

# ESPIRITUALIDAD Y REALIZACIÓN HUMANA

Prof. Luis María García Domínguez

Aula de Teología  
22 de Marzo de 2011

## INTRODUCCIÓN

Agradezco a los organizadores la oportunidad de hablar en este foro abierto y, a los oyentes, la amabilidad de interesarse por mis palabras.

Aunque fui alumno y soy admirador de J. Martín Velasco, al que sustituyo en esta conferencia, no he trabajado la fenomenología religiosa ni la filosofía de la religión, sino que me he formado, más bien, en una espiritualidad práctica y en diálogo con la psicología. Desde ese punto de vista resonará mi conferencia de esta tarde en la que fundamentalmente iré siguiendo el esquema que ustedes tienen. Este tema resulta importante, incluso apasionante, aunque queda todavía abierto y no creo que sea fácil cerrarlo; son muchas las ofertas existentes y las piezas que habría que integrar.

En primer lugar iré definiendo los términos para situarnos en torno a la espiritualidad y a la realización humana. En segundo, recordar, sin mucho detalle porque quizás es más conocido, la fuerza de la confrontación con la espiritualidad, desde la psicología sobre todo. Me detendré luego un poco más en señalar algunas convergencias, que pueden dar lugar a un diálogo para construir conjuntamente. Sin embargo, en esos mismos esfuerzos de convergencia aparecen algunas aporías o dificultades –*la paradoja*, en el esquema- con lo cual concluiré. Omito los temas abiertos que quedan todavía y espero terminar con la síntesis de una espiritualidad que integre parte de este diálogo.

Como este ciclo no concluye aquí, sino que continúa, el siguiente conferenciante les acercará, sin duda, al tema. Por mi parte, espero *abrir el melón* para que podamos gustar alguna de estas rodajas del mismo.

## 1. ESPIRITUALIDAD Y REALIZACIÓN HUMANA

### 1.0. *Una primera mirada: la paradoja sociológica*

En torno a la espiritualidad y a la realización humana, se da una paradoja en esta sociedad en la que nosotros vivimos, fuertemente secularizada desde hace mucho tiempo y en un proceso, aparentemente creciente e irreversible, de secularización. Por una parte, las religiones institucionales, en concreto el cristianismo en España y en Occidente, experimenten una crisis de participación, de creencias, de fieles; mientras, por otra, se multiplica, también desde hace años, en distintos foros y modos, una búsqueda de espiritualidad alternativa, no institucional. Es decir, por un lado nos secularizamos y por otro surge un anhelo de espiritualidad.

En cuanto a las razones, pueden ser varias, pero la constatación nos sitúa

ante el actual pluralismo de las espiritualidades y la necesidad humana de la dimensión trascendente, sea en forma de religión institucionalizada, sea en forma de espiritualidad más bien genérica. Algo hay en la persona humana que pide, una y otra vez, algo distinto de esa objetividad *científico-técnica* que quiere o pretende explicarnos toda la realidad, también la humana más profunda. El diálogo cultural puede ayudarnos a entender mejor esta paradoja del crecimiento de la espiritualidad que todos los analistas constatan, e incidir en ella para hacer mejor nuestra oferta.

### 1.1. *Qué es espiritualidad*

La espiritualidad se puede decir y entender en distintos sentidos, tanto desde un punto de vista teórico como desde un punto de vista práctico y vital. No todas se excluyen entre sí; es importante reconocerlas para nuestra reflexión y para entender de dónde surgen nuestras preguntas existenciales; por eso, voy a decir algo sobre lo que es y cómo se entiende en nuestra cultura y en nuestros ámbitos.

- Uno de los sentidos alude a la ***contraposición con lo material***. Una cultura científico-técnica tan propia del mundo actual tendería a sospechar, eliminar o poner en duda ese mundo no tan constatable empíricamente; por ejemplo las realidades simbólicas, de lo mágico, de lo religioso, el mundo de la fe.

- Se puede entender espiritualidad como una dimensión no sólo individual sino social; una ***dimensión cultural, antropológica***, como fenómeno presente en todos los pueblos y tiempos, en distintas formas. Las formas mágicas –antiguas o modernas-, simbólicas, rituales, culturales, religiosas –más o menos institucionalizadas-, de las sociedades y los pueblos entran en este campo. Esto aparece también en los pueblos o países que han eliminado la religión de su enseñanza, de su formación; pero entienden que este mundo espiritual tiene que mantenerse y por eso alimentan, permiten o mantienen este tipo de espiritualidad cultural, social...

- Como una dimensión individual, la ***dimensión psíquica de las personas***, sin entrar en su origen o cualidad ontológica. No hace falta hablar del alma aristotélica o tomista o cristiana para admitir que no somos solo física y química. En este campo entra casi toda la terminología psíquica, las referencias a la psicología de las personas, la mente o sus componentes: las pulsiones, las necesidades, los mecanismos de defensa, la inteligencia, la racionalidad, la emotividad, la capacidad de decisión... Es decir, no se trata de cosas medibles fácilmente; todos estos son ámbitos “espirituales” en cuanto psíquicos.

- Como una ***dimensión trascendente de la persona*** y no meramente psíquica. Como la continuidad del individuo con algo o con alguien que le trasciende, sea o no un ser superior personal; sea que conecte o no más claramente con los demás realidades, con los otros seres humanos, con la humanidad entera y con toda la historia, con el cosmos o con la divinidad directamente.

