

COLECCIÓN «ANTROPOLOGÍA, PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD»

«Cátedra Edith Stein» de Psicología y Espiritualidad – 4

Dirección

M.^a ISABEL RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ

Responsables

Francisco Javier SANCHO FERMÍN
Rómulo CUARTAS LONDOÑO

M.^a ISABEL RODRÍGUEZ, DIR.

Espiritualidad y salud integral

Con la colaboración de

Rómulo CUARTAS LONDOÑO, Mar ÁLVAREZ SEGURA,
Javier LÓPEZ MARTÍNEZ, Ignacio BONÉ, Roop VERMA,
Luis CABALLERO, Mariano BETÉS, Luis MUIÑO,
Maribel RODRÍGUEZ, Michael KING, Alfonso MEDINA ARROYO,
José Antonio DELGADO GONZÁLEZ, Pedro ROBLES,
Myrna TORBAY

Monte Carmelo
CITeS ~ Universidad de la Mística

2014

TABLA DE CONTENIDOS

- Introducción	
MARIBEL RODRÍGUEZ	7
- Salud y espiritualidad en los místicos	
RÓMULO CUARTAS LONDOÑO	13
- ¿Tienen los santos trastorno de estrés postraumático? La vida mística como prevención	
MAR ÁLVAREZ SEGURA	41
- Espiritualidad y estrés en cuidadores	
JAVIER LÓPEZ MARTÍNEZ	57
- ¿Nos protege la espiritualidad ante el sufrimiento?	
IGNACIO BONÉ	83
- Música – Meditación, salud – espiritualidad	
ROOP VERMA	113
- Salud mental, espiritualidad y arte contemporáneo (sobre la capilla Rothko en la Universidad Católica de Houston)	
LUIS CABALLERO	127
- La “paz interior” en Psicología: aspectos terapéuticos del Quietismo	
MARIANO BETÉS	131
- Una visión transcultural de la <i>espiritualidad</i>	
LUIS MUIÑO	159

© 2014 by CITEs – Universidad de la Mística
© 2014 by Editorial Monte Carmelo
Paseo del Empecinado, 1; Apdo. 19 – 09080 – Burgos
Tfno.: 947 25 60 61; Fax: 947 25 60 62

<http://www.montecarmelo.com>
editorial@montecarmelo.com

Impreso en España. Printed in Spain
ISBN: 978 – 84 – 8353 – 653 – 7
Depósito Legal: BU-235 – 2014

Impresión y Encuadernación:
“Monte Carmelo” – Burgos

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual.
La infracción de los derechos mencionada puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal).

- ¿Es la espiritualidad una nueva medicina? MARIBEL RODRÍGUEZ	167
- El desafío de las investigaciones científicas sobre la religión y la espiritualidad MICHAEL KING	189
- Caminando con una espiritualidad saludable ALFONSO MEDINA ARROYO	205
- Equilibrio entre espíritu y materia: fuente de salud y bienestar JOSÉ ANTONIO DELGADO GONZÁLEZ	213
- La Sofrología Caycediana como herramienta de escucha y Sentido Vital PEDRO ROBLES	227
- Una experiencia de oración y acompañamiento a los enfermos y familiares MYRNA TORBAY	241
- Índice general	251

¿NOS PROTEGE LA ESPIRITUALIDAD ANTE EL SUFRIMIENTO?

*Ignacio Boné Pina
Médico Psiquiatra
Universidad Pontificia Comillas (Madrid)*

Entremos más adentro en la espesura

San Juan de la Cruz¹

1. MI PRE-JUICIO

¿Nos protege la espiritualidad ante el sufrimiento? La primera ha de ser una contestación personal, humilde y desconcertada aunque abierta a la esperanza. Ante el sufrimiento humano me encuentro sin respuestas claras. La confusión aumenta si el sufrimiento es más cercano y toca en lo personal. Desde mi ser profesional de la ayuda y “profesional” de la atención espiritual, si soy honesto, tampoco tengo respuestas claras ni automáticas para el sufrimiento de otros ni desde mi “ciencia” ni desde mi “espiritualidad”. Produce respeto contemplar a tantas personas sufrientes en situaciones tan distintas y tan desbordantes de dolor

1 San Juan de la Cruz, *Cántico Espiritual*, 36.

No tengo respuestas ya hechas o prefabricadas pero sí vocación de buscarlas y una convicción profunda de que esas respuestas existen más allá de la superficie y la apariencia. Esta búsqueda y esta convicción se alimentan cada día en la experiencia sorprendente de acompañar dolientes y palpar como encuentran sentido y esperanza en situaciones imposibles. Se alimentan también por una espiritualidad de confianza en Alguien con una presencia salvadora en toda situación humana...

Por tanto, mi contestación personal ante la pregunta sobre sufrimiento y espiritualidad se sitúa entre la falta de claridad y la búsqueda esperanzada. No encuentro respuestas obvias ni espero encontrar una receta fácil pero creo –y compruebo casi cada día– que entrar a fondo en esa experiencia humana del sufrimiento y hacerlo desde una espiritualidad también profunda abre caminos al sentido y a la esperanza. Aclarado mi “prejuicio”, intentaré seguir la propuesta espiritual e intelectual de Juan de la Cruz: “Entremos más adentro en la espesura” buscando matices a la pregunta y a las tentativas de respuesta.

2. UNA RELACIÓN INEVITABLE Y DIVERSA

2.1. *Relación inevitable y diversa*

Toda espiritualidad –o, más ampliamente, religiosidad²– se ve enfrentada al sufrimiento y retada a buscarle respuestas.

2 Soy consciente de la discusión terminológica entre expertos sobre cómo definir espiritualidad y religiosidad. Sus discusiones me parecen muy importantes pero para el tema que nos ocupa innecesarias. Utilizo los términos casi como sinónimos o la religiosidad como un concepto de mayor amplitud que incluiría lo espiritual. Tampoco hago distinciones claras entre dolor y sufrimiento como algunos otros estudios, utilizo los términos en su sentido más genérico como sinónimos. Ver, por ejemplo, la discusión de Koenig y King sobre terminología: Michael B. King & Harold G. Koenig, “Conceptualising spirituality for medical research and health service provision”, *BMC Health Services Research* 2009, 9:116. Disponible en: <http://www.biomedcentral.com/1472-6963/9/116>

Quizás, se podría incluso decir que muchas experiencias de apertura a la trascendencia han nacido o crecido en contacto con el sufrimiento. Vivencias como la esclavitud, la persecución, el exilio, la esterilidad, la cárcel, la muerte injusta y otras muchas situaciones dolorosas han acompañado los grandes momentos y a los grandes personajes de la historia de la espiritualidad, en sus grandes crisis y en sus grandes avances...³

En nuestro presente se habla de “espiritualidad” de un modo algo difuso. Basta ir a cualquier librería y ver la cercanía confusa entre los estantes de libros de autoayuda, de espiritualidad y de esoterismo. Quizás en lo que nuestra cultura llama “espiritual” haya un tronco común o un destino convergente pero es difícil aceptar un “todo es lo mismo”, especialmente si el tema que analizamos es su relación con lo doloroso: ¿Es lo mismo cantar saetas a la Virgen del Mayor Dolor que relajarse con música *New Age*? ¿Se experimenta lo mismo mirando una imagen de Cristo atado a la columna de Gregorio Fernández que contemplando un eclipse en lo alto de la pirámide del sol en Teotihuacán? Parecen experiencias diferentes aunque yo no conozca las tradiciones distintas a la mía con suficiente profundidad como para juzgarlas. Los caminos, sin duda, son variados y no sé si convergentes. Puede que en su hondura alcancen el mismo misterio de lo humano y de lo divino pero no parece que se aproximen a ese misterio ciertas variantes consumistas y superficiales. En nuestro tiempo todo entra en la rueda del consumo, también lo espiritual.⁴ Todo es “superficializable” y “consumible” pero al precio de dejar de dar sentido a la espesura de lo humano.

