



Sesión Cinco: Conexión y Relaciones Saludables

Conexión y Relaciones Saludables

La imagen positiva y la imagen distorsionada del "divino" Dios, o poder supremo

*De qué modo estas imágenes alientan o desalientan que una persona
busque la conexión con lo transcendental o lo divino*

Vergüenza, culpa y un modelo espiritual para el ciclo de control-vergüenza

Relaciones saludables con los demás

*Conexiones saludables con la comunidad y con las comunidades de fe
incorporando algún tipo de oración o meditación dentro de las actividades cotidianas*

Sesión Cinco: Conectividad y relaciones saludables

Esta sesión se ocupa de la conexión y las relaciones saludables. Se inicia mediante la exploración de imágenes positivas y distorsionadas del “divino”, Dios, o poder supremo y de cómo estas imágenes, ya sea que alienten a que una persona busque la conexión con lo trascendental o lo divino o dificulten tal conexión. Esta sesión también se ocupa de la vergüenza, de la culpa y brinda un modelo espiritual para el ciclo de control de la vergüenza que frecuentemente se encuentra en las relaciones disfuncionales. En él se examinan algunas características de las relaciones saludables con los demás, destacando el compromiso y la responsabilidad de construir relaciones saludables. La sesión también explora las conexiones saludables hacia la sociedad y comunidades de fe. Se concluye con un ejercicio espiritual en la oración y alienta una “etapa de acción” para la incorporación de algún tipo de oración o meditación en las actividades de la vida cotidiana. Cada sección tiene “Preguntas para reflexionar y compartir” y una “hoja de evaluación personal” que se incluyen al final de la sesión.

Metas:

- 1) La exploración de nuestra conexión con lo “divino”, Dios, o poder supremo, con los demás y con la comunidad
- 2) Tratar con las barreras que impiden la conexión, tales como la vergüenza y la culpa
- 3) Comprender las diferencias entre las relaciones/conexiones saludables y no saludables

Dios, divino, poder supremo – imágenes positivas y negativas

Nuestras ideas de Dios, lo “divino” o poder supremo se descubren y se aprenden a través de toda una vida de experiencias. Aprendemos acerca de Dios a través de nuestras propias experiencias únicas e individuales:

- Podríamos observar el mundo que nos rodea, preguntándonos y pensando en cómo ocurrió todo.
- Podríamos sentir y percibir la presencia de lo trascendental, la presencia de un amor más grande que cualquier cosa que hayamos experimentado en las relaciones humanas o podríamos experimentar una profunda paz en el corazón, en la mente y preguntarnos acerca de los orígenes de estas experiencias.
- Podríamos leer las escrituras sagradas y de alguna manera, algunos versículos aquí o allá parecen hablar de las mismas necesidades a las que estábamos tratando de hacer frente.
- Podríamos unirnos a un grupo de rehabilitación y emplear un programa de 12 pasos que nos ayude con la recuperación, haciendo uso de un poder más grande y más allá de nosotros.

Podríamos aprender de Dios a través de nuestras relaciones con:

- Nuestros padres, familiares y otras personas a través del amor, el cuidado, la protección y el apoyo que nos dan.
- La iglesia, sinagoga, mezquita, templo, o con la comunidad de fe que nos brinda educación y que fomenta nuestro recorrido espiritual.
- Nuestra cultura, la sociedad y la providencia.

Podríamos además aprender acerca de Dios en los retos a veces difíciles que enfrentamos en vida:

- En la pérdida de alguien muy cercano a nosotros.
- En la pérdida de algo de valor para nosotros, como un empleo.
- En nuestra lucha contra una enfermedad, adicción y la recuperación.

Todas estas experiencias moldean nuestras ideas acerca de Dios y nuestra conexión con lo “divino”.