Hasta aquí solo han sido enfoques o perspectivas teóricas.

▪ Quiero señalar que también es espiritual el ***modo de vida*** consecuente con lo anterior, que lleva a adoptar comportamientos y a tomar opciones derivadas de los principios y valores internamente aceptados (valores revelados o reconocidos en el interior de uno mismo)... Es espiritual el modo de vivir de personas que, en un momento determinado, ante cualquier realidad humana, el conflicto, la vida, la muerte, el crecimiento, el trabajo, el dinero, el sexo... toman una decisión en vez de otra desde un modo de vida que han asumido porque creen, porque esa visión espiritual, trascendente, les configura como personas y como visión de sí mismas y del mundo. Y de hecho existen muchas personas, como monjes, ascetas, misioneros, líderes, etc., cuyas motivaciones espirituales, sean o no directamente religiosas, marcan su vida.

▪ Esta forma de vida tiende a necesitar una ***teoría estructurada***, con una serie de explicaciones teóricas sobre los orígenes y fundamentos de tal espiritualidad, la visión de la persona humana que comporta, la explicación global de la existencia humana -origen, presente y destino final- y de sus vicisitudes en esta vida -vida, trabajo, relaciones, amor... pero también dolor, sufrimiento, muerte. En este sentido, las religiones ofrecen una espiritualidad estructurada en sus verdades – dogmas-, comportamiento consecuente –moral-, celebraciones de la vida y de la relación con la divinidad -culto, sacramentos-, etc.

▪ Por eso, aquí lo podemos entender también como ***experiencia de encuentro con la trascendencia***, dentro de las distintas religiones y también del cristianismo. Puede entenderse como la experiencia que la persona tiene de la trascendencia, como una dimensión de la persona, que siente en sí una “cualidad” que toca la trascendencia, o como la vivencia de la persona en contacto con esa parte de sí, con la trascendencia o con el Trascendente.

▪ La ***dimensión teologal en la perspectiva cristiana***. Pero no es lo mismo religión que espiritualidad, sino que ésta sería como “el alma” de la religión. Como cristianos podemos hablar de espiritualidad como “vida en el Espíritu”, como la comprensión de la vida en perspectiva creyente, con algunas claves o acentos específicos que le dan sentido; por eso hablamos de espiritualidad cristiana, evangélica, bíblica, litúrgica; y también hablamos de escuelas de espiritualidad, que se han formulado a través de la historia de la Iglesia: franciscana o carmelitana, etc. Los místicos, los santos, han vivido su religión, su fidelidad, unas veces de forma tranquila y pacífica y otras en conflicto con la Iglesia institucional, y sin embargo han vivido una espiritualidad coherente, fieles a sí mismos; esa espiritualidad diríamos que es “el alma, el núcleo central de la vivencia de esa religión”.

En definitiva, podemos hablar de la espiritualidad de muchas maneras, pero yo entiendo que también hay que estar atentos a este mundo en el que estamos en diálogo con la cultura, con lo que la gente piensa y siente. En ese sentido podemos admitir que, lógicamente, estos significados de “espiritualidad” pueden converger en muchos aspectos, pero no pueden hacerlo en todos ellos.

## 1.2. *Realización humana: distintas concepciones*

▪ La comprensión de la realización humana entendida **como desarrollo social y político de un grupo, un pueblo o de la humanidad en su devenir histórico**. Es una perspectiva social, histórica, que ha aportado claves de interpretación a muchos movimientos históricos, pero también ha traído un sufrimiento añadido a la condición humana, debido a una visión distorsionada. Recordemos, por ejemplo, la visión (comunista) de un Pol Pot en Camboya y el genocidio que generó para “liberar” (realizar) a su pueblo. Adolf Hitler también tenía una semejante noción (nazi) de realización humana de un pueblo.

▪ La perspectiva psicológica puede reconocer la realización humana **como desarrollo evolutivo de los individuos, de la persona particular**, fruto de un itinerario en las distintas funciones del sujeto humano: lo afectivo, lo cognoscitivo, lo social, lo moral, etc. Aun con acentos distintos, muchos autores han estudiado estas dimensiones, bien en modos más particulares o en modos más integrados.

Algunos de los resultados de esta perspectiva nos dicen que el sujeto humano ciertamente no sale del vientre de su madre como un ser adulto, maduro y autónomo; sino que, por el contrario, necesita del cuidado y de la interacción con otras personas para sobrevivir, crecer y desarrollarse. Es decir, sin interacción humana no hay desarrollo personal.

Tanto *Sigmund Freud*, como la escuela más ortodoxa del psicoanálisis insisten en el desarrollo afectivo y sexual, que sucede por la interacción muy temprana del niño o niña con su padre y con su madre; lo identificará con las famosas etapas o fases oral, anal y fálica.

*E. Erikson* y otros autores identifican distintas etapas en el desarrollo psico-social por la interacción con otras personas.

Otros enfoques, por ejemplo el desarrollo lógico e intelectual que estudia *Jean Piaget*, su escuela y tradición, se fijarán en el cambio de la mente del niño o niña que evoluciona y se desarrolla en esquemas de pensamiento cada vez más complejos.