3 La relación cercana entre lo sagrado y lo doloroso es analizada con detalle por el profesor Tornos que detecta cierto escapismo ante el sufrimiento en la cultura y el pensamiento contemporáneos. Ver: Andrés Tornos Cubillo, “El dolor y lo sagrado”, *Arbor* CLXXI, 676 (Abril 2002), 653-663. Disponible en: <http://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/viewFile/1063/1061>

4 Gilles Lipovetsky, *La felicidad paradójica: Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*, Barcelona: Anagrama, 2007, p. 141.

2.2. *Relación diversa: el modo cristiano...*

Ofrezco sólo dos ejemplos literarios para mostrar intuitivamente la tradición de espiritualidad cristiana que conozco mejor e intento vivir y compartir. Santa Teresa tuvo su segunda conversión ante la imagen de un Cristo llagado y torturado:

Pues ya andaba mi alma cansada y –aunque quería– no la dejaban descansar las ruines costumbres que tenía. Acaeciome que, entrando un día en el oratorio, vi una imagen que habían traído allí a guardar, que se había buscado para cierta fiesta que se hacía en casa. Era de Cristo muy llagado y tan devota que, en mirándola, toda me turbó de verle tal, porque representaba bien lo que pasó por nosotros.

Fue tanto lo que sentí de lo mal que había agradecido aquellas llagas, que el corazón me parece se me partía, y arrojéme cabe Él con grandísimo derramamiento de lágrimas, suplicándole me fortaleciese ya de una vez para no ofenderle.

Me parece le dije entonces, que no me había de levantar de allí hasta que hiciese lo que le suplicaba. Creo cierto me aprovechó, porque fui mejorando mucho desde entonces⁵.

Teresa cambia contemplando a Dios en una imagen de humanidad herida... Lo sagrado se percibe en una relación muy directa con el dolor y con la herida. En Santa Teresa –y en toda la espiritualidad cristiana– ante el sufrimiento propio y ajeno se volverá siempre a imágenes como esta para hallar fuerza y sentido, vida y resurrección.

Por tanto, en la tradición cristiana, la revelación de la trascendencia tiene que ver con la cruz: “Nosotros predicamos a un Cristo crucificado: escándalo para los judíos, necedad para los

⁵ Santa Teresa de Jesús, *Vida* 9,1.

gentiles; mas para los llamados, lo mismo judíos que griegos, un Cristo, fuerza de Dios y sabiduría de Dios” (1 Cor 1,23-24). Esto tan difícil y que puede parecer necio o escandaloso, se expresa mejor con poesía. Dulce Loynaz recoge en unos versos lo que es la experiencia espiritual cristiana. Así comienza a hablar de lo que es el Amor:

Amar la gracia delicada
del cisne azul y de la rosa rosa;
amar la luz del alba
y de las estrellas que se abren
y la de las sonrisas que se alargan...
Amar la plenitud del árbol,
amar la música del agua
y la dulzura de la fruta
y la dulzura de las almas dulces....

Y hasta aquí la parte dulce, superficial y blanda que podría ser poesía de adolescente o de alguien ingenuo. La poetisa no es ninguna de de las dos cosas y desde su rica experiencia humana y espiritual quiebra su poema con un verso cortante:

Amar lo amable, no es amor:

A partir de ahí cobra profundidad, madurez y densidad humana porque se enfrenta a lo difícil, lo doloroso, lo oscuro y al Amor que se adentra dando sentido y transformando:

Amor es ponerse de almohada
para el cansancio de cada día;
es ponerse de sol vivo
en el ansia de la semilla ciega
que perdió el rumbo de la luz,
aprimada por su tierra,
vencida por su misma tierra...

Amor es desenredar marañas
de caminos en la tiniebla:
¡Amor es ser camino y ser escala!

Amor es este amar lo que nos duele,
lo que nos sangra bien adentro...

Es entrarse en la entraña de la noche
y adivinarle la estrella en germen...
¡La esperanza de la estrella!...

Amor es amar desde la raíz negra.
Amor es perdonar;
y lo que es más que perdonar,
es comprender...

Amor es apretarse a la cruz,
y clavarse a la cruz,
y morir y resucitar...

¡Amor es resucitar! ⁶

Lo dejo como intuición profunda, sin duda desarrollable y matizable. La espiritualidad cristiana tiene su centro, su esperanza y su fuente en ese Amor que pasa por la cruz, desciende a los infiernos y asciende resucitado y resucitando.

3. RELACIÓN COMPLEJA: APROXIMACIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA

3.1. *Ni sí ni no: Depende...*

¿Protege, hace daño o es irrelevante la espiritualidad ante el sufrimiento?: Sí a todo y no a todo. Los estudios empíricos realizados hasta ahora muestran resultados distintos. En un análisis superficial, el dato de declararse en una encuesta “espiritual” o “religioso” puede ser bueno, malo o no relevante para afrontar situaciones dolorosas. De hecho, así titula su charla sobre religiosidad y salud uno de los mayores expertos

6 Dulce María Loynaz, *Poesía* (2ª ed.), La Habana: Letras Cubanas, 2006, p.39.

del mundo en Psicología de la Religión: “Es buena la religión para tu salud? Depende”.⁷

Tanto la psicología más reflexiva como la más empírica confirman la complejidad de la respuesta e incluso cambian la pregunta porque tanto la espiritualidad como el sufrimiento necesitan adjetivos que los especifiquen: ¿Podemos clasificar el sufrimiento y encontrar algunos tipos donde lo espiritual tenga un papel más importante para afrontarlos? ¿Podemos sugerir qué espiritualidad ayuda, qué espiritualidad daña y cuál no afecta para vivir la experiencia del sufrimiento?

