar esta situación.





- Las crisis además se caracterizan porque fuerzan una coyuntura de cambios substanciales y profundos, y en múltiples dimensiones de nuestra existencia: cambios cognitivos, emocionales, conductuales, sociales y espirituales.



- Para Tauler el tiempo de crisis es tiempo de fecundidad:

*“Cuando la serpiente percibe que comienza a envejecer, a arrugarse y a oler mal, busca un lugar con juntura de piedras y se desliza entre ellas de tal manera que deja la vieja piel y con ello crece la nueva.*

*Lo mismo debe de hacer la persona con su vieja piel, esto es, con todo aquello que tiene por naturaleza, por grande y bueno que sea, pero que ha envejecido y tiene fallos. Por ello es preciso que pase por entre dos piedras muy juntas (...) Si una criatura te quita la apretura, sea la criatura que sea, arruina por completo el nacimiento de Dios.”*

La apretura  
provoca la  
apertura



# Definición de sufrimiento

***El estado específico de distrés que se produce cuando la integridad de la persona se ve amenazada o rota, y se mantiene hasta que la amenaza desaparece o la integridad es restaurada [o trascendida]***

Cassell, E. «The nature of suffering and the goals of medicine». The New England Journal of Medicine (1982), n.º 306, p. 639-645.

# TALLER: Acompañamiento Espiritual a través del Counselling

# Acompañamiento Espiritual a través del Counselling

**EL SUFRIMIENTO ES UN  
FENOMENO COMPLEJO**

**QUE RECLAMA ATENCION  
MULTIDIMENSIONAL E  
INTERDISCIPLINAR.**

# Transformación

## CARGA

- *Una carga es la posibilidad de quedarme enterrado en mis pérdidas y no ser consciente de lo que he ganado.*

## BENDICIÓN

- *Una bendición es la transformación del yo, que me permite ser, por fin, el yo que he estado deviniendo toda mi vida*

¿Qué aporta la espiritualidad al  
Cambio y a la Transformación?



# Espiritualidad es cambio

- “La espiritualidad es aquello que produce en el ser humano una transformación interior”.
- Alguien que no había entendido la respuesta le hizo otra pregunta:
  - Pero si yo practico la religión y observo las tradiciones, ¿no es esto espiritualidad?
  - Y el Dalai Lama respondió:
  - Puede que sea espiritualidad ; pero si no produce en usted una transformación, **entonces no es espiritualidad.**

# LA ESPIRITUALIDAD CAMBIA LA REALIDAD

¿Podemos ver con el corazón?

- En el hospital un jardín
- En los desechos “la pasta de la caridad”
- En las llamadas de los enfermos una melodía



# LA ESPIRITUALIDAD CAMBIA LA REALIDAD

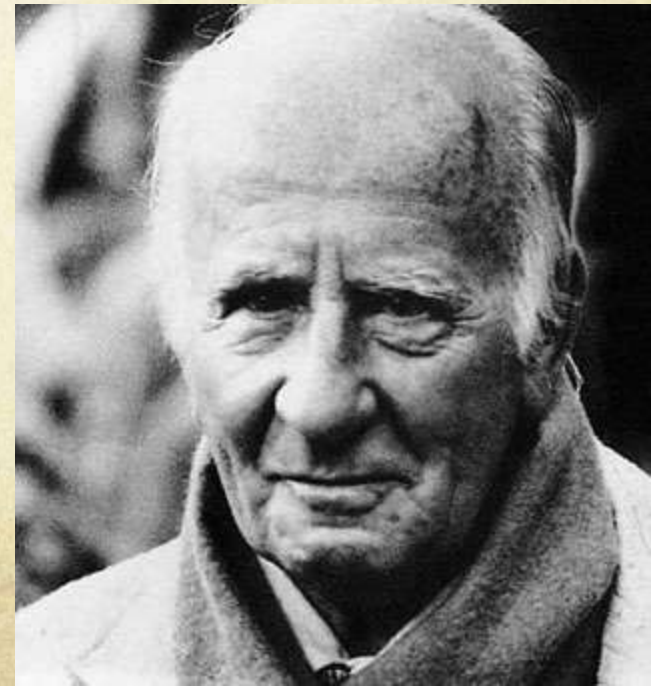
¿Podemos ver con el corazón?

- En el servicio una liturgia
- En la cama un santuario
- En una herida un buzón



# ¿Como conectar con la dimensión Espiritual de una persona?

- Hay cuatro vías de conexión con lo espiritual:
  - el arte,
  - la naturaleza,
  - la religión-oración
  - el encuentro interpersonal.



## ¿Cómo conectar?

***Aprender a simplemente estar abierto en presencia del paciente, como si hubiera una puerta en tu interior que tú conscientemente abres para permitir entrar al paciente en tu interior. Esto es ser un buen profesional, un buen instrumento.***

Cassell, E. *The Nature of Suffering and the Goals of Medicine*. Nueva York: Oxford University Press (2004), p. 36-41.

# Acompañar espiritualmente

Cambio de mapa y una pregunta para empezar

# El Mediterráneo en 1345 Jafuda Cresques



# Cambios seculares en la percepción de la realidad objetiva



¿Podemos decir lo mismo de la mejora de la comprensión de nuestra realidad subjetiva?





**SALUD  
MÁS ALLÁ DEL BIENESTAR**

**PROYECTO  
DE VIDA  
AUTORREALIZADO**



# LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

*Una actitud espiritual es una actitud de **confianza** en el ser humano, de **aceptación** de las cosas que nos encontramos y de que **todo tiene un equilibrio del que somos parte.***





# CLAVES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EN LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Con *apoyo compasivo*, continuado y *comprometido* del acompañante (profesional o no) orientado a la *aceptación y la entrega*. Ayuda a atravesar el sufrimiento y llegar a *descubrir un nuevo espacio* de conciencia abierto a la *paz, la serenidad y la esperanza*.





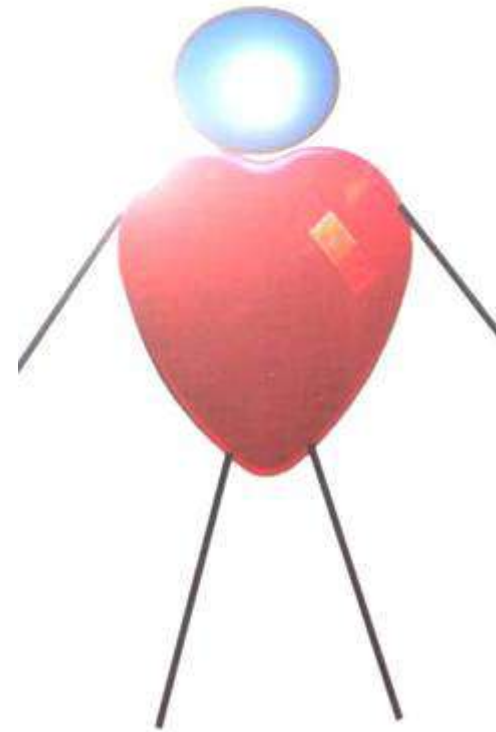
# **EL ACOMPAÑAMIENTO COMO TERAPIA**

# EL ACOMPAÑAMIENTO COMO TERAPIA

Terapia/tratamiento

(Diccionario de ciencias médicas)

“Conjunto de medios *de toda clase* que se ponen en práctica para la curación o alivio de las experiencias de sufrimiento.”