Y otros harán alusiones específicas al desarrollo moral, cuyas etapas tienen que ver con el desarrollo individual; sin embargo, estadísticamente no parece que sea fácil llegar a las últimas etapas de la moral heterónoma plena o de la moral universal que estudia por ejemplo *L. Kohlberg*.

Un elemento importante a destacar en este momento es que, en el proceso del desarrollo, el crecimiento -la realización humana- no es acumulativo, sino cualitativo. Las fases son saltos, no añadidos. El sujeto -según *Piaget*- asimila lo que encuentra de nuevo, experiencias, saberes, conceptos... hasta un punto en que no es posible asimilar más y debe acomodarse: cambia su estructura cognitiva (cambia su mente) y así pasa de fase o etapa. En clave espiritual podríamos decir que cambia de mirada, de perspectiva, cambia su propia persona, se transforma, crece y puede seguir las siguientes etapas. Crece “muriendo” al hombre viejo.

▪ Realización humana *como madurez personal o como salud física y mental*.

Algunas perspectivas se fijan más en el estadio final de la evolución humana para detectar y proclamar la realización humana en cuanto madurez personal, en cuanto realización de sí mismo, como culminación de un proyecto. Es la mirada a la persona adulta la que permite captar la realización humana conseguida o frustrada.

La Asociación Americana de Psicología (APA), organización muy respetada, enumera una serie de criterios -con los que cualquier espiritualidad tendría que estar en diálogo- según los cuales, una persona desarrollada o psicológicamente sana -no hacen tanta alusión a la palabra madurez o realización- tendría estas características que detallo a continuación y que me parecen muy asumibles.

1) *La alta resistencia al estrés y a la frustración* indicaría una buena salud mental y física.

2) *Autonomía intelectual, afectiva y de autocuidado*. Ser capaz de pensar por uno mismo, tener razonamientos propios; no ser dependiente, vivir autónomo.

3) *Percepción correcta de la realidad*. No solo ausencia de percepciones distorsionadas, sino tener una percepción realista.

4) *Percepción coherente y realista de sí mismo*. Supone autoconocimiento.

5) *Competencia – laboral, por ejemplo-, y adecuado ajuste a las demandas del entorno*. Generalmente, en torno al trabajo se miden las capacidades, pero también otras habilidades de tipo fáctico y modo de funcionar en medio de la vida.

6) *Tener relaciones sociales positivas*. Ser capaz de relacionarse afectiva y cordialmente con las personas, con el entorno; establecer relaciones auténticas.

7) *Tener una actitud positiva hacia sí mismo y hacia los demás*. Que permita esta autoestima básica de saberse bien y aceptar que el otro, fundamentalmente y mientras no se demuestre lo contrario, es una persona positiva, amable, valiosa.

▪ **Otros conceptos** también pueden reflejar esta realización humana; y toda psicología (y espiritualidad) suele formular a su manera esta utopía que es la “realización humana”. Señalo algunos.

El **bienestar** como equilibrio homeostático frente a las demandas internas y externas.

La **felicidad**, es para algunos la realización humana más deseable. *Martin Seligman* la analiza como la combinación equilibrada de tres factores conjuntamente:

1) *Una vida de placer*, emociones positivas -nivel psicofísico-, que pueden ser efímeros; lleva a una vida placentera. Si solo tuviera este factor supondría una felicidad de corto vuelo.

2) *Una vida comprometida* con las cosas que se hacen y las personas que nos

rodean, la familia, el grupo humano, el entorno social, el grupo profesional... -nivel psicosocial-; lleva a una vida buena.

3) *Una vida significativa* -nivel espiritual-, donde las cosas tienen sentido para la persona, como es ponerse al servicio de algo que es mayor que uno mismo, que le orienta, le centra, le ayuda... *Seligman* distingue -contrapone- placeres (sensoriales) y gratificaciones (de los sentimientos y del significado). El adecuado equilibrio de estos tres niveles supondría un concepto de felicidad que a mí me parece asumible por cualquier espiritualidad.

### **1.3. Resumiendo algunos elementos dichos y buscando caminos**

▪ En definitiva, *ni la realización humana ni la formulación de la espiritualidad, van a ser entendidas, por todas las escuelas de psicología ni por todas las espiritualidades, de la misma manera.* Aunque es probable que algunos elementos sí puedan ser aceptados en un diálogo interdisciplinar, intercultural, que debemos intentar, siempre que busquemos este bien más universal de promover la realización humana en las personas y, desde la espiritualidad, incorporarlas a un sentido mayor. Como se ve, la felicidad que aquí se enuncia implícitamente, está pidiendo una espiritualidad que la sostenga.

▪ *No todas las espiritualidades sintonizan entre sí con facilidad.* Las espiritualidades humanistas entre sí no son convergentes en modo alguno, y las espiritualidades religiosas entre sí tampoco lo son; a veces, unas y otras pueden tener diferencias muy notables, detrás de las cuales estarían dos elementos que, en mi opinión, no son fáciles de conciliar, pero que es bueno enunciar.

Uno es que, detrás de cada espiritualidad y concepto de realización, existe al menos una visión de la persona humana; en definitiva, una antropología que no es coincidente y que nos va a facilitar o dificultar el diálogo que buscamos, aunque la debamos proponer lícitamente a otros.