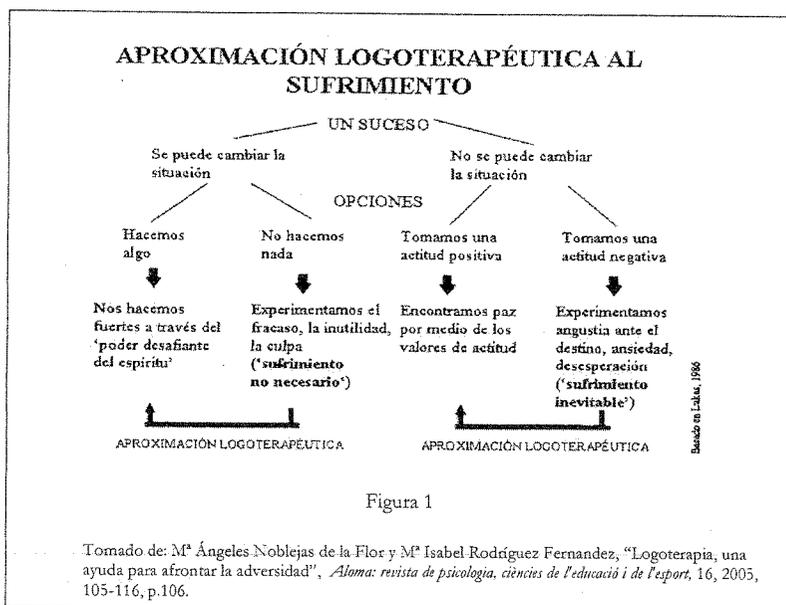
3.2. “Protección” y tipologías del sufrimiento

A simple vista, nadie está “protegido” ni inmunizado ante el sufrimiento. Sin embargo, una cierta fenomenología del sufrir humano ayuda a entender algunas protecciones vinculadas a lo espiritual (ver figura 1). En mi opinión, volver a Viktor Frankl –y a su logoterapia– sigue siendo lo más útil para esta profundización en el ser humano doliente. Frankl distingue entre sufrimientos evitables e inevitables, innecesarios o necesarios –porque no se pueden evitar o porque algo mayor que el propio sufrir les da sentido–. Rechaza como inhumano el masoquismo que no lucha contra el sufrimiento evitable e innecesario. Rechaza también el escapismo que intenta inútilmente esconderse del sufrimiento inevitable y necesario que sólo si es afrontado y asumido muestra su sentido:

Hemos dicho que es necesario asumir el sufrimiento. Para asumirlo, para poder aceptarlo, yo debo afrontarlo. [...] Sólo el sufrimiento asimilado deja de ser sufrimiento. [...] Más, para

7 Kenneth I. Pargament, “Is religion good for your health? It depends”, Presentation to Heritage Foundation, Washington D.C., 3 de diciembre de 2008, Disponible en: http://site.heritage.org/Research/Features/Religion/Docs/Pargament_HeritagePaper.pdf

poder afrontar el sufrimiento, debo trascenderlo. Con otras palabras: yo sólo puedo afrontar el sufrimiento, sólo puedo sufrir con sentido, si sufro por un algo o un alguien. De modo que el sufrimiento, para tener sentido, no puede ser un fin en sí mismo. [...] El escapista huye del dolor necesario, y el masoquista se abandona a sí mismo al sufrimiento innecesario.⁸



Desde esta perspectiva más descriptiva, la espiritualidad no evita todo sufrimiento pero sí "protege" de algún sufrimiento innecesario como, por ejemplo, los vinculados a expectativas falsas, a deseos posesivos o a culpas sin daño real. La espiritualidad tiene generalmente potencial para transformar esas expectativas, deseos o culpas que hacen sufrir sin necesidad.

8 Extractos de: Viktor Frankl, *El hombre doliente: Fundamentos antropológicos de la psicoterapia* (3^o ed.), Barcelona: Herder, 1994, pp.257-258.

También puede ofrecer capacidad para evitar ciertos masoquismos y dar energía, rebeldía y fuerza para luchar ante el sufrimiento innecesario, evitable e injusto. La espiritualidad también puede evitar escapismos y aportar capacidad de asumir el sufrimiento necesario o inevitable y abrirse a experiencias sorprendentes: sentido, redención, crecimiento, revelación... Esas experiencias nos sorprenden al estudiar las biografías de personas espirituales o al comprobar de nuevo –en nuestra propia vida o en nuestras relaciones con otros– que "el dolor, cuando se padece en estrecha conexión con experiencias de lo sagrado, no sólo da lugar a actitudes de profunda adoración, sino que también induce reacciones de agradecimiento, exaltación del propio valer y reorientación radical y positiva de la vida".⁹

La experiencia espiritual –como toda experiencia amorosa– alimenta modos de vivir y de actuar que un espectador externo casi podría juzgar como masoquismo –todas las tradiciones ascéticas, la vida célibe, cuidar de los apestados, vivir entre los pobres...– pero que, en su profundidad, no buscarían el sufrir en sí mismo pero sí lo asumen por algo mayor. Frankl lo expresa con un poema de Dehmel:

Un poema de Dehmel expresa este saber: *Hay una fuente que se llama dolor./De ella mana la dicha pura./Pero el que mira en sus aguas/ siente pavor./ Ve en el hondo pozo/ su imagen clara enmarcada en la noche./ ¡Bebe! La imagen se desvanece./ Brota la luz.* "Bebe": asume el sufrimiento. "Brotó la luz": el ser se transparenta, el ser humano lo escruta y se le abren a él, el doliente, panoramas de profundidad. El hombre, asomado al abismo, mira la profundidad, y en el hondo del abismo descubre *la estructura trágica de la existencia*. Lo que se le revela es que el ser humano es, en el fondo y en definitiva, pasión; que *la esencia del hombre es ser doliente: homo patiens*.¹⁰

9 Tornos, o.c., p.657.

10 Frankl, o.c., pp. 255-256.

El ser humano está “infiltrado de pasividad” y no es únicamente independencia, iniciativa o poder. En esta perspectiva, el sufrimiento es un mensaje desde nuestros límites, nos recuerda nuestra finitud y mortalidad y asumirlo nos pondría ante lo definitivo de nosotros mismos y, por tanto, de Dios.¹¹

3.3. Caminos de respuesta, más allá del “depende”

En un plano distinto, la psicología empírica más reciente también se esfuerza en responder esta cuestión sobre espiritualidad y protección ante el sufrimiento. Se reformula la pregunta en algunos modelos que concretan qué significa “proteger”. Voy a presentar brevemente tres de estos modelos: el centrado en el afrontamiento (*coping*), el continuador de la logoterapia que se centra en el sentido (*meaning*) y un tercero más amplio que aportan las teorías actuales del duelo. Selecciono los tres por su relevancia y porque muestran modos complementarios de integrar la espiritualidad.

3.3.1. ¿Apoya la espiritualidad un afrontamiento sano? (R-COPE, Pargament)

Imaginemos un grupo de hombres y mujeres creyentes que han sufrido un atentado en su ciudad en el que han fallecido muchas personas cercanas. Algunos fueron heridos y se están recuperando, el resto estuvieron presentes en las tareas de rescate... Si al cabo de un tiempo evaluamos sus creencias religiosas y su bienestar psicológico: ¿Qué vivencias religiosas serán positivas para el afrontamiento? (ver figura 2).

Este es el enfoque de los estudios centrados en el “afrontamiento religioso” (*religious coping*) que lidera Kenneth Pargament

11 Tornos, o.c., pp.660-662. Para esta reflexión se apoya en Karl Rahner y lo completa con una visión psicoanalítica de la ilusión de omnipotencia.