# EL ACOMPAÑAMIENTO COMO TERAPIA

Comunicación-terapia-coste emocional

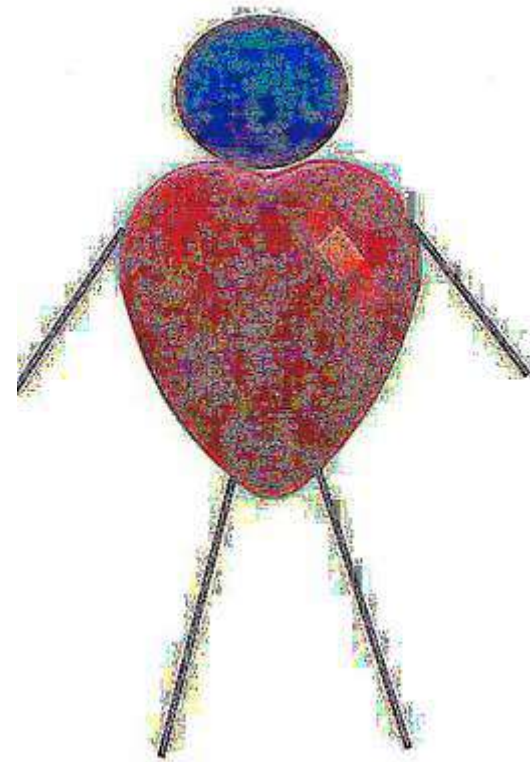
La comunicación interpersonal es un medio terapéutico, es terapia, es tratamiento.



# EL ACOMPAÑAMIENTO COMO TERAPIA

Comunicación-terapia-coste emocional

- Consumimos también “tecnología humana” (comunicación) en la relación sanitaria.
- Esta “tecnología” también se “gasta” y existe riesgo de “desgaste” personal.



¿DE QUÉ CURA EL ACOMPAÑAMIENTO?

Radicalmente de **la soledad**

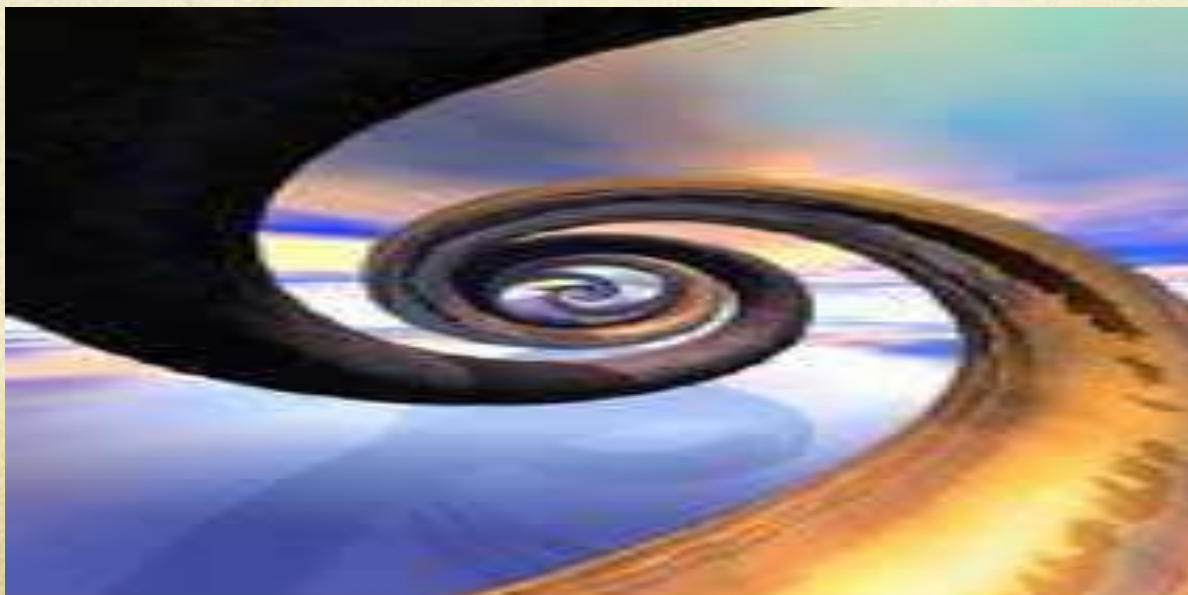






## ¿DE QUÉ CURA EL ACOMPAÑAMIENTO?

Puede evitar pensamientos irracionales o no saludables en el dolor.





¿DE QUÉ CURA EL ACOMPAÑAMIENTO?

Puede promover valores  
de actitud en lo inevitable.

(Valores de acción, relación, actitud)





## ¿DE QUÉ CURA EL ACOMPAÑAMIENTO?

De la reducción a objeto, de ser visto exclusivamente desde el punto de vista biológico.





## ¿DE QUÉ CURA EL ACOMPAÑAMIENTO?

Del sinsentido. La relación puede dar sentido a la vida.





# **ACOMPañAR EN LA DIMENSION ESPIRITUAL**

# Qué NO es acompañamiento espiritual

- No es **dirigir**, no se trata de la clásica “**Dirección Espiritual**”. El hecho de hacer exploración focalizada no significa que el enfoque sea directivo, sino que nos acercamos específicamente a la dimensión espiritual.
- No es **adoctrinamiento**, ni ningún tipo de inoculación de creencias.
- No es **psicoterapia**, pues no aborda específicamente los distintos y posibles trastornos cognitivos, emocionales o conductuales; eso sí, el acompañamiento utiliza estrategias validadas de comunicación terapéutica.
- No es **ayudar a huir de la experiencia de sufrimiento no objetivable como problema** -de por sí consustancial a la condición humana, desde su profunda fragilidad- sino en todo caso facilitar el que pueda ser integrado y trascendido. Cuando se pretende huir de este tipo de sufrimiento, suele acabar retornando.

# ¿Y qué sería, entonces, el Acompañamiento Espiritual?

- Es la práctica de reconocer, acoger y dar espacio al **diálogo interior** de aquel que sufre, para que él mismo pueda dar
  - **voz a sus preguntas y dar**
  - **vida a sus respuestas.**



Es decir, ayudar a la persona a despertar o a sacar a la luz el anhelo, la búsqueda interior inherente al ser humano.

# ACOMPañAR

«Acompañar a los otros no es dar tus valores, sino revelar a los otros sus valores, sus dones, sus fuerzas, y confiar en ellos y en su capacidad de crecer. Por eso es tan importante acercarse a las personas en su fragmentación y pequeñez, suavemente, tan suavemente, no forzándote a ti mismo sobre ellos, sino aceptándolos tal como son, con humildad y respeto».





# ACOMPañAR

## ¿QUE ES ACOMPañAR

- **Cum-panis: “comer pan juntos”.**
- **“Te acompaño en el sentimiento”.**
- **Psicología humanista: Relación de ayuda, counselling.**



## LAS ACTITUDES EN EL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL

- **Hospitalidad.** Siendo conscientes de compartir la misma condición humana y la actitud compasiva, se crea el espacio de seguridad y confianza que mueve a la comunicación abierta y honesta.
- **Presencia.** Es estar completamente presente con y para el otro, más allá de nuestros miedos y preocupaciones.
- **Compasión.** Comprensión y respuesta empática con la intención mantenida de ayudarlo a trascender lo que está viviendo, a traspasar y trascender el sufrimiento.

# Modelo de Acompañamiento

- *Detección de Necesidades:* mediante la entrevista y la intervención interdisciplinar de todo el equipo.
- *Exploración* de las necesidades descubiertas.
- *Intervención* para ayudar a que se pueda dar la aceptación y la trascendencia.
- *Ofrecer soporte* para que haya espacio para la *esperanza*.
- *¿Qué técnicas o experiencias utilizamos?* Fundamentalmente tres:
  - a) la empatía compasiva,
  - b) la pregunta y la escucha activa y
  - c) la búsqueda conjunta de satisfactores.
- Hilo Conductor: Counselling



# Necesidades Espirituales

# Necesidades Espirituales

- La cuestión de las necesidades espirituales no debe ser considerada como un residuo de carácter confesional que se trata de incrustar artificialmente en un mundo secularizado y laico, sino un rasgo antropológico universal.
- Todo ser humano, en tanto que humano, padece necesidades espirituales que debe resolver a lo largo de su periplo vital y en especial en el final de su vida.