El otro elemento es más claro y está en el nivel de la espiritualidad; es esa cosmovisión, filosofía o teología, que está debajo de la concepción de la espiritualidad y que implica, a su vez, una visión más amplia sobre la interpretación de la realidad (la persona y sus relaciones, el mundo, Dios). Por ejemplo, las espiritualidades humanistas no se plantean un Ser Supremo personal, mientras que las espiritualidades religiosas sí entienden que hay un Ser personal que explica o da un elemento crucial al color de la espiritualidad en cuestión.

Es posible que durante los próximos años sigamos contemplando un pluralismo muy notable –creciente– en los conceptos de espiritualidad y realización humana. Sin embargo, es mejor *no seguir el camino del sincretismo ecléctico* entre las espiritualidades, porque es menos auténtico que el mantenimiento de la especificidad de cada una de las identidades para un diálogo abierto entre ellas, donde cada cual reformule sus seguridades a la vista de las aportaciones de las demás perspectivas y resulte, por tanto, constructivo y quizá convergente. Sin duda, existe aquí un campo de encuentro en la vida humana cotidiana y también en la vida intelectual.

## 2. LA CONFRONTACIÓN

### 2.1. *Psicología de la religión*

La psicología de la religión ha abordado de alguna manera los problemas que existen entre la espiritualidad y realización humana, porque el comportamiento religioso –espiritual- es un fenómeno humano bastante universal.

Una mirada a *la psicología de la religión* nos recuerda posicionamientos históricos y actuales muy dispares: desde el rechazo absoluto de cualquier experiencia de la trascendencia hasta el reconocimiento de la misma como una de las dimensiones más sublimes y propias del ser humano bien desarrollado.

### 2.2. *Corrientes de psicología críticas con la espiritualidad -con la experiencia religiosa-*

Desde muy pronto existe *una tradición de la psicología que es crítica* tanto con la posibilidad de estudiar rigurosamente el fenómeno religioso (la espiritualidad) como con la misma viabilidad de una experiencia de la trascendencia –espiritual- en la persona normal y desarrollada.

Estos enfoques dirían que para la realización humana no hace falta la espiritualidad (la religión); o, más aún, que la religión (la espiritualidad) impide cualquier realización humana plena. Los argumentos que manejan son conocidos por la crítica de la religión: el carácter anti-científico, anti-empírico, de las afirmaciones espirituales; los comportamientos negativos, neuróticos, que generan las convicciones religiosas; el tipo de patologías psíquicas que pueden apoyar o le van asociadas; lo alienador de esas conductas y convicciones; etc. Estudios de psicología más empírica, conductual, han relacionado la religión (la espiritualidad) con una institución que controla los comportamientos, pues premia, castiga y condiciona... sea en el presente o en el futuro. También se han visto en clave de condicionamiento otros fenómenos como los de la llamada conversión.

Sin duda la psicología profunda (*Freud*) ha hecho una crítica muy fuerte de la religión, especialmente de la cristiana y de la judeo-cristiana. Nos habla de la impronta que deja la experiencia infantil y que determina el tipo de espiritualidad que posteriormente tenemos. También de la importancia que tiene la figura paterna para la experiencia y la figura de Dios; el tema de la culpabilidad, la necesidad de rituales y los comportamientos obsesivos, asociados a liberarse de ella; etc.

### 2.3. *Los efectos y/o aportaciones de estas críticas.*

Muchas de las críticas son rechazadas por las distintas espiritualidades. También la espiritualidad cristiana las rechaza. Sin embargo, hay un diálogo posible y fecundo que acepta las críticas acertadas y purifica la espiritualidad; por ejemplo, la lectura que hace el cristianismo de las críticas del psicoanálisis, reconociendo que, histórica y quizás también personalmente, hemos reproducido algunas formas espirituales y religiosas que, pueden tener mucha relación con esas críticas, por lo que debemos repensar nuestros comportamientos y el porqué de lo que nosotros hacemos con nuestra vida de fe o vida espiritual.

### 3. LAS CONVERGENCIAS

La psicología profunda establecía su crítica al mundo de la espiritualidad y la religión en torno a 1900. Pero, también desde el mismo comienzo, la psicología moderna ha tenido un acercamiento mucho más positivo a la religión, y ha reconocido un valor y una importancia al fenómeno espiritual como un componente cultural y personal, y ha introducido conceptos “espirituales” para comprender la constitución y el desarrollo humano deseable.

#### 3.1 *Escuelas de psicología que reclaman espiritualidad*

Como decimos, algunas escuelas de psicología manifiestan una interpretación muy distinta de las experiencias espirituales, basándose en una visión del sujeto que está constituido por algo más que sólo fuerzas biológicas o impulsos instintivos. El ser humano, por el contrario, sería un ser abierto, un ser inteligente que se hace preguntas por el sentido, preguntas que le sobrepasan y que no están vinculadas a su condición biológica o reactiva. El sujeto humano es un ser simbólico, que es capaz de evocar y necesita expresar dimensiones que no son meramente empíricas. La espiritualidad, la experiencia o la hipótesis de la trascendencia, sería la manifestación de un espíritu humano que precisa del uso de símbolos, que porta en sí arquetipos, o del que son constitutivos los ideales y los valores auto-trascendentes.