BRIEF R-COPE

- 1 Supuse que mi iglesia me había abandonado.
- 2 **Traté de comprender que Dios me fortalecía a través de esa situación.**
- 3 Puse en entredicho el poder de Dios.
- 4 **Junto con Dios, traté de llevar a cabo mis planes.**
- 5 **Busqué la ayuda de Dios para poder olvidar mi enojo.**
- 6 **Busqué el amor y el cuidado de Dios.**
- 7 **Pedí perdón por mis pecados.**
- 8 Me sentí castigado por Dios por mi falta de devoción.
- 9 Puse en entredicho el amor de Dios por mí.
- 10 **Me enfoqué en la religión para dejar de preocuparme por mis problemas.**
- 11 Me pregunté qué hice para que Dios me castigara así.
- 12 Supuse que Dios me había abandonado.
- 13 Me sentí convencido de que el diablo había hecho que eso pasara.
- 14 **Busqué una cercanía más fuerte con Dios.**

Figura 2

Escala Brief-RCOPE

Escala de afrontamiento religioso realizada en inglés por Pargament y sus colaboradores. Se adaptó a muestras mexicanas por Rivera-Ledesma y Montero-López Lena (2007). En negrita se señalan los ítems de afrontamiento positivo (2,4,5,6,7,10,14) y sin negrita los ítems de afrontamiento negativo (1,3,8,9,11,12,13) según los resultados de las investigaciones.

desde hace más de 20 años.¹² Las investigaciones van configurando un perfil de religiosidad/espiritualidad “sana” que favorece un afrontamiento positivo.¹³ No todos los resultados son concluyentes pero algunos se repiten con mucha constancia. Se repite la importancia del soporte social y la compañía como principal recurso para el afrontamiento: las espiritualidades que generan comunidades de soporte y entienden la divinidad como compañía y presencia en medio del dolor contribuyen claramente a

12 Sus manuales más conocidos son: K. Pargament, *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press, 1997. K. Pargament, *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press, 2007.

13 K.I. Pargament, B.W. Smith, H.G. Koenig, L.M. Pérez, “Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors”, *Journal of Scientific Study of Religion*, 37(4):710-724, 1998. Versión española en: A. Rivera-Ledesma y M. Montero-López Lena, “Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos”, *Salud Mental* 30, 1, enero-febrero 2007, 39-47.

superar mejor las crisis. También se repiten como problemáticas para el afrontamiento las formulaciones de lo religioso que interpretan el sufrimiento desde la culpa o el castigo. Estos estudios todavía evalúan mal el largo plazo y los factores culturales que están influyendo en los resultados pero muestran que la pregunta no es ya si la espiritualidad en general ayuda, sino qué tipo de espiritualidad es la que protege y cuál, por el contrario, daña o dificulta el afrontamiento de situaciones dolorosas.

3.3.2. ¿Es la espiritualidad una fuente de sentido? (modelo de Breitbart/Logoterapia)

También en la investigación reciente, desde el trabajo con pacientes graves y sus familias, se ha recuperado la tradición logoterapéutica de un modo sencillo y relativamente fácil de aplicar. William Breitbart¹⁴, uno de los líderes de la psicooncología a nivel mundial, enfoca su trabajo clínico y su investigación a las intervenciones centradas en el sentido. Desde ese contexto de los cuidados paliativos, el interés por cuidar lo existencial y espiritual ha aparecido con fuerza.¹⁵ Breitbart y sus colaboradores –siguiendo a Frankl muy de cerca– proponen trabajar cuatro puntos con los dolientes o con sus familiares cercanos: el legado, la actitud, la creatividad y la experiencia (ver figura 3).¹⁶ Los

14 William Breitbart, K.S. Heller, "Reframing hope: Meaning-centered care for patients near the end of life. An interview with William Breitbart", *Innovations in End-of-Life Care*, 2002;4(6). Disponible en: <http://www2.edc.org/lastacts/archives/archivesNov02/featureinn.asp>

15 William Breitbart, "Spirituality and meaning in supportive care: spirituality- and meaning-centered group psychotherapy interventions in advanced cancer", *Supportive Care in Cancer*, 2002; 10: 272-280. DOI 10.1007/s005200100289.

16 Debo al profesor Carlos Pitillas este acercamiento a las teorías de Worden y Breitbart en sus presentaciones durante el curso que compartimos desde hace unos años: C. Pitillas, I. Boné, "Herramientas psicológicas para acompañar en el duelo y la enfermedad", Materiales para curso-taller en UNINPSI, Madrid: 2013.

presento brevemente para poder, al menos, intuir sus vínculos con la experiencia espiritual.

1. Legado

El legado o historia explora aperturas al sentido en el pasado –lo que he dado, lo que he sido–, el presente –lo que doy, lo que soy– y el futuro –lo que daré, lo que seré–. El legado tiene que ver con todo aquello que obtenemos de los otros y que les dejamos cuando ellos se marchan. Ante rupturas biográficas tan significativas como la enfermedad grave o terminal es clave abrir espacios a todo lo que pueda aportar un sentido de continuidad. Son especialmente productivas aquellas partes de la propia historia que se prestan a una continuación aunque, posiblemente, necesiten ser modificadas o concretadas en nuevas formas. Todo lo que incrementa una experiencia de ruptura en la biografía del doliente predispone a duelos complicados en la medida en que dificulta la manifestación de sentido. El sentido de trascendencia que abre la espiritualidad puede multiplicar la oferta de sentido más allá de la ruptura.

2. Actitud

Tratar sobre la actitud es buscar el triunfo sobre la desesperación. En la tradición de la logoterapia, cuando la situación es irreversible y no se presta al cambio, uno puede ejercer control sobre ella adaptando su actitud a la nueva realidad: "Al ser humano se le puede arrebatarse todo, salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino".¹⁷ Muchas

17 Viktor E. Frankl, *El hombre en busca de sentido* (21ª ed.), Barcelona Herder, 2001, p. 99.

son las formas de adoptar una actitud que “triumfe” sobre el hecho de la muerte o sobre la enfermedad: convertirse en “modelo”, acelerar el cumplimiento de ciertas tareas, descubrir un significado en un marco más amplio... La pregunta sería: ¿A qué propósito puede servir en este momento de mi vida esta realidad a la que me enfrento? La respuesta sólo la encuentra el propio doliente, sólo al que vive el sufrimiento se le manifiesta un sentido y se le posibilita un cambio de actitud. Ni el profesional, ni los amigos ni la familia pueden “dar” sentido ni “mandar” al doliente que cambie de actitud; su tarea se limita –como tanto insistía Frankl– en “ampliar su campo de visión”:

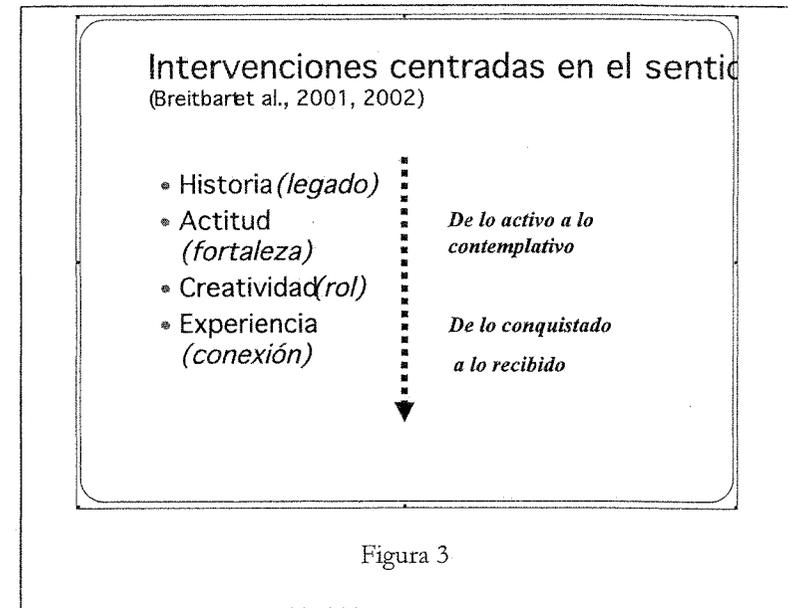
No se trata de inculcar en el paciente un sentido existencial, sino sola y exclusivamente de ponerlo en condiciones de encontrar el sentido de la existencia y, por así decir, ampliar su campo de visión, de manera que sea consciente de toda la gama de sentido y de posibilidades de valor personales y concretas.¹⁸

La experiencia religiosa y espiritual puede también colaborar en este incremento de posibilidades y en ampliar la mirada más allá del aquí y ahora.

3. Creatividad

Explorar la creatividad como fuente de sentido supone revisar los roles y la responsabilidad existencial. La cuestión de los roles se plantea así: ¿Qué roles se alteran o se pierden en esta situación? ¿Qué nuevos roles aparecen o exigen las circunstancias? ¿Cómo transformamos los antiguos para conservarlos? La responsabilidad existencial se plantea tanto frente a los otros como frente a uno

¹⁸ Citado por: Elisabeth Lukas, Viktor E. Frankl: *El sentido de la vida*, Barcelona: Plataforma, 2008. p.56.



mismo. Especialmente para los familiares cercanos –hijos, esposo o esposa...– esta suplencia en roles y esa nueva visión de la responsabilidad movilizan y abren al sentido.

4. Experiencia

La experiencia busca explorar todo lo que pueda aportar vitalidad, conectividad y sentido de trascendencia: la belleza, las relaciones, el humor, la vida espiritual... Aquí se incluye más explícitamente la experiencia espiritual porque el proceso que marca Breitbart para favorecer la búsqueda de sentido va de lo más activo a lo más contemplativo y de lo más conquistado a lo más recibido. La experiencia espiritual puede apoyar todas las fases anteriores si consolida la vivencia de continuidad, alimenta una actitud positiva y fomenta la creatividad. Como decía Frankl:

La persona espiritual es susceptible de ser acosada, pero no destruida, por una enfermedad psicofísica.

¿No bloquea una psicología sin logros que sólo sabe de causas y efectos pero de ningún sentido capaz de coronar el sufrimiento..., no bloquea esta psicología, al ser transmitida por el terapeuta al paciente, la capacidad de este último para convertir las tragedias exteriores en triunfos interiores y para dar testimonio del potencial humano que alienta en él?¹⁹

3.3.3. ¿Permite y favorece la espiritualidad las tareas del duelo? (modelo de Worden²⁰)

El proceso de duelo ante una pérdida dolorosa y significativa es uno de los temas más ampliamente estudiados en la psicología actual. De la descripción de un proceso de duelo en fases por las que el doliente casi “tenía” que pasar de un modo obligatorio y bastante pasivo en un orden fijo, se ha pasado a una descripción de tareas que piden una postura activa y se ajustan más a la realidad de procesos personales distintos, ambivalentes, no lineales... El valor de las creencias religiosas y espirituales para este proceso de duelo parece positivo pero, para afirmarlo con seguridad, se necesitan más estudios y los que separan las distintas tareas parecen más prometedores que los que generalizan el proceso.²¹

Worden es el autor más conocido en la descripción de las tareas del duelo (Figura 4). Describe cuatro tareas: Aceptar la

19 Citado en: Lukas, o.c., p. 57.

20 J. William Worden, *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia* (4ª edición), Barcelona: Paidós, 2013.

21 Gerhild Becker, Carola J. Xander, Hubert E. Blum, Johannes Lutterbach, Felix Momm, Marjolein Gysels and Irene J Higginson, “Do religious or spiritual beliefs influence bereavement? A systematic review”, *Palliat Med* 2007; 21; 207. DOI: 10.1177/0269216307077327

Proceso de duelo: tareas del duelo

(Worden, 1982, 1990)

- ¿Tareas de duelo?
 - Postura activa del doliente. Por las tareas no “se pasa”, sino que se realizan.
 - Perspectiva procesual: ciclos, ambivalencias, trayectorias individuales....
- Cuatro tareas:
 1. Aceptar la realidad de la pérdida.
 2. Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
 3. Adaptarse a un medio con una ausencia significativa.
 4. Recolocar emocionalmente lo perdido y continuar viviendo.

realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, adaptarse a un medio con una ausencia significativa y, en cuarto lugar, recolocar emocionalmente lo perdido y continuar viviendo. Las describiremos brevemente para mostrar un camino de reflexión y de práctica que puede incluir la religiosidad o espiritualidad del doliente.

Tarea I: Aceptar la realidad de la pérdida

Supone, en general, no sólo asumir el hecho sino también su irreversibilidad y su significado. En la pérdida de un ser querido, supone asumir que el reencuentro es imposible. Las formas de negación son variadas: desde la negación total –cercana al delirio– a formas más leves o sutiles de no ponerse en contacto con la pérdida. A veces, se puede negar el significado: “no era tan bueno”, “no le necesito”.... La aceptación intelectual no siempre incluye aceptación emocional

Tarea II: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.

El dolor necesita ser trabajado, expresado, reconocido y permitido. El buen soporte social y espiritual permite esta expresión, ofrece un espacio que permite duelos "dolorosos", con emociones contradictorias, con sentimientos socialmente "incorrectos" como la rabia o la culpa. Es mejor un duelo "doloroso" que un duelo "complicado" por haber bloqueado esta tarea de aceptación de las emociones. Si es posible, es mejor realizar esta tarea pronto tras la pérdida porque si no se va perdiendo soporte social y se basa en una memoria, a veces, deformada.

Tarea III: Adaptarse a un medio con una ausencia significativa.

Toda pérdida significativa supone una serie de adaptaciones externas para vivir en un nuevo medio. Los roles cambian y hasta los pequeños detalles de la vida cotidiana piden una adaptación. Como dice Parkes:

En cualquier duelo, casi nunca está claro qué se ha perdido. La pérdida de un esposo, por ejemplo, puede significar o no la pérdida de la pareja sexual, del compañero, del contable, del jardinero, del niño, de audiencia, del calentador de la cama, etc., dependiendo de los roles específicos que desempeñaba habitualmente este marido.²²

Esta tarea también incluye algunas adaptaciones internas para superar sentimientos de inutilidad, desorientación o vacío provocados por la pérdida. El nuevo medio puede pedir también una adaptación espiritual que incluya una nueva visión la enfermedad, la fragilidad, el sentido de la vida más allá de la muerte...