## Necesidades espirituales: ¿carencia u oportunidad?

- No se trata únicamente de la acepción de déficit, **carencia o vacío no cubierto...**
- también nos referimos a aquellas **potencialidades aún no suficientemente desarrolladas** o a aquellas expectativas no suficientemente cubiertas, pero sí deseadas, en el ámbito de lo espiritual.

# Dos premisas metodológicas claves:

- a) Atención a los distintos indicadores de necesidades / recursos espirituales.
- b) No confundir las necesidades con los satisfactores y buscar junto con la persona satisfactores pertinentes que sean válidos

# Ejes claves en las NNEE:

- a) **Lo personal y vincular.** Tres grandes categorías, que podíamos formular como: *intrapersonal, interpersonal y transpersonal.*
- b) El mundo del **sentido o del sinsentido.**
- c) **Lo religioso** aparece (fundamentalmente desde la relación del hombre con Dios y la continuidad de la vida después de la muerte), pero **para nada queda restringido** a este ámbito.



# Ejes claves en las NNEE:

- d) La experiencia de ***desesperación o esperanza y el anhelo de trascendencia.***
- e) La relación con los ***valores morales.***
- f) La alusión a la ***temporalidad.***
- g) La conexión con ***lo emocional.***

# **SATISFACTORES**

- **La no satisfacción de necesidades entraña sufrimiento.**
  - **Las necesidades fisiológicas se satisfacen con objetos.**
  - **Las necesidades psicológicas hacen referencia a relaciones interpersonales.**

**CONCEPTO  
DE NECESIDADES  
ESPIRITUALES**

# **CONCEPTO DE NECESIDADES ESPIRITUALES**

- **C. Jomain:**

- **“Necesidades de las personas, creyentes o no, a la búsqueda de un crecimiento del espíritu, de una verdad esencial, de una esperanza, del sentido de la vida y de la muerte, o que están todavía deseando transmitir un mensaje al final de su vida”.**

# CONCEPTO DE NECESIDADES ESPIRITUALES


## ○ OMS:

- “Se refiere a aquellos aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que trascienden los fenómenos sensoriales. No es lo mismo que religioso, aunque para muchos la d. e. incluye un componente religioso;  
se percibe vinculado con el significado y el propósito y, al final de la vida  
con la necesidad de perdón, reconciliación o afirmación de los valores”.

# CONCEPTO DE NECESIDADES ESPIRITUALES

## ○ Cecily Saunders:

- “Es todo el campo del pensamiento que concierne a los valores morales a lo largo de toda la vida. Recuerdos, sentimientos de culpa, búsqueda de lo prioritario, apetencia de lo verdadero y valioso, rencor por lo injusto, sentimiento de vacío... pueden ser el negativo de la foto espiritual”.



# Necesidades Espirituales

# **NECESIDADES ESPIRITUALES**

- **Ser reconocido como persona.**
- **Releer la propia historia.**
- **Necesidad de encontrar sentido.**
- **Liberarse de la culpa, perdonarse.**
- **Trascendencia: depositar la vida en algo más de sí mismo.**
- **Continuidad.**
- **Esperanza auténtica, no falsas ilusiones.**
- **Expresar sentimientos y vivencias religiosas.**



# El proceso del counselling

# COUNSELLING

❖ En sentido **PROFESIONAL** (psicoterapia/counselling)  
**DEFINIDOS ELEMENTOS CLAROS**

❖ En el ejercicio de la **PROPIA PROFESION**

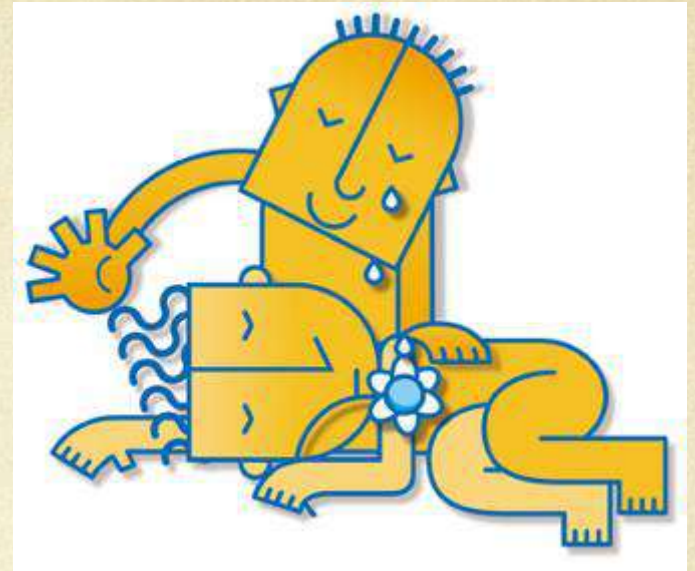
- Interacciones de ayuda.
- Encuentros de ayuda:

Dar malas noticias, soporte emocional, adherencia, tomar decisiones...

**ELEMENTOS MODIFICABLES**

❖ Como **MODO DE SER.**

# Counselling



HACIA UNA DEFINICION

# AYUDA

Del latín Adiuvaré.  
Provocar alivio

## RELACIÓN DE AYUDA.

Una persona intenta provocar alivio en otra.  
Ayudar es ofrecer recursos a una persona para que pueda superar una situación difícil o para afrontarla o vivirla más sanamente.

Aplicada al mundo del Sufrimiento:  
Conjunto de actitudes y habilidades que el profesional conoce, interioriza, y despliega en la relación terapéutica, dotándola de competencia relacional y emocional.

# QUÉ ES EL COUNSELLING

- Arte - proceso - interacción
- Ayudante - ayudado
- Escuchar - responder

# QUÉ ES EL COUNSELLING

- Arte - proceso - interacción
- Ayudante - ayudado
- Escuchar - responder

- Explorar el problema.
- Personalizar el significado y el problema.
- Identificar los recursos.
- Estimular recursos.
- Confrontar con otras posibilidades.
- Incitar a la acción.

# QUÉ ES EL COUNSELLING

- Arte - proceso - interacción
- Ayudante - ayudado
- Escuchar - responder

- Explorar el problema.
- Personalizar el significado y el problema.
- Identificar los recursos.
- Estimular recursos.
- Confrontar con otras posibilidades.
- Incitar a la acción.

- Afrontar las dificultades.
- Resolver problemas / tomar decisiones.
- Vivir sanamente las dificultades.
- Hacer la paz con los límites.