Aparece esta sensibilidad en la perspectiva de *la fenomenología*, como en *W. James*. En *la psicología simbólica* de *Carl Gustav Jung*, quien, al contrario que Freud –del que fue discípulo y colaborador- ve en el inconsciente esa otra parte misteriosa de las evocaciones de un mundo que también es simbólico, religioso, etc., con un acercamiento muy positivo a la espiritualidad, independientemente de la religión. *El ser humano* –viene a decirnos- *es mucho más que condicionamientos psicofísicos es mucho más que el resultado de un inconsciente conflictivo; hay un inconsciente lleno de riqueza, lleno de posibilidades*. Además, en esos arquetipos innatos y compartidos por tantas culturas, se invoca una especie de comunión universal que nos abre a todo este mundo, idea que posteriormente desarrollan mucho más otras psicologías.

La *psicología humanista* podríamos decir que incorpora la espiritualidad en su sentido positivo de la realización humana, entendida por ejemplo como autorrealización. La llamada *psicología transpersonal* constituye una de las expresiones más explícitas de esta dimensión espiritual de la psicología, y la desarrolla como apertura a un mundo cósmicamente en comunión, un mundo abierto en el que el ser humano está invitado a participar de una forma mucho más positiva y activa de lo que otras psicologías indicaron en una doble dimensión de comunión con todo y de realización personal. Una continuación de este enfoque apareced en la llamada *psicología integral*, de *Ken Wilber*.

Otros enfoques se abren a la dimensión espiritual del ser humano (como, en distintas perspectivas, la misma *psicología del yo* o los enfoques dinámicos de la *Teoría de las Relaciones Objetales*) y han aportado a las espiritualidades cristianas de occidente -Europa y América del Norte fundamentalmente- una sensibilidad y una apertura a

una espiritualidad mucho más universal que la estrictamente formulada por las religiones, que ofrecen puentes abiertos a todos los mundos simbólicos de la historia de la humanidad.

### ***3.2. Algunos de los elementos que aportan respecto a la realización humana***

Existe en todos estos enfoques una apertura de la persona humana a una realidad que va más allá de ella misma.

La autorrealización -indefinida en sus metas últimas- es un concepto que evoca la capacidad que la persona tiene de desarrollarse fuera de sí misma más de lo que es, hacia un horizonte indefinido. En algunos autores y casos este humanismo habla de una autotrascendencia de la realidad actual del sujeto, una apertura de sí mismo en un despliegue a ser más.

Esa realidad a la que está abierta la persona humana en esta perspectiva, no siempre es claramente personal; en general, en los enfoques humanistas no lo es. Para algunos críticos las formulaciones de las últimas manifestaciones, por ejemplo, de la llamada *psicología transpersonal* y la *psicología integral*, suenan a teorías sin base empírica ni antropológica, a constructos sobre un mundo mítico, una reproducción de un gnosticismo un tanto panteísta.

La visión antropológica de estas perspectivas acentúa lo siguiente, al menos:

1) *Se pone de relieve el aspecto afectivo consciente, frente al afectivo inconsciente.*

Por ejemplo, el *psicoanálisis de Freud* o la *psicología psicodinámica*, nos dicen que la afectividad es realmente muy importante pero que nos condiciona de un modo que no siempre controlamos; mientras que, desde estas perspectivas, sí es posible controlar, emplear, comunicar o ejercitar positivamente la afectividad.

2) *El sujeto es un ser simbólico, evocativo de otras realidades, no sólo racional y analítico.*

En este sentido cualquier símbolo vale en cuanto símbolo; es decir, cualquier tipo de símbolo y el universo simbólico de otra religión o cultura -a veces incluso un poco lejanas a las nuestras, sea por antigüedad histórica, o lejanía geográfica, como las orientales, precolombinas, etc.- favorecen, facilitan y tienden a integrarse por esa comunión de base que se supone que existe.

3) *Es un ser universal, comunitario abierto al cosmos (aunque no acentúan mucho el sentido social o comprometido de la persona).*

No se subraya tanto el tema de la sociedad como organización social porque no son espiritualidades amigas de la institucionalización; en ese sentido no siempre tienden a hacer grupos, Iglesias o comunidades de vida real.

4) *Capaz de autorrealización (casi ilimitada), de superarse.*

Una persona claramente capaz de auto construirse desde las potencialidades que guarda dormidas para ser empleadas en una realización siempre creciente.

5) *Se mantiene, pues, el riesgo doble de un cierto optimismo antropológico exagerado; y el de la frustración de los muchos que no pueden llegar a tales desarrollos y autorrealizaciones que ellos describen.*

Por una parte, el hecho de subrayar las dimensiones menos conflictivas de las personas, las dimensiones reales, supone una mirada *optimista* sobre la persona; pero este optimismo tendría que explicar conflictos, sean interpersonales y relacionales o internos, personales de uno mismo; y no solo la enfermedad psíquica, sino los conflictos cotidianos de la persona.

Y por otra, aun afirmando que un optimismo antropológico de este tipo puede animar y estimular a muchas personas, tiene también el peligro de que, cuando se hace mentalidad cultural -como ocurre en las culturas occidentales- sucede que quien no llega o no es capaz, no tiene cabida en un mundo de autorrealización, y ve frustradas sus aspiraciones. Es decir, quien por la razón que sea, no solo patológica, choca con la realidad propia o que le rodea, puede quedar altamente frustrado ya que el “entorno espiritual” que percibe es exageradamente optimista.