22 C.M. Parkes, *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*, Nueva York: International Universities Press, 1972, p.7. Citado por Worden.

Tarea IV: Recolocar emocionalmente lo perdido y continuar viviendo.

Las nuevas teorías del duelo insisten en que cuando se pierde por la muerte a un ser muy cercano y querido nunca se cierra del todo la relación. El objetivo no puede ser ni olvidar ni vivir como si esa persona no hubiera existido; el objetivo es "recolocar" ese recuerdo y ese afecto de modo que permita seguir adelante. Se trata de mantener la vinculación sin que ésta entorpezca la reactivación de otras relaciones y proyectos vitales.

Con estas tareas del duelo podemos hacer un trabajo de estudio o de acompañamiento a dolientes que incluya de un modo más ordenado la dimensión espiritual. Lo ilustro intuitivamente con un ejemplo basado en un caso real:

Una psicóloga pregunta:

Una de mis pacientes, una mujer de 40 años, ha perdido un hijo en un accidente de coche. Esta paciente es miembro de una pequeña iglesia protestante. Está convencida de que la muerte de su hijo es un castigo de Dios, porque ella fue infiel a su marido.

¿Cómo debo enfocar esto?²³

Ante este caso –resuelto en la fuente original con un modelo junguiano– podemos también preguntarnos: ¿En qué tarea o tareas del duelo deberíamos concentrarnos? ¿Cómo se trabajaría la tarea principal? Y la espiritualidad: ¿Cómo entraría? Probablemente, la tarea central es la segunda del modelo de Worden: trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. En la madre domina el sentimiento de culpa mezclado con el intenso

23 Caso de: Agneta Schreurs, *Psicoterapia y espiritualidad*, Bilbao: DDB, 2004, p. 141.

dolor. La culpa encuentra justificación en una cosmovisión sustentada por su religiosidad. Permitirle expresar sus sentimientos como son –no como “deberían” ser– parece la tarea más urgente. Se podría trabajar la culpa con daño real –la infidelidad– y otras culpas sin daño real o directo basadas en creencias culturales o religiosas: ¿Por qué tanta necesidad de afirmar que “todo mal tiene culpable” y “toda culpa tiene un castigo”? Un trabajo desde su propia tradición espiritual –quizás en colaboración con los líderes de su iglesia– puede ser fundamental para evitar un duelo complicado. Como hemos visto, las insistencias en el castigo y la culpa insana dificultan casi siempre el afrontamiento. En su propia tradición se pueden ofrecer alternativas... Sólo como ejemplo, unas citas del libro de los Salmos que ofrecen alternativas al mecanicismo culpa-dios-castigo con imágenes de compañía, perdón, misericordia o compasión:

Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo porque Tú vas conmigo... (Sal 22,4)

Si llevas cuenta de los delitos Señor ¿quién podrá resistir?

Pero de ti procede el perdón y así infundes respeto (Sal 129,3-4)

El Señor es compasivo y misericordioso, lento a la ira y rico en clemencia... (Sal 103, 8)

4. ESPIRITUALIDAD y SUFRIMIENTO: SUGERENCIAS FINALES

Como siempre en asuntos humanos importantes y en asuntos de espiritualidad, es más fácil decir lo que no es que dar una definición positiva. A modo de conclusión incompleta y abierta, comenzaré pues diciendo lo que no es o no debe ser la espiritualidad ante el sufrimiento humano –no sería una capa dulce superficial, ni un imperativo, ni magia instantánea, ni un almacén de soluciones prefabricadas– para pasar a intentar una aproximación más positiva. Tres claves resumirán lo que la espiritualidad puede ofrecer ante el dolor: ofrece un

regalo, una gracia; ofrece un espacio seguro y ofrece un espacio más amplio donde encontrar sentido, conexión, apertura.

4.1. Aproximación negativa o precauciones

a) *La espiritualidad no sirve si es superficial*

La espiritualidad no sería sólo una capa superficial de azúcar para pasar un plato amargo. Algunas amarguras son tan intensas que difícilmente se engaña al paladar. Considero que las espiritualidades de consumo –como las psicologías de consumo– y algunos acercamientos poco hondos a lo religioso no aportan nada para enfrentar el sufrimiento. Sin embargo, una experiencia espiritual del Amor capaz de tocar lo profundo y lo difícil puede –como decía Dulce Loynaz– desenredar marañas de caminos en la tiniebla, adentrarse en la entraña de la noche, amar lo que duele y sangra... y así ser camino y escala, adivinarle a la noche la estrella en germen...

b) *La espiritualidad no debe hablar en imperativo*

Otra amenaza es el imperativo: añadir al dolor del que sufre la “obligación” de estar bien, de dar sentido a la tragedia que vive por mandato. Importa mucho que las propuestas desde la psicología y desde la espiritualidad recuerden siempre que el pensamiento positivo, el sentido y la esperanza se proponen pero no se pueden imponer. Dos ejemplos de la mejor tradición no “imperativa” son la moral cristiana arraigada en las virtudes teologales –primero don, no mandato– y el modo con el que Frankl habló siempre del sentido, el amor o la fe como cuestiones cruciales que es ridículo formular en imperativo. En la tradición espiritual cristiana, la esperanza es una virtud “teologal”²⁴ y,

24 Esta teología se resume en el Catecismo de la Iglesia Católica: “Las virtudes teologales fundan, animan y caracterizan el obrar moral del cristiano. Infor-

por tanto, referida al mismo Dios y recibida primero como don. Viktor Frankl utilizaba con frecuencia el ejemplo de la risa:

Yo suelo explicar esto de la siguiente manera. Si le digo a usted: "Ríase!", eso producirá en usted una risa artificial. Pero si le cuento un chiste, entonces sí tendrá motivos para reírse.²⁵

Es verdad que hay sentido o que ayuda pensar positivamente pero ningún doliente se desespera porque quiera y el dolor es una realidad demasiado seria que atrapa y bloquea. Ya se habla entre algunos expertos de la "tiranía del pensamiento positivo". Quizá el testimonio más intenso en este sentido es el libro de la escritora Barbara Ehrenreich "Sonríe o muere"²⁶ que –en su versión americana– se titulaba: "Como el pensamiento positivo entonteció a América y al mundo". Parte de su propia experiencia como enferma de cáncer y de su propia experiencia con distintas profesiones de ayuda que insistían en que viera el lado positivo, que "debía" pensar positivamente si quería curarse...

c) *La espiritualidad no es mágica ni instantánea*

Las soluciones que se presentan como mágicas o instantáneas presentan el riesgo de dejar tareas sin hacer, emociones sin expresar ni elaborar, posturas forzadas o artificiales... La espiritualidad puede ayudar en los procesos de duelo –hasta redimir, salvar o cambiar la maldición en ben-

man y vivifican todas las virtudes morales. Son infundidas por Dios en el alma de los fieles para hacerlos capaces de obrar como hijos suyos" (CIC 1813).