# ¿CÓMO ACOMPAÑA ESPIRITUALMENTE EL COUNSELLING?

**NO HACE NADA POR ALGUIEN,  
SINO LO HACE CON ÉL**



# ¿CÓMO ACOMPAÑA ESPIRITUALMENTE EL COUNSELLING?

**SE PRODUCE UNA RELACIÓN ENTRE  
EL COUSELLOR Y LA PERSONA  
QUE SUFRE, EL AYUDADO  
NECESITADO Y DISPUESTO A  
DEJARSE AYUDAR.**

## ¿CÓMO ACOMPAÑA ESPIRITUALMENTE EL COUNSELLING?

**LA RELACIÓN PRETENDE GENERAR UN INFLUJO SALUDABLE SOBRE LA OTRA PERSONA, PARA AFRONTAR DIFICULTADES, TOMAR DECISIONES, EMPRENDER CAMBIOS, CRECER PERSONALMENTE, APRENDER A VIVIR SANAMENTE LO QUE NO SE PUEDE CAMBIAR.**

# ¿CÓMO ACOMPAÑA ESPIRITUALMENTE EL COUNSELLING?

**EL AYUDADO SUFRE, PERO CUENTA CON RECURSOS. EL AYUDANTE APUESTA POR EL PROTAGONISMO DEL AYUDADO.**

## ¿CÓMO ACOMPAÑA ESPIRITUALMENTE EL COUNSELLING?

**EL CAMBIO DE CONDUCTA NO ES EL ÚNICO REFERENTE, PORQUE SENTIRSE COMPRENDIDO EN EL CORAZÓN TIENE UN GRAN PODER TERAPÉUTICO.**

# ¿CÓMO ACOMPAÑA ESPIRITUALMENTE EL COUNSELLING?

**SE UTILIZÁN TÉCNICAS DE RELACIÓN, ACTITUDES QUE EL AYUDANTE ES CAPAZ DE DESPLEGAR EN EL ENCUENTRO.**

## ¿CÓMO ACOMPAÑA ESPIRITUALMENTE EL COUNSELLING?

**NO SOLO SE CREE EN EL POTENCIAL DE CAMBIO DEL AYUDADO SINO EN EL PROCESO DE POTENCIACIÓN POSIBLE, DE REFUERZO Y CONFRONTACIÓN FRUTO DE LA INTERACCIÓN.**

## ¿CÓMO ACOMPAÑA ESPIRITUALMENTE EL COUNSELLING?

**SE CONSIDERA FUNDAMENTAL LA AUTONOMÍA DEL AYUDADO, AUN SIENDO NECESARIA LA PERSUASIÓN EN SITUACIONES DE CONDUCTAS DESADAPTATIVAS.**

G. EGAN

### ESCENARIO PRESENTE

Cliente  
EXPLORAR  
COMPRENDER  
Ayudante  
CLARIFICARLO

### ESCENARIO DESEADO

Cliente  
ESTABLECER METAS  
Ayudante  
CONOCER LO QUE  
EL AYUDADO DESEA  
CAMBIAR

### ACTUACION

Cliente  
ESTRATEGIAS PARA  
ACTUAR  
Ayudante.  
AYUDA A VER UN  
PANORAMA MAYOR

CARKHUFF

### AUTOEXPLORACION

- ¿Dónde me encuentro?
- Qué me sucede?

### AUTOCOMPRESION

- ¿Dónde quiero llegar?
- Concienciars e del problema

### ACCION

- Lo que deseo es...
- Cambio que desea hacer el ayudado



# Como lo hace el acompañante

- 1. Establece un vínculo**
- 2. Acoge para explorar**
- 3. Valida sentimientos**
- 4. Promueve la personalización**
- 5. Ayuda a deliberar y discernir**
- 6. Potencia las posibilidades y recursos del ayudado**
- 7. Motiva para el cambio**
- 8. Despide**

# ACOMPañAR

## └ COUNSELLING

### **SABER**

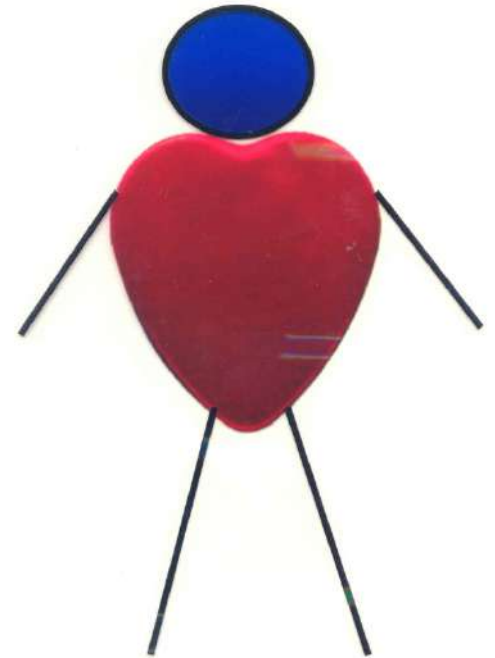
- conocimientos teóricos

### **SABER HACER**

- habilidades, destrezas, técnicas relacionales.

### **SABER SER**

- actitudes.



# ACOMPañAR

## └ COUNSELLING

### **ACTITUDES (Rogers)**

- **Aceptación incondicional/  
consideración positiva.**
- **Empatía**
- **Autenticidad, genuinidad,  
congruencia.**

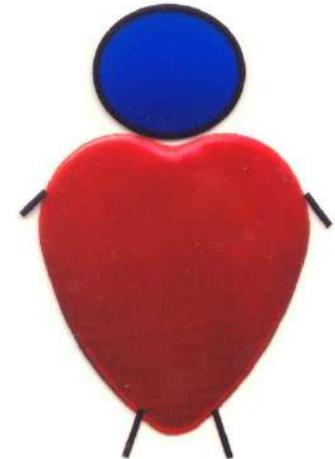


# ACOMPañAR

## └ COUNSELLING

### HABILIDADES

- Escucha.
- Respuesta empática.
- Personalización.
- Confrontación, persuasión...
- Incitar a la acción.
- Autorrevelación, inmediatez...

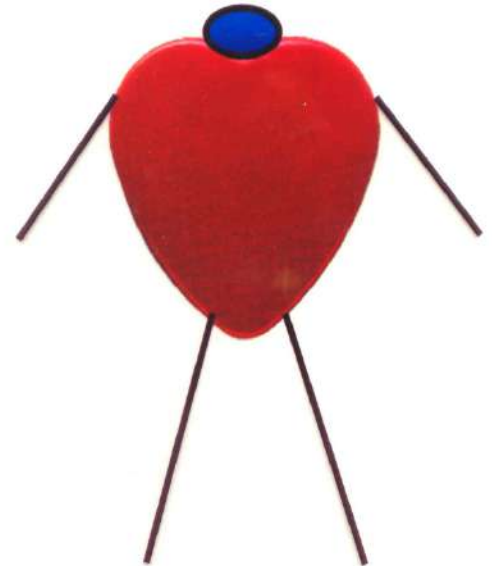


# ACOMPañAR

## └ COUNSELLING

### CONOCIMIENTOS

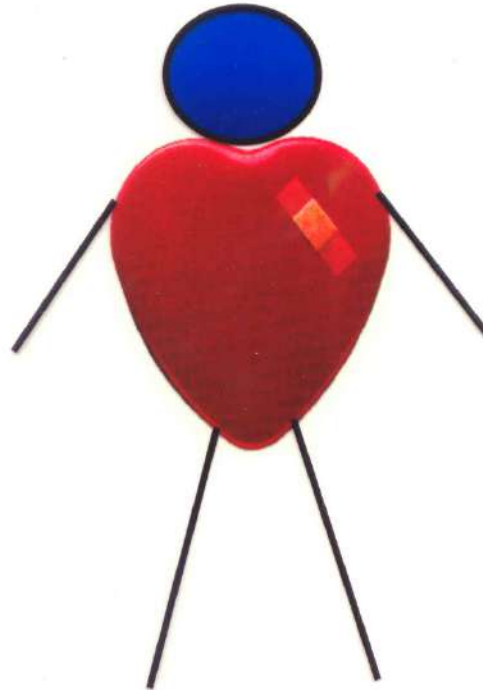
- **Espiritualidad**
  - . Del sufrimiento
  - . De la salud
- **Psicología de la salud**
- **Counselling**
- **Especificidad en situaciones específicas**