Nuestras imágenes positivas de lo “divino”, Dios, o poder supremo

Nuestras imágenes o ideas positivas acerca de lo “divino”, Dios o poder supremo con frecuencia incluyen las siguientes cualidades con las que a menudo lo asociamos:

- **Amor:** la sensación de que lo “divino”, Dios o poder supremo se preocupa por nosotros de una manera muy especial, es afirmante, alentador y atento a nuestras necesidades y preocupaciones.
- **Bondad:** la sensación de que siempre hay una cualidad de bondad en lo “divino”, una bondad que excede a nuestra bondad humana, una bondad que es positiva y sanadora.
- **Sabiduría:** la sensación de que lo “divino” tiene un profundo conocimiento de la vida y de todas las cosas, un entendimiento de que es más grande que el nuestro.
- **Paz:** un sentido de lo “divino” como fuente de profunda paz interior.
- **Poder:** una sensación de encontrarse con una fuerza o entidad diferente a cualquier otra en la vida ordinaria.
- **Misterio:** la sensación de que hay mucho más de lo “divino” de lo que estamos conscientes o de lo que podamos experimentar en cualquier momento.

Nuestras imágenes positivas de lo “divino”, Dios o poder supremo también pueden incluir los siguientes papeles a los que lo podríamos asociar:

- **Creador:** el entendimiento de que lo “divino”, Dios o poder supremo sea una entidad creadora.
- **Padre Divino:** el entendimiento de que lo “divino” exhibe el amor, el cuidado y la orientación para nosotros al igual que un padre humano lo podría hacer.
- **Libertador y proveedor de justicia:** el entendimiento de que lo “divino” tiene una ética que busca liberación y la justicia para los seres humanos.
- **Abogado:** el entendimiento de que lo “divino” apoya, ayuda, y actúa en nombre de los demás.

Preguntas para reflexionar y compartir

- 1) ¿Quién fue más influyente en ayudar a formar su comprensión acerca de Dios, lo “divino” o poder supremo? ¿Cómo ha influido esta persona su recorrido espiritual?
- 2) Cuando usted piensa en Dios, lo “divino” o poder supremo, ¿cuáles imágenes son especialmente significativas para usted? ¿De qué modo este pensamiento influye o fortalece su recorrido espiritual?
- 3) *¿Hay una imagen positiva de lo “divino” que haya sido de gran ayuda para su sanación o recuperación?*

4) ¿Hay otras imágenes positivas de lo “divino” que sean especialmente significativas para usted, que no hayan sido mencionadas?

Las imágenes positivas podrían abrir oportunidades para nuestra conexión con lo “divino”, Dios o poder supremo. Con experiencias positivas, nos inclinamos más en confiar, en ser transparentes y en buscar una conexión saludable.

Imágenes distorsionadas de lo “divino”, Dios o poder supremo

Podemos adquirir las imágenes distorsionadas o negativas de Dios a través de nuestras experiencias de vida y éstas pueden ser como obstáculos para nuestra comprensión de lo “divino” y nuestra capacidad de buscar el marco de lo “divino”. Hoy en día, hay muchas imágenes distorsionadas de lo “divino” que podrían venir a la mente. Nuestros propósitos pueden ser mejor satisfechos si nos fijamos en cuatro de ellas y consideramos el modo de transformar estas imágenes distorsionadas en saludables.

En su libro, *Reparación del alma: Reconstruyendo su vida espiritual*, los autores, Jeff VanVonderen, Dale Ryan, y Juanita Ryan especifican cuatro imágenes comúnmente distorsionadas de lo “divino”. [93-105]

Un Dios que castiga: Vemos este tipo de Dios como uno que no puede esperar para castigarnos por algo que hemos hecho. Con este tipo de Dios, siempre vivimos con el miedo y nunca podemos relajarnos o estar en paz. Cuando las cosas van mal en nuestras vidas, estamos seguros de que estamos recibiendo un castigo divino. No hay alegría en la vida con este tipo de Dios.

1. **Un Dios que abandona**: Cuando estamos más necesitados, creemos que este Dios nos ha dejado solos a nuestra suerte. Creemos que este Dios nos ha abandonado o ha renunciado a nosotros. Nos sentimos solos y sin conexión con lo divino.
2. **Un Dios que es emocionalmente distante**: A pesar de que hacemos todo lo posible para complacer a este Dios, nunca hay ningún sentido de aprobación a nuestras acciones. Queremos amar y ser amados, pero no creemos que este Dios nos ame. Nos preguntamos si somos dignos de ser amados en lo absoluto.
3. **Un Dios que es indiferente o pasivo**: Vemos este tipo de Dios como uno que tiene la capacidad de ayudarnos en los momentos difíciles, pero que elige no hacerlo. Cuando luchamos o sufrimos en la vida, ya sea que a este Dios no le importe o no tenga el poder de marcar una diferencia en nuestra situación.