25 Interesante entrevista a Viktor Frankl recogida en: Lukas, o.c., p.20.

26 Barbara Ehrenreich, *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and The World*, Londres: Granta Publication, 2009; la traducción española: B. Ehrenreich, *Sonríe o Muere: La trampa del pensamiento positivo*, Madrid: Turner, 2011.

dición– pero no puede ahorrar el tiempo necesario para las distintas tareas ni para la difícil búsqueda de sentido. Me sorprendió escuchar al máximo experto en afrontamiento religioso advertir del riesgo de acelerar los procesos. Insiste en el riesgo en las personas o comunidades religiosas de buscar una "gratitud prematura" o de aplicar una "teología de la redención prematura" ante situaciones graves de pérdida y dolor. Recuerda la importancia psicológica y la importancia en muchas tradiciones espirituales de dejar espacio al lamento –incluso al lamento ante Dios– para que expresado el lamento se pueda captar la profundidad de la redención y hasta se llegue a la gratitud.²⁷

d) *La espiritualidad no ofrece respuestas "prefabricadas"*

Ciertamente, las espiritualidades tienen su modo de aproximarse al sufrimiento y sus respuestas filosóficas o teológicas. Además, la práctica de la espiritualidad ofrece una serie de recursos para enfrentar el sufrimiento cuando aparezca y para dotarlo de sentido desde una visión más amplia de la vida, de la muerte, de la historia, del mundo... Pero cuando el sufrimiento golpea de frente, agita a la persona y a sus creencias y necesita realizar su camino humano y espiritual como algo único y nuevo. Un ejemplo clásico en la Biblia es Job, una persona que lo pierde todo y tiene que hacer un proceso honesto ante sí mismo y ante Dios para encontrar sentido a su desgracia. Él quiere hacer un proceso sincero y libre de búsqueda pero sus amigos –según algunos expertos en unos diálogos añadidos posteriormente por el escándalo que suponía la queja de Job y su búsqueda libre– le quieren dar respuestas "prefabricadas"

27 K. Pargament, "Suffering, Spirituality, and Psychiatric Illness", Conferencia en ISH (Institute for Spirituality and Health at the Texas Medical Center), Houston, 2012, Disponible en: http://www.youtube.com/watch?v=E-MvYaw_IVY

por la tradición religiosa.²⁸ En la literatura²⁹ y en el cine³⁰, el caso de Clive Staples Lewis muestra como alguien muy preparado religiosa e intelectualmente –incluso escribiendo y dando conferencias sobre el dolor– se ve desbordado cuando le toca de cerca por la enfermedad y la muerte de su mujer. En esa situación escribe sobre todo lo vivido, las respuestas falsas que le dan y el proceso lento de adentrarse en el misterio con una pena tan honda que se resiste a las “programaciones”:

Sea como sea, mi programa lo tengo bien claro. Volver a ella con alegría las más veces que pueda hasta saludarla con una sonrisa. Cuando menos la lloro, más cerca me parece sentirla.

Un programa admirable. Solo que, desgraciadamente, no se puede cumplir. Esta noche se me ha vuelto a abrir todo el infierno de la herida reciente: las palabras insensatas, el amargo resentimiento, el mariposeo en el estómago, la irrealidad de pesadilla, el baño de lágrimas. Porque en la pena nada se asienta. Está uno saliendo de una fase, pero siempre se repite. Vueltas y revueltas...³¹

4.2. Tres modestas propuestas positivas

a) Una espiritualidad de la oferta, el regalo, la gracia...

Los “profesionales” no sabemos ni poseemos el sentido. Sin embargo, recibimos ánimo y consuelo para transmitirlos de las mismas personas que queremos ayudar. Los dolientes nos

28 Ver la interpretación de Job siguiendo a J. Vermeylen en: José Ramón Busto Saiz, “El dolor en la tradición sapiencial del Antiguo Testamento”, En: Alberto Dou (Ed.), *El dolor* [Actas de las reuniones de la Asociación Interdisciplinar José Acosta, Vol XVIII] pp. 207-230, Madrid: Universidad Pontificia Comillas, 1992, pp. 215-219.

29 C. S. Lewis, *Una pena en observación* (versión de Carmen Martín Gaité), Barcelona: Anagrama, 1994.

30 Este tiempo de la vida de Lewis se refleja muy bien en la película *Tierras de Penumbra* (*Shadowlands*) dirigida por Richard Attenborough (Gran Bretaña 1993).

31 C. S. Lewis, *Una pena en observación*, p.79.

muestran la posibilidad de sentido en cualquier sufrimiento y –como decía Frankl– sólo reflejamos como un espejo la esperanza que hemos visto en otros y si estamos convencidos no es por un saber teórico sino por ser testigos de “milagros”. En los procesos de duelo que nos asombran por superar situaciones casi imposibles, el doliente se encuentra muchas veces sorprendido por haber descubierto algo nuevo –en y a través del sufrimiento– que desborda su esfuerzo y el esfuerzo de otros por ayudarle. El encuentro con la esperanza o el sentido no lo suele vivir como logro propio ni como imposición sino como un regalo...

La experiencia espiritual y religiosa que ayuda en las situaciones más dolorosas también se manifiesta fundamentalmente como una oferta de sentido, un sorprendente regalo de paz y reconciliación, una revelación más honda de la humanidad y de la divinidad, una gracia inesperada...

b) Una espiritualidad que ofrece un espacio seguro ...

En la tradición cristiana los relatos de apariciones del resucitado se pueden entender también como historias de presencia de lo espiritual en una situación de duelo. Tras la muerte del Maestro, sus discípulos viven la pérdida y la van elaborando. El relato de los discípulos que se vuelven a Emaús es paradigmático. Se dice que el resucitado “los alcanzó y se puso a caminar con ellos” (Lc 24, 15). Se puso a caminar con ellos que venían huyendo, con miedo, frustrados, confusos. Se acopla a sus tiempos y a sus ritmos y les da confianza y seguridad. Ofrece un espacio seguro, el único punto de partida para cualquier crecimiento y para descubrir caminos nuevos.³² En todos los procesos de sanación sólo se inicia el cambio desde espacios seguros donde

32 Otra referencia muy interesante es la interpretación de Emaús como modelo de acompañamiento en los procesos de reconciliación personal y social: Robert Schreiter, *El ministerio de la reconciliación: Espiritualidad y estrategias*, Santander: Sal Terrae, 2000, pp. 65-80.

ese cambio no sea un imperativo imposible, donde moverse a otro modo de pensar o vivir no sea amenazante...