# ACOMPañAR



└ COUNSELLING



# Modelo de Intervención

- **Detección de Necesidades:** mediante la entrevista y la intervención interdisciplinar de todo el equipo.
- **Exploración** de las necesidades descubiertas.
- **Intervención** para ayudar a que se pueda dar la aceptación y la trascendencia.
- **Ofrecer soporte** para que haya espacio para la *esperanza*.
- *¿Qué técnicas o experiencias utilizamos?* Fundamentalmente tres:
  - a) la empatía compasiva,
  - b) la pregunta y la escucha activa y
  - c) la búsqueda conjunta de satisfactores.
- Hilo Conductor: Counselling

# FASES DEL COUNSELLING

Actitudes:  
Empatía primaria Empatía avanzada  
Aceptación incondicional  
Autenticidad

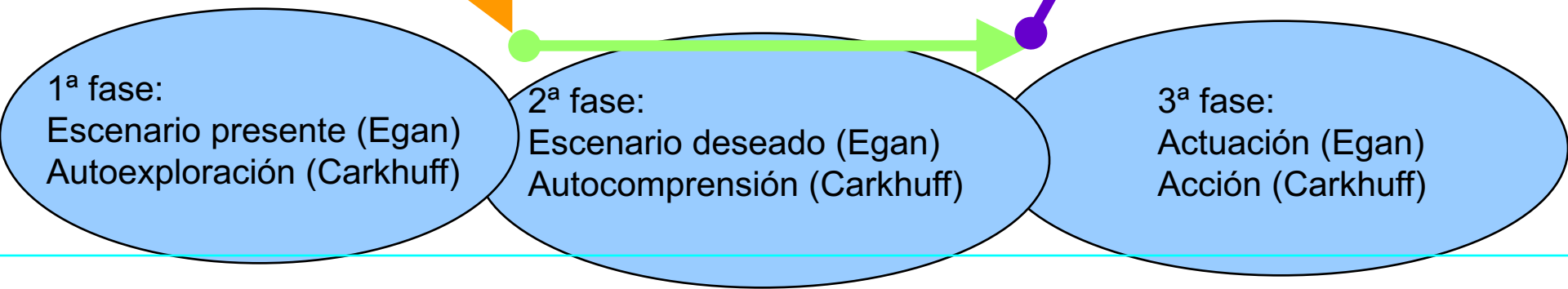
Habilidades

Escucha activa  
Respuesta empática  
Reformulación  
Interpretación  
Encuadre, Resumir,  
Dar inf. útil

Asertividad  
Inmediatez  
Autorrevelación

Personalización  
Confrontación  
Asertividad  
Persuasión  
Ayudar a pensar

Iniciar  
Estrategia de solución  
de problemas  
Afirmación de capacidad



1ª fase:  
Escenario presente (Egan)  
Autoexploración (Carkhuff)

2ª fase:  
Escenario deseado (Egan)  
Autocomprensión (Carkhuff)

3ª fase:  
Actuación (Egan)  
Acción (Carkhuff)

Objetivos en el ayudado:  
Relate, focalice, seleccione  
Autoexplóre

Autoconfronte, identifique recursos  
se plantee y deseé cambios, reoriente valores

Revise  
Evalúe, cierre



G. EGAN

### ESCENARIO PRESENTE

Cliente  
EXPLORAR  
COMPRENDER  
Ayudante  
CLARIFICARLO

### ESCENARIO DESEADO

Cliente  
ESTABLECER METAS  
Ayudante  
**CONOCER LO QUE  
EL AYUDADO DESEA  
CAMBIAR**

### ACTUACION

Cliente  
ESTRATEGIAS PARA  
ACTUAR  
Ayudante.  
AYUDA A VER UN  
PANORAMA MAYOR

CARKHUFF

### AUTOEXPLORACION

- ¿Dónde me encuentro?
- Qué me sucede?

### AUTOCOMPRESION

- ¿Dónde quiero llegar?
- Concienciar se del problema

### ACCION

- Lo que deseo es...
- Cambio que desea hacer el ayudado

# Modelo de Acompañamiento

- *Detección de Necesidades:* mediante la entrevista y la intervención interdisciplinar de todo el equipo.
- *Exploración* de las necesidades descubiertas.
- *Intervención* para ayudar a que se pueda dar la aceptación y la trascendencia.
- *Ofrecer soporte* para que haya espacio para la *esperanza*.
- *¿Qué técnicas o experiencias utilizamos?* Fundamentalmente tres:
  - a) la empatía compasiva,
  - b) la pregunta y la escucha activa y
  - c) la búsqueda conjunta de satisfactores.
- Hilo Conductor: Counselling

# BASES DEL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL

- Establecer una relación de confianza e intimidad que permita la intervención.
- Explorar y conocer las necesidades y recursos de la persona enferma.
- Realizar la intervención compasiva orientada a facilitar la aceptación y la entrega.



Veamos un video  
“Orange is the new  
black”



# Como lo hace el acompañante

- 1. ¿Establece un vínculo?**
- 2. ¿Acoge para explorar?**
- 3. ¿Valida sentimientos?**
- 4. ¿Promueve la personalización?**
- 5. ¿Ayuda a deliberar y discernir?**
- 6. ¿Potencia las posibilidades y recursos del ayudado?**
- 7. ¿Motiva para el cambio?**
- 8. ¿Despide?**

# Pasos de la intervención terapéutica

- a) Establecer una relación de confianza y un vínculo terapéutico.
- b) Identificar el sufrimiento
- c) Identificar las causas del sufrimiento: explorar sus valores, la visión de si mismo y las amenazas percibidas
- d) Intentar resolver o desactivar amenazas susceptibles de ser tratadas o resueltas.

# Pasos de la intervención terapéutica

- e) Explorar los recursos y capacidades del paciente para trascender su sufrimiento (los que el ha desarrollado durante su vida al tener que afrontar situaciones conflictivas o límites).
- f) Elaborar un plan de afrontamiento de las amenazas contando con los recursos personales y familiares.
- g) Intervención compasiva (empatía compasiva), orientando el paciente hacia la búsqueda de una visión trascendida de lo que percibe como amenaza, aprovechando sus recursos.
- h) Evaluar el resultado de la intervención y hacer un plan de seguimiento.

Juan es un varón de 74 años. Tuvo problemas con el alcohol durante algunos años de su vida. Gracias a los grupos de Alcohólicos Anónimos y el Centro de Escucha de Caritas y su enorme esfuerzo dejó de beber. Está casado con María y tienen tres hijos: Juan (40), Felipe (38) y Rosa (35). Tuvieron otro hijo, Manuel, que murió hace 6 años, con 36 años en accidente de moto. Felipe, el segundo, tiene una discapacidad intelectual severa, está en silla de ruedas y conecta esporádicamente con el medio.

Juan trabajó como alfarero hasta los 61 años. Tras recuperarse de la adicción ha sido un hombre familiar y amante de su casa; destacaba su gran apetito. Un hombre comilón.

Padece un cáncer de hígado de tres años de evolución, con metástasis óseas. Él lo achaca su pasado de bebedor. Desde hace un tiempo viene al Centro de día. Informado del diagnóstico, intuye el mal pronóstico. Piensa que está en el último año de su vida.

Ahora presenta un carácter seco, rígido, a veces cortante. No se ha quejado nunca de la quimioterapia. La ha aguantado con actitud estoica. Tiene una mucositis refractaria que le dificulta enormemente la ingesta. Nunca habló de la muerte ni de la posibilidad de la misma.

Manifiesta su preocupación por el futuro de su hijo Felipe. Juan ya está en silla de ruedas y le molesta mucho depender de otro para la higiene íntima. Últimamente se enfada mucho con María.