Preguntas para reflexionar y compartir

- 1) ¿Ha experimentado alguna de las imágenes distorsionadas de Dios previamente descritas?
- 2) ¿Ha experimentado otras imágenes distorsionadas de Dios que no hayan sido mencionadas?
- 3) ¿De qué modo cualquiera de estas imágenes distorsionadas ha influido en su recorrido espiritual?
- 4) ¿Fue usted capaz de pasar de las imágenes distorsionadas a las imágenes saludables de Dios? ¿Cómo?

Conexión con los demás

La conexión con los demás es vital para nuestra salud emocional y espiritual. Las buenas relaciones pueden mantenernos centrados, pueden ayudarnos a entendernos mejor a nosotros mismos y pueden servir como cimiento para el apoyo, el ánimo y el amor. A veces cuando caminamos solos en nuestro recorrido espiritual (tiempos de oración personal, de reflexión, tranquilidad o de aislamiento cuando buscamos paz o descanso) y otras veces cuando lo recorremos con familiares, amigos o cónyuges. Todos nosotros hemos tenido ambas experiencias, las gratificantes y los momentos difíciles en las relaciones personales. Dentro de cada uno de nosotros está el deseo de vivir, de trabajar y de asumir un papel en una red de relaciones personales saludables y felices. ¿Qué pasos podemos dar en esta dirección?

El psicólogo David Richo tiene una lista útil de características saludables para las relaciones saludables. A medida que empezamos a pensar en ellas y ponerlas en práctica, podemos ver mejoras en nuestras relaciones personales. Consideremos algunos de sus puntos.

Algunas características de las relaciones saludables:

1) Expresar amor:

- Poniendo atención a las palabras y sentimientos de la otra persona.
- La aceptación de la persona, tal como es.
- Apreciar y valorar a esa persona.
- Mostrar afecto en formas saludables y adecuadas.
- Permitir que la persona viva libremente, en lugar de tratar de controlarla.

2) Permaneciendo en momentos de desafío o conflicto:

- Todas las relaciones se encontrarán con el conflicto. Permanecer significa el compromiso de trabajar a lo largo del conflicto para lograr un resultado positivo y una relación más saludable.
- No significa permitir que la otra persona irrumpa en los límites personales o que sea abusiva.

3) Trabajando a lo largo de los problemas:

- Nos abstenemos de culpar a otra persona.
- Nos comprometemos a tratar, procesar y resolver los asuntos implicados.
- Encontramos soluciones que son adecuadas para ambas personas, de modo que no haya lugar para el resentimiento.

4) Con fuerza, pero sin represalias:

- Cada persona debe ser tratada con dignidad, respeto e integridad. Esto requiere fortaleza.
- Aceptación en nunca a participar en comportamientos negativos, tales como las represalias, venganza, la ley del hielo, la violencia, la infidelidad o el guardar rencores.

5) Respete los espacios personales:

- Pida a la otra persona que respete sus límites personales en correspondencia.
- Respete los espacios sin valerse de comportamientos controladores.

6) Escuche de manera no inquisitoria:

- Escuchar a lo que alguien está realmente diciendo requiere de confianza.
 - Permita que la persona exprese sus pensamientos, sentimientos y puntos de vista, sin corregirle ni imponer sus propias creencias sobre ellos.
- 7) *No deje que su ego le controle:*
- Sea honesto acerca de sus errores con la otra persona, ofrezca una disculpa sincera cuando sea necesario y tome medidas para cambiar su propio comportamiento.
- 8) *Sea asertivo, pero no agresivo:*
- Una imagen saludable de uno mismo y la autoestima nos permiten ser asertivos en formas que fortalecen nuestras relaciones.
 - La agresividad en una relación es una señal de que tenemos que hacerlo a nuestro modo. No deje que el ego le controle. Tenga seguridad de sí mismo, sin pasar sobre los demás.
- 9) **Cultive la amistad verdadera:**
- La transparencia, la honestidad, el cuidado, la cortesía, la integridad y el trato justo son sólo algunos de los ingredientes que ayudan a construir amistades personales duraderas.