### ***3.3. Otros datos de la convergencia entre psicología (realización humana) y espiritualidad***

Hay algunas aportaciones que buscan la convergencia de espiritualidad y realización humana desde un enfoque que quiere ser empírico, no ideológico. Se entiende operativamente espiritualidad como *los sentimientos, actos y experiencias de las personas concretas en relación con lo que considera la divinidad*. Y aquí recojo algunas aportaciones de Alfonso Salgado Ruiz, profesor de psicología de la Universidad Pontificia de Salamanca, que se ha preocupado por el diálogo de la psicología con la espiritualidad o con la religión desde este punto de vista más empírico. Me inspiro en artículo recientemente publicado (*¿Ser creyente hace feliz? Aproximación a la experiencia cristiana desde la psicología positiva*) para señalar otros elementos de esta convergencia que estamos rastreando entre espiritualidad y realización humana.

Como hemos indicado, el predominio de la literatura de la psicología, en gran parte del siglo pasado, fue crítico con la espiritualidad, con la trascendencia, con las religiones. Y sin duda es verdad que algunos comportamientos religiosos de cualquier tradición pueden ser formas de comportamientos inmaduros, incluso patológicos y tener una explicación psíquica; así lo han destacado también psicólogos creyentes.

Pero al final del siglo pasado (años 1980-1990 principalmente) se han presentado algunos trabajos empíricos en los que aparece una relación positiva de la fe cristiana con la salud física y mental, de modo que una revisión de la literatura sobre la relación entre la fe (espiritualidad) y la salud física y mental ofrece estos resultados: en síntesis, no hay una base científica para relacionar negativamente la religión y la salud; sino que más bien distintas investigaciones empíricas verifican lo contrario, concretamente lo siguiente.

- Se desmiente que tener comportamientos religiosos correlacione con mayor incidencia de sintomatología psiquiátrica (Grom, 1992).

- Mujeres creyentes tienen menos estrés y menores índices de trastornos psicofisiológicos, y puntúan más bajo en depresión y ansiedad (*Crawford* 1990)

- Asistir a la iglesia y a actividades religiosas está asociado con el desarrollo de emociones positivas, y no sólo con la ausencia de emociones negativas. La razón puede ser el apoyo del grupo, pero también por la observación de modelos adecuados de comportamientos positivos (*Seeman* et al. 2003). En las iglesias cristianas en general, encontramos personas que creen en Jesucristo y que se comprometen, además, constructivamente con la sociedad.

- Hay evidencia de relaciones positivas entre salud mental y creencias. Por ejemplo, en algunos estudios -*Miller y Thorensen* 2003; *Seeman* et al. 2003 se ha constatado lo siguiente:

- 1) La fe es un factor protector en adolescentes frente a la droga.

- 2) Es un factor protector frente a la aparición del trastorno disocial y negativista, también en los adolescentes.

- 3) La creencia religiosa y la participación en comunidades de creyentes contribuye a una cierta rehabilitación de enfermedades físicas de tipo cardiovascular y oncológico.

- Otros estudios (*Powell et al.* 2003 revisan 44 trabajos al respecto) sobre la relación entre salud física y religión indican que:

- 1) Acudir a la iglesia y a servicios espirituales protege frente a la mortalidad temprana.

- 2) La oración, la meditación y el culto frecuentes correlacionan como factores de protección frente a la enfermedad cardiovascular.

- 3) Otras actividades espirituales como la oración, meditación, etc., afectan a la evolución positiva de algunos tipos de cáncer.

- Alfonso Salgado analiza 36 trabajos empíricos que relacionan fe religiosa y salud mental; encuentra que:

- 1) Personas que consideran importante la fe religiosa -no se trata de ir o no a misa- muestran mayor bienestar psicológico subjetivo y mayor esperanza en su proyecto de vida; creen en lo que hacen, le dan una significación asociada a esa fe.

- 2) La convicción de llevar una vida valiosa y no inútil está más asociada a ser creyentes que a otras variables como mayor nivel económico, buena formación, , salud, edad joven, o tener muchas amistades. La fe correlaciona más significativamente que todas estas variables.

- 3) Este plus psico-higiénico no depende sólo de la pertenencia a una u otra confesión, ni del apoyo del grupo -aunque está aceptado que el apoyo de un grupo, religioso o de cualquier tipo, aporta un plus a la autoestima y bienestar personal- sino lo proporciona la fe misma, del tipo que sea.

- 4) La fe ayuda a hacer frente a situaciones de pérdida, duelo, stress; es decir, proporciona *resiliencia*, que es resistencia física y psíquica frente a una adversidad; a

veces replantea los parámetros de valor de la vida, etc.

5) La fe mejora la autoestima; especialmente si es fe en un Dios que perdona, y no que castiga.

6) La fe ayuda a relativizar algunas valoraciones externas sobre la persona que suelen ser dañinas para el propio autoconcepto.

En definitiva, hay que afirmar que, si bien en otro tiempo los que teníamos una espiritualidad nos teníamos que “defender como podíamos” de quienes, desde la psicología, nos tachaban de ser poco menos que neuróticos; hoy también hay muchos estudios empíricos que nos indican que la fe está actuando positivamente en lo que podríamos llamar algunos de los *ítems* de una realización humana personal.