# Preguntas

1. En qué consiste su experiencia de sufrimiento
2. Qué características le conforman como persona
3. Qué experiencia espiritual está en su experiencia
4. Qué idea de la muerte aparece

Juan es un varón de 74 años. Tuvo problemas con el alcohol durante algunos años de su vida. Gracias a los grupos de Alcohólicos Anónimos y el Centro de Escucha de Caritas y su enorme esfuerzo dejó de beber. Está casado con María y tienen tres hijos: Juan (40), Felipe (38) y Rosa (35). Tuvieron otro hijo, Manuel, que murió hace 6 años, con 36 años en accidente de moto. Felipe, el segundo, tiene una discapacidad intelectual severa, está en silla de ruedas y conecta esporádicamente con el medio.

Juan trabajó como alfarero hasta los 61 años. Tras recuperarse de la adicción ha sido un hombre familiar y amante de su casa; destacaba su gran apetito. Un hombre comilón.

Padece un cáncer de hígado de tres años de evolución, con metástasis óseas. Él lo achaca su pasado de bebedor. Desde hace un tiempo viene al Centro de día. Informado del diagnóstico, intuye el mal pronóstico. Piensa que está en el último año de su vida.

Ahora presenta un carácter seco, rígido, a veces cortante. No se ha quejado nunca de la quimioterapia. La ha aguantado con actitud estoica. Tiene una mucositis refractaria que le dificulta enormemente la ingesta. Nunca habló de la muerte ni de la posibilidad de la misma.

Manifiesta su preocupación por el futuro de su hijo Felipe. Juan ya está en silla de ruedas y le molesta mucho depender de otro para la higiene íntima. Últimamente se enfada mucho con María.

# Preguntas

1. En qué consiste su experiencia de sufrimiento
2. Qué características le conforman como persona
3. Qué experiencia espiritual está en su experiencia
4. Qué idea de la muerte aparece

- a) Que modelo de *sufrimiento* se refleja en nuestra lectura.
- b) Qué modelo de *persona* se refleja en nuestra lectura.
- c) Qué concepto de *espiritualidad* se refleja en nosotros?
- d) Qué idea de la *muerte* se refleja en nosotros.



# Necesidades Espirituales

# NECESIDADES ESPIRITUALES

1. Ser reconocido como persona.
2. Releer la propia historia.
3. Necesidad de encontrar sentido.
4. Liberarse de la culpa, perdonarse.
5. Trascendencia: depositar la vida en algo más de sí mismo.
6. Continuidad.
7. Esperanza auténtica, no falsas ilusiones.
8. Expresar sentimientos y vivencias religiosas.

# NECESIDADES ESPIRITUALES

## Ser reconocido como persona.

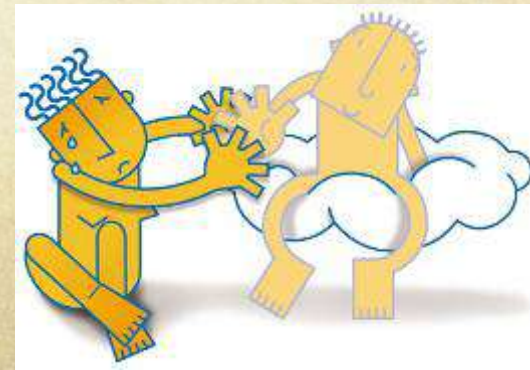
- Porque la unidad personal está amenazada por la intensidad del sufrimiento.
- Necesidad de “ser nombrado”, ser sujeto y no solo objeto de cuidados y atención.
- Necesidad de conjugar el verbo amar en activa y pasiva.
- Experimentar “ser digno” independientemente de la pérdida experimentada.



# NECESIDADES ESPIRITUALES

## Releer la propia historia.

- Repasar la vida con sus límites y cosechas.
- Releer la historia es buscar sentido, poner sentido.
- Cerrar el ciclo vital biográfico.
- Escribir el último capítulo de la vida vivida con el ser querido perdido:  
“confieso que he vivido”.







# NECESIDADES ESPIRITUALES

## ■ Liberarse de la culpa, perdonarse.

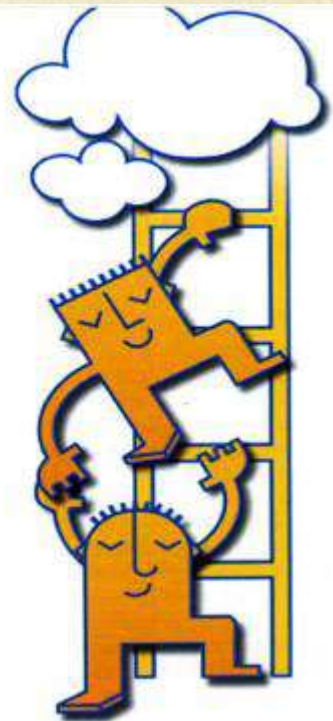
- Culpa por cuanto se siente como error en la propia vida o infidelidades:
  - autoperdón
  - poner orden en el corazón
  - poder terapéutico de la memoria
- Culpa susceptible de ser castigada externamente (“Dios solo ha podido llevar por eso”).



# NECESIDADES ESPIRITUALES

■ **Trascendencia: depositar la vida en algo más de sí mismo.**

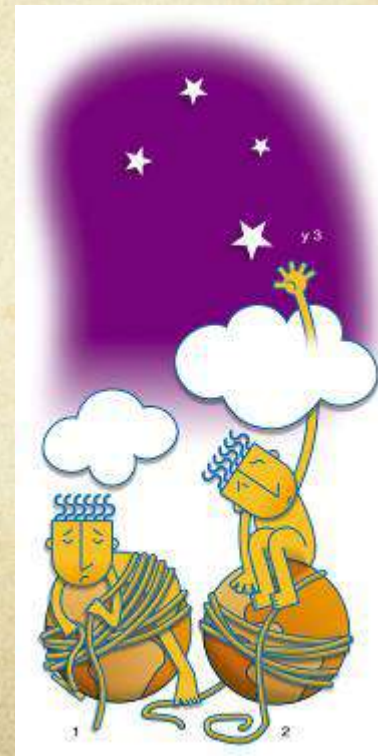
- Durkheim habla de 4 lugares privilegiados de apertura a lo trascendente:
  - La naturaleza
  - El arte
  - El encuentro
  - El culto (religión)
- Alargar la vida horizontalmente (pervivir) y verticalmente (divinidad).



# NECESIDADES ESPIRITUALES

## ■ Continuidad.

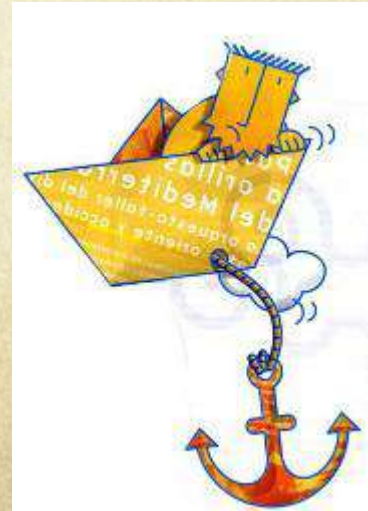
- Continuidad de proyectos, grupos de pertenencia... Que todo del ser querido no muera con él...
- Descendencia.
- Esperanza en el más allá.



# NECESIDADES ESPIRITUALES

## ■ Esperanza auténtica, no falsas ilusiones.

- Nace de las experiencias positivas vividas en el presente.
- No simple proyección de ideales frustrados acá.
- Ancla: apoyo en la tempestad.



# NECESIDADES ESPIRITUALES

## ■ Expresar sentimientos y vivencias religiosas.

- Des-ahogarse con preguntas en clave de fe.
- Simbolizar sacramentalmente la confianza en la gracia de Dios.
- Hacer experiencia de Dios y cultivar la relación con él.