Preguntas para reflexionar y compartir

- 1) En su opinión, ¿de qué modo las relaciones saludables le ayudan en su proceso de sanación y recuperación, en su crecimiento y recorrido espiritual?
- 2) Cuando usted tiene en cuenta las nueve características previamente mencionadas de las relaciones saludables, ¿cuál de éstas es su punto más fuerte? ¿Cuál de éstas es un área en la que usted necesita mejorar?
- 3) ¿Puede usted pensar en otras cosas que crea que son esenciales para una relación personal saludable?
- 4) ¿De qué forma su propio sentido de autoestima se relaciona con el tipo de relaciones personales que usted tiene o disfruta?
- 5) ¿El modo en que ha sido su relación con los demás influye en su espiritualidad y en su recorrido de bienestar y recuperación?

La sensación de vergüenza y culpa, responsabilidad y rendición de cuentas

La vergüenza y la culpa son sentimientos poderosos. Son percepciones que mantenemos de nosotros mismos que exigen de nuestra conciencia y atención, si hemos de buscar la sanación, la recuperación y el crecimiento en nuestro recorrido espiritual. Muy a menudo, no pensamos de manera activa en la vergüenza o en la culpa como áreas de posible conflicto en nuestras vidas, porque nuestra atención suele centrarse en las cosas que son mucho más visibles para nosotros. Estas cosas visibles pueden incluir relaciones difíciles o abusivas, adicciones u otras conductas no saludables.

En su libro: "Shame & Grace:" (Sanando la vergüenza que no nos merecemos) Lewis Smedes da una definición muy sencilla de la vergüenza. Él escribe: "El sentimiento de vergüenza se trata de nosotros mismos - no se trata de algo malo que hicimos o dijimos, sino de lo que somos. Nos dice que no valemos la pena... Sentimos que somos inaceptables. Y el sentir que es un bulto de por vida". [6]

Tenga en cuenta que en la descripción de Smedes de la vergüenza inmerecida, habla de nuestras acciones y de nuestra identidad. Nos dice que nuestro sentido de la vergüenza está vinculado a nuestra identidad, autoestima, y con la idea de que somos defectuosos e inaceptables para los demás. Lewis Smedes también dice que la vergüenza inmerecida puede surgir de los mensajes falsos de nuestra cultura, nuestras instituciones o nuestras familias. Siendo el mensaje común: si hace usted esto se le aceptará, de lo contrario no se le aceptará (aceptación condicional).

Sanación de la vergüenza

¿Cuál es entonces el camino a la sanación de la vergüenza en nuestras vidas? Lewis Smedes nos dice que: “La experiencia de ser aceptado es el comienzo de la sanación del sentimiento de ser inaceptable”.

Él sigue este pensamiento con una pregunta más importante para la que ofrece una respuesta: *“Nuestra batalla por la vergüenza, entonces, nos deja con la pregunta fundamental: ¿estamos atascados con nuestra ilusión implacable de que necesitamos ser aceptables antes de poder sentirnos aceptados? ¿Existe una alternativa a los ideales generadores de la vergüenza de la cultura secular, de la religión sin perdón y de los padres que no nos aceptan?*

“Existe. Se llama gracia. La gracia es el comienzo de nuestra sanación, ya que ofrece una de las cosas que más necesitamos: ser aceptados sin tomar en cuenta si somos aceptables. La gracia significa el don, es el don de ser aceptados antes de convertirnos en aceptables”. [107-108]