### **3.4. Sobre las fortalezas y virtudes positivas**

La psicología positiva (de *Martin Seligman*, por ejemplo) identifica una serie de fortalezas psíquicas y virtudes positivas que caracterizan las vidas significativas y que proporcionan resistencia frente a las adversidades. Es decir, que favorecen la realización humana. Se trata de 24 fortalezas, agrupadas en seis áreas:

 **Sabiduría y conocimiento:** son **fortalezas cognitivas** que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. *Curiosidad, interés por el mundo*

Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

2. *Amor por el conocimiento y el aprendizaje*

Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

3. *Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta*

Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

4. *Ingenio, originalidad, inteligencia práctica*

Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

5. *Perspectiva*

Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

 **Coraje y valentía:** son **fortalezas emocionales** que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. *Valentía*

No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

7. *Perseverancia y diligencia*

Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. *Integridad, honestidad, autenticidad*

Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. *Vitalidad y pasión por las cosas*

Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

♥ **Humanidad:** son **fortalezas interpersonales** que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. *Amor, apego, capacidad de amar y ser amado*

Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.

11. *Simpatía, amabilidad, generosidad*

Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. *Inteligencia emocional, personal y social*

Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

⚖ **Justicia:** son **fortalezas cívicas** que conllevan una vida saludable en comunidad.

13. *Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo*

Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14. *Sentido de la justicia, equidad*

Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

15. *Liderazgo*

Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

**▲ Moderación:** son *fortalezas contra los excesos*.

16. *Capacidad de perdonar, misericordia*

Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17. *Modestia, humildad*

Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18. *Prudencia, discreción, cautela*

Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. *Auto-control, auto-regulación*

Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.



**Trascendencia:** son *fortalezas que conectan con la trascendencia*, con la inmensidad del universo, y proveen de significado a la vida.

20. *Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro*

Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...

21. *Gratitud*

Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.

22. *Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro*

Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. *Sentido del humor*

Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.

24. *Espiritualidad, fe, sentido religioso*

Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma o determina nuestra conducta y nos protege.

Todas estas fortalezas favorecen la salud mental y el desarrollo personal, y pueden ser integradas en una espiritualidad y también con la fe cristiana y con el

modelo de vida propuesto por Jesús de Nazaret. Otras espiritualidades sin duda aceptarían muchas de estas formulaciones.

Para terminar este punto, insistiría en que tenemos ayudas, invitaciones a establecer puentes entre las actuales formulaciones de lo que es una realización humana personal y la espiritualidad de cada uno, incluida la cristiana. Hay una psicología que mira a la espiritualidad en positivo y quiere integrarla en su visión de la realización humana. Y hay una espiritualidad que puede enriquecerse en el diálogo con la psicología, darle concreción y encontrar cauces para medir si sus propuestas de espiritualidad son convergentes con la psicología. Se abre así, de algún modo, el optimismo que se nos había cerrado cuando escuchábamos las críticas a la espiritualidad provenientes del psicoanálisis y de otras escuelas psicológicas. Pero, si no nos equivocamos, esta nueva mirada requiere ser matizada, como apuntamos a continuación.

#### 4. LA PARADOJA

- *Existen algunas paradojas antropológicas*

Existen algunas paradojas no solo sociológicas, sino también antropológicas. Antes o después, las personas nos encontramos con nuestros límites. Si recorremos algunos de los conceptos que aquí hemos manejado, es bonito comprobar que la persona crece y se desarrolla; sin embargo, los estudios de esos mismos psicólogos de desarrollo moral y del desarrollo evolutivo en general, constatan estadísticamente que pocas personas llegan a los últimos estadios de desarrollo. La mayoría no dan el cambio cualitativo que requiere el cambio de todas las etapas evolutivas. Es un dato duro que choca con nuestro narcisismo primigenio y nos coloca en nuestro sitio.

Por ejemplo, en general, las relaciones internacionales no son de cooperación mutua ni de defensa de valores universales, sino que están basadas en niveles de desarrollo muy primitivos, fundamentalmente de provecho y evitación de daño, de premio y castigo. Y eso sucede también en la estructura social e incluso jurídica de las sociedades desarrolladas y democráticas, como la nuestra.

Hemos visto que *Martin Seligman* nos hablaba de tres variables, sin duda muy útiles, para entender qué puede ser una felicidad integral; sin embargo, esos tres niveles no son fácilmente compatibles; siempre hay una tensión entre ellos, y no sólo por la interferencia de los otros, sino una tensión intrínseca al ser humano. No siempre lo placentero da significado a la vida, no siempre lo significativo relaciona agradable y positivamente con los demás, y el evangelio habla de la ruptura entre los miembros de una misma familia; es decir, ese ideal posiblemente válido de una felicidad integradora no es fácil de realizar en modo alguno.

Estas resistencias al cambio duradero –y aquí voy a tirar piedras contra el propio tejado- se encuentran incluso en las espiritualidades más sublimes. Por ejemplo, la capacidad que tienen los Ejercicios Espirituales de San Ignacio para transformar a la persona durante un mes en retiro es limitada; empíricamente se ha

comprobado -en grupos que han hecho esta experiencia, grupos de formación cristiana, vocacional- que, al cabo de un tiempo, algunos sí, permanecen efectivamente cambiados, mientras que otros vuelven de nuevo a comportamientos o valores de la etapa anterior a esa experiencia espiritual intensiva. Es sólo un ejemplo de la dificultad para el cambio, de la existencia de resistencias escondidas. Entiendo que estas resistencias tienen una raíz inconsciente de conflictividad humana; lo cual no quiere negar todo lo positivo que he ido indicando anteriormente. Pero esas resistencias nos señalan, una y otra vez, esa dificultad y esa paradoja humana, que toda espiritualidad y toda antropología, todo proyecto de realización humana, debería incorporar en su visión y en su realización.