Socialmente no hay tantos espacios seguros y el dolor demasiado visible puede resultar molesto. Algunos sociólogos, como Anthony Giddens, detectan en nuestro tiempo un intento de "secuestro" de las experiencias que cuestionen la sensación de seguridad. Se pretende ocultar de la vida social diaria ciertas realidades que muestran los límites humanos. Giddens enumera –entre otros– el "secuestro" de la experiencia de la locura, la enfermedad, la muerte... Esta pretensión de ocultamiento de las situaciones limítrofes no es igual en todas las culturas y subculturas actuales. El intento de secuestro se describe como típico de las clases medias altas de las sociedades modernas occidentales donde la medicina, la psicoterapia y hasta algunas espiritualidades pueden ser colaboradoras en esa estrategia de ocultamiento. Ante la realidad del sufrimiento se necesitarán aún más espacios seguros que permitan afrontar sin esconder ni el hecho ni las emociones sentidas.³³

Desde la psicología, esta necesidad del espacio seguro se refleja en conceptos clave como la aceptación incondicional o la validación. La aceptación incondicional ya fue descrita por Rogers como el motor más enérgico de la sanación y como la difícil pero necesaria actitud para que el otro pueda convertirse en persona.³⁴ La validación es un concepto similar más contemporáneo que asume el fracaso de las terapias centradas sólo y directamente en el cambio.³⁵ Validar es afirmar al que quiere cambiar y no puede o

33 Anthony Giddens, *Modernidad e identidad del yo: el yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Península; 1995, pp. 185-229.

34 Carl Rogers, *El proceso de convertirse en persona*, Madrid: Paidós, 2000, p. 30. (edición original 1961)

35 Ver, como ejemplo: Marsha Linehan, *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*, New York: Guilford Press, 1993, p.225.

al que está confuso sobre qué necesita cambiar y cómo.³⁶ Se considera imprescindible ir y volver tantas veces como sea necesario a esa validación diciendo algo así como "no es que no quieras cambiar sino que aún no puedes o tu propia prisa te lo impide, juntos y despacio iremos buscando alternativas, creando las condiciones para que sea posible ese cambio".

Más allá de la técnica, la espiritualidad puede ofrecer a los dolientes un espacio seguro donde poder mirar la pérdida sin miedo. Muchas personas necesitarán experimentar largo tiempo una cercanía de alguien –o Alguien, con mayúscula– que camina con ellos, sin más. Poco a poco, el espacio seguro será punto de partida para hacer un camino nuevo de aceptación, de relación con lo perdido, de apertura al sentido, de recolocar sanamente los recuerdos y los afectos y de seguir viviendo quizá hasta con mayor gratitud, plenitud y felicidad.

c) Una espiritualidad del espacio amplio con fuentes de sentido, de conexión, de apertura...

El espacio seguro nos permite vivir nuestra humanidad también en sus aspectos vulnerables y –una vez aceptada y vivida– dar respuestas más auténticas y profundas al sufrimiento. Reconocernos vulnerables en un entorno seguro es clave y difícil. Como dice Alasdair MacIntyre, la evidencia de que somos vulnerables se oculta en la reflexión intelectual, en la cultura y en nuestra propia conciencia.³⁷ Existe una tendencia cultural –o

36 Algunas tendencias en terapia psicológica recomiendan las técnicas de *mindfulness* –algunas procedentes de tradiciones espirituales– como ayuda en estos procesos de aceptación y validación. Ver síntesis: Miguel Ángel Vallejo Pareja, "Mindfulness", *Papeles del Psicólogo*, vol. 27, n. 2 (Julio 2006). Accesible en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1340>.

37 Alasdair MacIntyre, *Dependent Rational Animals. Why Human Beings Need the Virtues*, Illinois: Open Court, 1999; traducción castellana: *Animales racionales*

quizá humana— a ocultar la vulnerabilidad y “sería bueno comenzar recelando de nosotros mismos” porque posiblemente participamos de unos hábitos mentales que nos hacen difícil comprender “cuán sustantivo es el cambio que hace falta en nuestro punto de vista” si consideramos la vulnerabilidad como un rasgo fundamental de la condición humana y reconocerlo una clave de nuestro “florecimiento”.³⁸ “Florecer” humanamente —ser pleno y feliz— implicaría la madurez ética, psicológica y espiritual de reconocer la vulnerabilidad y, desde el espacio seguro que lo permite, desarrollar el sentido, las virtudes de la pasividad...

Según algunos programas actuales para favorecer vínculos seguros entre madres e hijos³⁹, la seguridad debería tener dos rasgos: ser primero “refugio seguro” —a lo que nos hemos referido hasta ahora como primera necesidad ante el sufrimiento— y —segundo— ser “base segura” de exploración para ir más allá con apertura a lo nuevo. La madre que crea un vínculo de seguridad es refugio seguro para que su hijo pueda volver sin temor cuando cae, cuando sufre, cuando fracasa... Además, es una base segura para explorar nuevas cosas, nuevas relaciones, nuevas experiencias... La espiritualidad que se presenta inicialmente como refugio seguro ante el dolor, continúa ofreciendo aperturas, ampliación de la experiencia, un campo de visión más amplio y con más posibilidades de futuro y de sentido. El espacio seguro no sólo es refugio en el padecimiento sino que va movilizandando recursos propios y dando capacidad para acoger los que vienen de fuera —también de la experiencia religiosa

nales dependientes: *¿Por qué los seres humanos necesitamos las virtudes?* Barcelona: Paidós, 2001, p. 15.

38 MacIntyre, o.c., p. 18.

39 Ver la web de Circle of Security® con materiales también en castellano: <http://circleofsecurity.net/>. Ver también el programa promovido en nuestro contexto: <http://www.primeraalianza.com/>

y espiritual—. Una “base segura” permite explorar la espesura de la vida y su dolor hasta vivir experiencias tan sorprendentes como la de los grandes místicos. Por ejemplo, San Juan de la Cruz expresa así la importancia de adentrarse en la “espesura del padecer”:

¡Oh, si se acabase ya de entender cómo no se puede llegar a la “espesura” y sabiduría de “las riquezas de Dios”, que son de muchas maneras, si no es entrando en la “espesura del padecer” de muchas maneras, poniendo en eso el alma su consolación y deseo! ¡Y cómo el alma que de veras desea sabiduría divina desea primero el padecer para entrar en ella, en la “espesura de la cruz”!⁴⁰

Algo decepcionado por la grandeza de la pregunta y la pobreza de la respuesta, terminé como empecé, reconociendo un desconcierto humilde y una búsqueda esperanzada. Me identifiqué con C.S. Lewis en su prefacio al ensayo “El problema del dolor”. Allí reconoce su propio temor ante sólo imaginar cualquier sufrimiento serio y desde un profundo respeto al misterio del dolor propio y ajeno dice:

Nada tengo que ofrecer a mis lectores, pues, sino mi convicción de que, cuando llega el momento de sufrir el dolor, ayuda más un poco de valor que un conocimiento abundante; algo de compasión humana más que un gran valor; y la más leve tintura de amor de Dios más que ninguna otra cosa...⁴¹

40 Comentario a *Cántico Espiritual*, canto 36, declaración nº 13, En: *Vida y obras de San Juan de la Cruz*, Madrid: BAC, 1964, p.727.

41 C.S. Lewis, *El problema del dolor*, Madrid: Rialp, 1994, p. 20.