La historia de Lewis Smedes: Sobreponerse a la vergüenza

Lewis Smedes era hijo de padres holandeses que emigraron a los Estados Unidos y se establecieron en Muskegon, Michigan. Cuando Lewis tenía 2 meses de edad, su padre falleció, dejando a su madre de 30 años de edad y cinco hijos que alimentar y cuidar. Con un uso limitado del inglés y sin destrezas laborales, la madre de Lewis trabajó como empleada de limpieza doméstica. Cuando era niño, experimentó un sentimiento de vergüenza, pero nunca entendió por qué se sentía así. Un domingo por la tarde, en que amistades de la familia visitaron a su madre en la sala de su casa, Lewis se sentó a oscuras en la cocina para escuchar ansiosamente las conversaciones de los adultos. A medida que cada esposo o esposa se turnaban para hablar con orgullo de sus hijos, Lewis apenas podía esperar a escuchar lo que su madre diría sobre sus hijos. Cuando su madre, Rena, habló finalmente, Lewis apenas podía dar crédito a sus oídos. Su madre se quejó de que sus hijos no eran demasiado brillantes, no hacían lo que se les pedía, le causaban mucha preocupación y se acababan la ropa demasiado rápido. Camino a su habitación, se sintió abrumado con la sensación de ser un niño rechazado por su madre. En su mente, no le encontraba sentido: una madre viuda que trabajó tan duro para mantener a sus hijos, pero que parecía avergonzada de sus hijos. Esa noche, Lewis se dio cuenta de que la razón de que su madre no podía sentirse orgullosa de sus hijos era porque no tenía orgullo de sí misma.

No fue hasta años después, cuando Lewis regresó a Holanda para cursar el postgrado que descubrió la razón de la falta de autoestima de su madre, cuando sus familiares le hablaron acerca de la infancia de su madre. Lewis escribe: *“Les diré sólo esto: mi madre tenía un padrastro demente que al parecer*

cuando ella mostró por primera vez señales de madurez, se volvió loco al verla. En repetidas ocasiones, día tras día, jalaba de su pelo, la levantaba del suelo y la golpeaba con los puños. El pecado del padre se convierte en la vergüenza de la hija y la vergüenza de la hija marchita su capacidad para enorgullecerse de sí misma. Una vez que supe el secreto, ya nunca más me pregunté por qué mi madre no tenía suficiente fe en sí misma para sentirse orgullosa de sus hijos. Me pregunto en cambio, de qué modo un menor tan avergonzado al principio podría brillar tanto al final. Mientras me lo pregunto, me parece escuchar la respuesta flotando en los vientos de la gracia”.

Lewis Smedes se casó y él y su esposa, Doris, adoptaron a una serie de niñas y niños. Los aceptaron y criaron en un hogar lleno de amor. Lewis se convirtió en profesor en la Facultad de Psicología en el Seminario Fuller en Pasadena, California. Escribió 15 libros sobre temas tales como la vergüenza y la gracia, el perdón, las opciones de vida, viviendo con gratitud, el cuidado y el compromiso. Lewis abordó a la vergüenza en su vida, trató la sanación a través de la “gracia divina” y siguió con su sanación y recorrido espiritual hasta que falleció en 2002 a los 81 años. [72-74]

Vergüenza: Nuestro recorrido espiritual y los 12 pasos

En su libro: *Enfrentando la vergüenza: Familias en recuperación*, Merle Fossum y Marilyn Mason dan una definición más detallada de la vergüenza: “Definimos la vergüenza en términos de la experiencia. Es más que no poder dar la cara o que el estar apenado. La vergüenza es el sentido interno de estar completamente reducido o insuficiente como persona. Es el juzgarse a uno mismo. Un momento de vergüenza puede ser una humillación tan dolorosa o una indignidad tan profunda que uno siente que ha sido despojado de su dignidad o expuesto sencillamente como una persona inadecuada, mala o digna del rechazo. Un profundo sentimiento de vergüenza es el paradigma permanente de que uno es en esencia malo, inadecuado, defectuoso, indigno o insuficientemente valioso como ser humano”. [5]

Fossum y Mason nos dicen que el sentido de la vergüenza en nuestras vidas emerge de las experiencias en la vida de abuso, faltas a nuestra condición de personas, daños a nuestro sentido de nosotros mismos y la falta de respeto a nuestros espacios personales. [6] Estos autores observan el concepto de la vergüenza desde la perspectiva de las relaciones familiares saludables y tratando con las adicciones. Un Ciclo de CONTROL-LIBERACIÓN es un modelo que puede ayudarnos a entender cómo la vergüenza puede conducir conductas adictivas o autodestructivas (Figura 1).