La espiritualidad cristiana dice de ella misma que ha de ser una *espiritualidad pascual*, y esto se ha de interpretar como que tiene que pasar por la cruz, por esa muerte -la que sea- del sujeto que vive esa espiritualidad, antes de llegar -eso sí- a una realización plena que se le promete y en parte alcanza.

▪ ***Rasgos de una espiritualidad que ayude a la realización humana y que a la vez haga frente a esta paradoja.***

Indicamos brevemente los rasgos de este tipo de una espiritualidad.

1) Tendría que ser una espiritualidad viva, coherente, y no sólo pensada o teórica.

2) Una espiritualidad ilustrada, teóricamente purificada por el diálogo interdisciplinar; no fundamentalista, sino flexible y tolerante, en diálogo con otras espiritualidades, cosmovisiones y antropologías.

3) Una espiritualidad propositiva, que no solo amenace o recuerde lo negativo que hacemos o podemos hacer, sino que tenga objetivos constructivos, proponga metas alcanzables, caminos quizás algo utópicos, que nos proporcione autonomía motivacional, que nos ayude a caminar en crecimiento, que sea creativa...

4) Una espiritualidad relacional, abierta al otro más que a sí misma, que haga comunidad, que favorezca los comportamientos amables, cordiales, afectuosos.

5) Una espiritualidad integradora y jerarquizada, es decir, que integre las necesidades biológicas, sociales, de satisfacción y gratificación de la persona, donde quepa el juego, la travesura, la alternativa, y el humor, pero donde haya elecciones y renunciadas para alcanzar las metas buscadas y valoradas como mejores.

6) Una espiritualidad siempre en tensión, abierta al misterio, que admite las paradojas, que no tiene respuestas para todos ni para sí misma, capaz de soportar, no solo la tensión con el entorno y con el otro, sino que admite la tensión interna de todo ser humano, de un ser radicalmente insatisfecho pero que está llamado a la realización humana, personal, presente y futura.

Estas características tendrían que ser compatibles con una espiritualidad cristiana que no se identifique sin más con las formas religiosas.

*Muchas gracias*

## DIÁLOGO

**P.** *Me gustaría que desarrollase un poco más la importancia del acompañamiento y de la confesión.*

**R.** El acompañamiento espiritual se ha tenido que renovar y creo que lo ha hecho en algunos campos, aunque no sé si en todos.

El acompañamiento ayuda mucho a una espiritualidad viva, y puede ayudar al crecimiento personal; también en las personas que viven su religión o su relación religiosa de forma problemática. Un acompañamiento que ayude a conocerse - elemento muy importante- a desarrollarse humanamente, a interaccionar significativamente; que tenga en cuenta lo que dice la psicología, puede ayudar a cambiar un poco a la persona; también porque se trata de una relación significativa, equilibrada y madura. El acompañamiento puede ayudar mucho a hacer viva la fe. Ser acompañado ha ayudado a crecer a muchas personas, y los cristianos tenemos ahí un instrumento muy bueno para ayudar a crecer a otros. Lo puede emplear quien tenga algún encargo pastoral, o simplemente tenga personas a su alrededor a las que ofrecérselo; llevado a cabo con paciencia, con discreción, y con un poco de humildad, porque tampoco es la panacea de todos los males, claro.

En cuanto a la confesión, efectivamente, creo que si no existiera habría que inventarla, pero es un problema mucho más complejo. Por ejemplo, muchas veces en el acompañamiento se elabora el tema de la culpa y el tema del pecado; ha cambiado la imagen de Dios, que antes castigaba y ahora más bien nos perdona.

**P.** *En primer lugar, gracias por la exposición. ¿Por qué a veces resulta difícil integrar la espiritualidad y el compromiso?*

**R.** Yo ahora trabajo menos pastoralmente con el pueblo de Dios, y más con vida vocacional y religiosa. Sin embargo, para ver en positivo este fenómeno de que hay menor compromiso con grupos cristianos y católicos, yo diría que posiblemente nuestras ofertas son demasiado comprometidas desde el principio, demasiado exigentes para los que se acercan, con lo cual podemos dar el final del evangelio cuando hay que dar primero el principio del mismo. Hay que dar a las personas pequeñas dosis de *lo que puedan descansadamente llevar*, que decía S. Ignacio de Loyola.

No podemos ofrecer bocados muy exigentes, toda la doctrina moral católica de golpe, la espiritualidad más sutil... a quienes están todavía alejados; habría que graduar la oferta que les hacemos, sobre todo a jóvenes, personas alejadas que tienen una mirada crítica hacia la Iglesia o no se viven muy vinculados. Quizás podríamos atraerles ofreciéndoles otras modalidades que pastoralmente vosotros conocéis mejor que yo y que seguramente se puedan desarrollar mejor en las próximas conferencias. Muchas veces hemos exigido, y seguimos exigiendo, un nivel de desarrollo y de compromiso propio de unas etapas donde la gente todavía no ha llegado, y no está. Y como es cierto que actualmente hay más autenticidad, la gente no participa en lo que no cree, por lo que, para nosotros, como cristianos, es un reto buscar ofertas más acomodadas a la situación real de las personas.