# NECESIDADES ESPIRITUALES

■ **Expresar sentimientos y vivencias religiosas.**

- Recursos religiosos cristianos:
  - COUNSELLING ESPIRITUAL / PASTORAL
  
  - PERDON
  - UNCIÓN DE ENFERMOS
  - COMUNIÓN
  
  - ORACIÓN

# Modelo de Acompañamiento

- *Detección de Necesidades:* mediante la entrevista y la intervención interdisciplinar de todo el equipo.
- *Exploración* de las necesidades descubiertas.
- *Intervención* para ayudar a que se pueda dar la aceptación y la trascendencia.
- *Ofrecer soporte* para que haya espacio para la *esperanza*.
- *¿Qué técnicas o experiencias utilizamos?* Fundamentalmente tres:
  - a) la empatía compasiva,
  - b) la pregunta y la escucha activa y
  - c) la búsqueda conjunta de satisfactores.
- Hilo Conductor: Counselling



# NIVELES DE INTERVENCIÓN



## NIVEL 0- EXPLORACIÓN

*¿Cómo ve su situación actual? ¿Cómo está de ánimos? ¿Qué es lo que más le molesta ahora? ¿Qué le ayuda a llevar la situación?*

## NIVEL 1- EVALUACIÓN BÁSICA GENERAL

*Teniendo en cuenta la situación que está viviendo ahora, ¿Cómo le afecta a su forma de entender la vida, a sus valores, ¿En relación a sus seres queridos, hay algo que le preocupe? ¿Cómo está las relación con las personas que son importantes para usted (familia, amigos...)?*

*Teniendo en cuenta la situación que está viviendo ahora, ¿sus creencias le están ayudando?/Rituales ¿Cómo vive su religión? ¿tiene algún referente religioso?...?*

## NIVEL 2- EVALUACIÓN ESPECIFICA

### Cuestionario sobre Espiritualidad del GES

1. Revisando mi vida me siento satisfecho con lo que he vivido
2. He hecho en mi vida lo que sentía que tenía que hacer
- 3.....

REFERENTE  
RELIGIOSO

## NIVEL 3- INTERVENCIÓN

Insertado durante la entrevista de valoración, y planificado para las próximas visitas. Modelos específicos: Breitbart, Chochinov, etc.

Tanto por la base de la intervención, como por la metodología. Aspectos a tratar: esperanza, perdón, etc.

### DERIVACIONES ESPECÍFICAS:

- Al psicólogo ante malestar emocional
- Al trabajador social ante problemática social
- Al Asesor espiritual ante necesidad religiosa

# La pastoral de cara a la comunidad plural



Una pastoral de testigos

La fe cristiana pide ser  
comunicada

*«Soy consciente de que el principal deber de mi vida para con Dios es esforzarme porque mi lenguaje y todos mis sentidos hablen de él»*

# Teología Pastoral

- **Misión Profética o Pastoral** de la Palabra (martyria)
  - La evangelización o **kerigma**
  - La Catequización o **didaskalia**
  - La interpretación teológica o **krisis**
- **La fraternidad vivida** o pastoral comunitaria (koinonia)
- **La vida sacramental** o pastoral litúrgica (leitourgia)
- **El compromiso liberador** o pastoral social (diakonia)



**Evangelizar: comunicar una  
experiencia**

# Punto de partida: Encontrarse con Jesús

*«Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia» (Jn 10, 10)*

Punto de partida: Encontrarse con Jesús

Punto de partida:

Encontrarse con Jesús

# Punto de partida: Encontrarse con Jesús

*«El que está en Cristo es una nueva creación; pasó lo viejo, todo es nuevo» (2 Cor 5,17).*

Punto de partida: Encontrarse con Jesús

**Lo decisivo:**

**Jesús**

# Comunicar la experiencia original

*«Nosotros no podemos dejar de hablar de lo que hemos visto y oído» (Hch. 4,20).*

Comunicar la experiencia original

**Tres caminos inseparables y  
complementarios**

Comunicar la experiencia original

La fe cristiana es una experiencia  
que ha de ser vivida, ofrecida y  
comunicada como Buena Noticia  
de Dios



El problema de nuestra época

**Sin testigos no es posible la  
transmisión de la experiencia**

Un cambio fundamental en  
nuestra actitud pastoral

Modelo pastoral poco adecuado

**Cuatro aspectos a señalar**

Modelo pastoral poco adecuado

**Personas preparadas**

Modelo pastoral poco adecuado

**Medios eficaces**

Modelo pastoral poco adecuado

**Estructuras y organización  
pastoral**

Modelo pastoral poco adecuado

**Número de personas  
comprometidas**

Modelo pastoral poco adecuado

¿seguro?



Hacia una visión más evangélica

**Introducir la experiencia salvadora**

Hacia una visión más evangélica

Los testigos

Hacia una visión más evangélica

Los medios empleados por el  
mismo Jesús

Hacia una visión más evangélica

**Organización que sostiene y  
alienta el testimonio**

Hacia una visión más evangélica

**Organización que sostiene y  
alienta el testimonio**

# Testigo de un encuentro con Dios

# Comunicación de una experiencia

«experimentar» es probar, verificar,  
conocer algo por contacto personal

# Irradiación de un encuentro

«creerle a alguien»



Saberse amado por Dios

«vivir en y para el amor»

Poder vivir amando

«estar enamorado de Dios»

El testigo en medio de la  
increencia

Una situación compleja

Tener a cada uno por lo que  
afirma que es

Aprender de los increyentes

El increyente me ayuda a...

# Actitudes Básicas

**Mirar positivamente al otro**

**Comprender su rechazo a la fe y a  
la religión**

**Compartir la experiencia humana**

Espíritu de diálogo

**La actitud básica es el amor**

Proponer la fe

**Es una invitación**



Proponer la fe

**Es una invitación**

**Me cansa que me pregunten  
tantas veces**

# Me cansa que me pregunten tantas veces



*“Me cansa que me pregunten tantas veces, tener que contar lo mismo. Pero me doy cuenta también de que lo necesito. Lo que quiero es hacerlo cuando me sale de dentro. Tengo ganas, a veces, de que alguien me pregunte si quiero contarle algo para no avergonzarme de necesitar hablar, para hablar de lo que yo quiero, para no tener que pedir permiso para hablar de lo que me preocupa. A veces no me atrevo a hablar de lo que necesito porque tengo la impresión de que los que me quieren ayudar no están dispuestos a escuchar cualquier cosa que yo diga. Como si me fueran a prohibir ciertas cosas, ciertos sentimientos, ciertos pensamientos. Así me condeno a una soledad que no me hace bien. Por eso estoy aprendiendo lo importante que es escuchar y tener a alguien que te escuche sin juzgarte. Sí, sin juzgarte nada, nada”.*

# ¿Dimensión espiritual



*“Me cansa que me pregunten tantas veces, tener que contar lo mismo. Pero me doy cuenta también de que lo necesito. Lo que quiero es hacerlo cuando me sale de dentro. Tengo ganas, a veces, de que alguien me pregunte si quiero contarle algo para no avergonzarme de necesitar hablar, para hablar de lo que yo quiero, para no tener que pedir permiso para hablar de lo que me preocupa. A veces no me atrevo a hablar de lo que necesito porque tengo la impresión de que los que me quieren ayudar no están dispuestos a escuchar cualquier cosa que yo diga. Como si me fueran a prohibir ciertas cosas, ciertos sentimientos, ciertos pensamientos. Así me condeno a una soledad que no me hace bien. Por eso estoy aprendiendo lo importante que es escuchar y tener a alguien que te escuche sin juzgarte. Sí, sin juzgarte nada, nada”.*



## ¿Dimensión espiritual

*“Me cansa que me pregunten tantas veces, tener que repetir lo mismo. Pero me doy cuenta también de que lo que yo quiero es hacerlo cuando me sale a la luz. Muchas veces, de que alguien me pregunte algo para no avergonzarme. Necesidad de narrar: sentido*

*Libertad: sin juicios; validar sentimientos*

*quiero tener el permiso para hablar de lo que me atrevo a hablar de lo que necesito. Tengo la impresión de que los que me quieren ayudar están dispuestos a escuchar cualquier cosa que yo diga.*

*Como si me fueran a prohibir ciertas cosas, ciertos sentimientos, ciertos pensamientos. Así me condeno a una soledad que no me hace bien. Por eso estoy aprendiendo lo importante que es escuchar y tener a alguien que te escuche sin juzgarte. Sí, sin juzgarte nada, nada”.*

# Definición de espiritualidad. Trabajo en grupos

- Ejemplos de situaciones o vivencias en las que hemos percibido esta dimensión.
- Lista de palabras que nos ayuden a enmarcar el concepto.
- Definición de espiritualidad con las palabras propuestas.