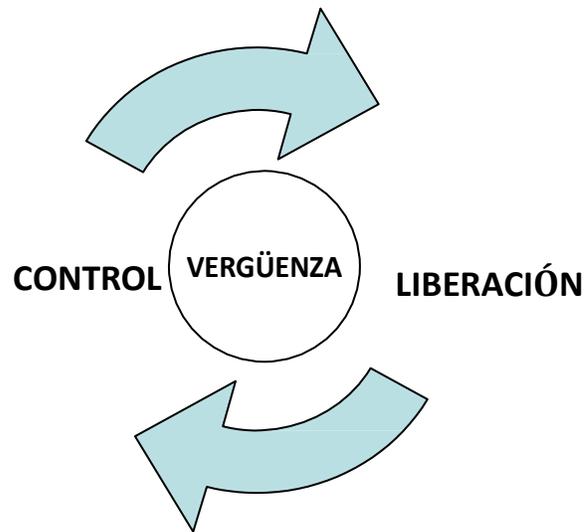


Figura 1. Ciclo control y liberación

Los ciclos de control y liberación pueden ser experiencias de vida saludables. Por ejemplo, un atleta de pista tiene que ejercer el control en la práctica y la disciplina de entrenamiento para la carrera de 100 yardas, experimenta la etapa de liberación durante y después de la carrera. En este caso, la etapa de liberación trae un sentido de logro, una sensación de plenitud, una sensación de paz interior. Sin embargo, cuando el ciclo de control y liberación es impulsado por la vergüenza, una persona se siente obligada a vivir una vida controlada para mantenerse alejada de ciertos comportamientos negativos. Por ejemplo, un padre o una madre que trata de adaptarse a la imagen de ser el padre perfecto: lo intenta hasta donde puede (fase de control) cuando el niño no se comporta de la manera en que el padre piensa que debería comportarse, la propia imagen del padre es afectada negativamente. El padre piensa: “No soy un padre lo suficientemente bueno” y embiste con furia (fase de liberación) en contra del niño. Esto proporciona una liberación de siempre tener que estar bajo control, pero también trae culpa y un sentimiento de vergüenza a los padres. El padre inicia entonces otro ciclo, comprometiéndose a trabajar más duro para ser un buen padre o madre.

Este ciclo de control y liberación también opera en las conductas adictivas, como el mal uso del alcohol o drogas. Según Fossum y Mason, la razón por la cual los programas de 12 pasos tienen tanto éxito es porque abordan el control y la liberación en los dos primeros pasos. Ellos dicen que “Cuando observamos varios de los pasos siguientes del programa de AA, está claro que se ocupan de los asuntos de la vergüenza, de la culpa, rendición de cuentas, la reparación de las relaciones y de la confiabilidad, todos los ellos cruciales para el ciclo vergüenza - vínculo. Esto nos da una mejor comprensión teórica de por qué el programa de Alcohólicos Anónimos ha tenido tanto éxito”. [110]

El impacto de la vergüenza en nuestro recorrido espiritual es explicado por Fossum y Mason: *“Es una pena que erosiona el espíritu – esa fuerza natural, impulsora de vida que es desconocida para el lenguaje humano. El espíritu se compone de la mente,*

el inconsciente y la intuición. Las Familias, así como los individuos son espirituales... Como los [individuos] enfrentan su vergüenza, sus espíritus despiertan y reanudan su crecimiento natural. Una [dama] declaró durante su sesión de cierre en la terapia: ‘¡Acostumbraba a planear mi vida y ahora solo me hago presente!’. Esta era su forma abreviada de decir que ahora era ella capaz de confiar en la vida.

“Confiar en la vida viene de encontrar algún sentido en lo que somos, de nuestra razón de ser. Cuando nos enfrentamos a la vergüenza, nos damos cuenta de la vacuidad, del vacío y de un hambre espiritual. Nuestros intentos para llenar esta hambre con comportamientos controladores, compulsivos sólo conducen al dolor y al remordimiento... Hemos encontrado que los sistemas de apoyo de 12 pasos (Ej: Alcohólicos Anónimos, Al-Anon, Adictos al Sexo Anónimos, Co-SAA, Comedores Compulsivos, y los Jugadores Anónimos) son complementos importantes para el continuo crecimiento espiritual”. [159-160]

La culpa es diferente a la vergüenza. Está vinculada a nuestras acciones. Cuando nos damos cuenta de que hemos violado nuestros propios valores o que nuestras acciones dañan a otra persona, respondemos con pesar, remordimiento y asumimos la responsabilidad de nuestras acciones. Podemos corregir nuestras acciones. Podemos tomar mejores decisiones que son buenas para nosotros y para los demás. Ya que tomemos medidas positivas para corregir las conductas malas o malsanas, los sentimientos de culpa nos dejarán y con frecuencia serán olvidados.