# SOLO SE ABRE DESDE DENTRO

***“Ser espiritual significa andar apasionadamente **EN BUSCA DEL SENTIDO** de la vida y **mantenerse abierto a las respuestas** que pueden conmovernos profundamente”.***

(P. Tillich La dimensión perdida)



# INTERIORIDAD

¿El ojo ve la dimensión espiritual?



- Interioridad no es lo contrario de exterioridad
- Interioridad es lo contrario de superficialidad
- Se trata de descubrir que estamos atravesados de infinito.

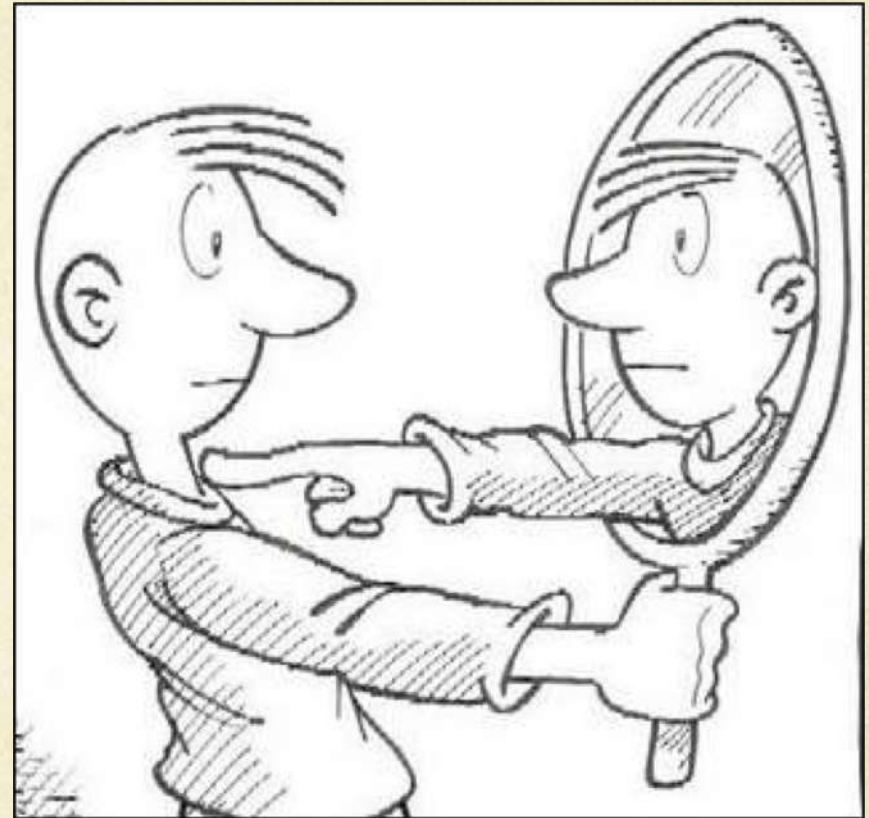


# NOSCE TE IPSUM

- El trabajo interior ayuda a tomar conciencia de las propias necesidades, deseos, anhelos y proyecciones que deforman la percepción que tenemos de nosotros mismos.
- Captamos la profundidad de los demás en proporción de nuestra profundidad. Ante las diversas situaciones, esta atención permite discernirlas no desde el autocentramiento sino desde un horizonte mayor.



- La relación con lo otros se transforma ya que la interioridad abre un espacio en las relaciones humanas, de manera que permite la alteridad.
- Gracias a esta contención el otro no se confunde con las propias proyecciones, sino que es reconocido en su misterio irreductible sin que sea fagocitado



# Solidaridad

- El trabajo sobre la interioridad tiene consecuencias directas sobre la solidaridad
- Cultivar un tiempo diario a la meditación permite ir más allá de nuestras reacciones inmediatas para actuar a partir de aquellas reacciones que provienen del estado de quietud y distanciamiento.



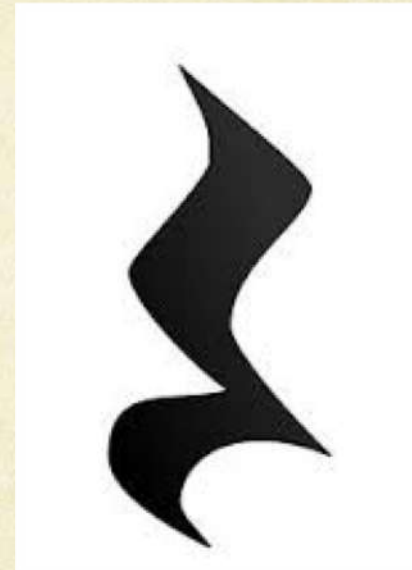
# Descentramiento

- El progresivo descentramiento del yo es lo que atestigua que el trabajo de la interioridad es verdadero.
- La interioridad indica el silencio que hay detrás de las palabras y de los actos.
- Cuando crece la interioridad, también se revela la profundidad de la exterioridad. Son correlativas porque no vemos la realidad tal cual es sino tal como somos.



# Silencio

- El silencio es la suspensión de la inmediatez que otorga a la acción y a las palabras otra dimensión que va más allá de la autorreferencia del yo y de la urgencia de la inmediatez.



# Cultivar la espiritualidad

- Necesita tiempos, espacios y de unos soportes
  - La propia corporeidad
  - Palabras
  - Textos
  - Imágenes y gestos
  - ...
- Diferentes itinerarios



# ¿Qué entendemos por espiritualidad?

○ Se caracteriza por la capacidad de búsqueda de sentido en la vida, de tener confianza y coraje, de amar y perdonar, de orar y de ver más allá de las circunstancias y capacita a las personas a trascender el sufrimiento.



# Elementos comunes a toda espiritualidad

- ***Búsqueda, anhelo, aspiración:*** el ser humano, desde su experiencia de ser inacabado, siempre está en búsqueda.
- ***Sentido.***
- ***Conexión:*** el hombre se define como *ser-en-relación*, sea consigo mismo, con los otros o con una realidad que le trasciende.
- ***Trascendencia:*** la capacidad de expandir el ser más allá de los confines comunes de las experiencias vitales y cotidianas, la capacidad de abrirse a nuevas perspectivas desde unos criterios distintos a la lógica racional y cartesiana y que permiten aventurarte a espacios vitales de encuentro con algo o alguien que nos supera y con lo que encontramos sentido.
- ***Valores éticos.***



# ESKERRRIKASKO

G  
R  
A  
Z  
A  
S



G  
R  
Á  
C  
I  
E  
S

# GRACIAS

*Xabier Azkoitia Zabaleta*  
[xabier@sancamilo.org](mailto:xabier@sancamilo.org)