Preguntas para reflexionar y compartir

- 1) Puede ser difícil hablar de los sentimientos de vergüenza. ¿Qué podría hacer una persona para ayudar a que usted sienta una mayor seguridad, de modo que tal vez usted pudiese hablar de su lucha con los sentimientos de vergüenza?
- 2) Si alguien quisiera entender cómo se siente la vergüenza ¿Cómo la describiría?
- 3) ¿Cuáles son algunas de las cosas que traen la sanación y nos liberan de los sentimientos de vergüenza?
- 4) ¿Alguna vez ha experimentado el ciclo de control y la liberación impulsado por la vergüenza? ¿Qué pasos tomó usted para encontrar la libertad a partir de este ciclo?
- 5) ¿Está de acuerdo con los autores mencionados en que los programas de 12 pasos nos ayudan a tratar con la culpa y la vergüenza? En su opinión ¿Cómo nos ayuda un programa de 12 pasos con esto?
- 6) ¿Cuál es la mejor manera de lidiar con los sentimientos de culpa?
- 7) ¿De qué forma se vinculan la vergüenza y la culpa con una relación malsana?
- 8) ¿De qué forma se vinculan la vergüenza y la culpa con una relación sana?
- 9) ¿Cómo han influido la vergüenza y la culpa en su espiritualidad y en su recorrido de bienestar y recuperación?

Encontrando a la comunidad en comunidades de fe

Muchos de nosotros hemos tenido alguna experiencia con una comunidad de fe a lo largo de nuestra vida. Algunos nacieron dentro de una tradición o denominación religiosa específica, mientras que otros no tienen un fondo religioso o espiritual relacionado con una comunidad en el ocaso de la vida. Algunos han salido de las comunidades de fe porque ya no satisfacían sus necesidades, mientras que otros están en busca de nuevas comunidades de fe para satisfacer las crecientes necesidades de sus recorridos espirituales.

Sea cual sea el caso de usted, siempre es bueno hacer una pausa y valorar el participar en la vida de una comunidad de fe local. Nuestros recorridos espirituales son tanto recorridos personales como recorridos en conjunto con personas de ideas afines. Las comunidades de fe pueden ofrecer apoyo espiritual, recursos útiles para el crecimiento, el aprendizaje y la oportunidad de compartir nuestro amor y compasión con nuestros vecinos.

En la búsqueda de una comunidad de fe, tenemos muchos recursos para acceder a la información sobre una determinada tradición religiosa o comunidad espiritual: una búsqueda en Google, una recomendación de parte de un amigo o simplemente al desplazarnos por nuestro vecindario local.

Cada búsqueda que trae buenos resultados siempre comienza con la pregunta: ¿Qué estoy buscando? Usted tiene más probabilidades de encontrar una comunidad de fe que se adapte a sus necesidades, si usted sabe cuáles son sus necesidades y deseos. Cuando usted ya haya establecido sus metas, saldrá con confianza y comenzará a visitar las comunidades y congregaciones de fe. Para obtener una percepción razonable de una comunidad de fe, necesita visitarla varias veces. Después de su visita a una comunidad de fe (congregación, iglesia, templo, mezquita, retiro) es útil que reflexione sobre sus experiencias. Después de dos o tres visitas, comenzará a evaluar su experiencia con algunas de las siguientes preguntas:

Interacción personal

- ¿He percibido amabilidad, calidez y la hospitalidad durante mi visita?
- ¿Alguien hace un esfuerzo adicional para conocerme, responder a mis preguntas o para brindarme orientación útil?
- ¿Siento que se me respeta, valora, o que me hacen sentir especial?

Ambiente alentador

- ¿Vi diversidad e inclusión en mis visitas?
- Si tengo niños o adolescentes ¿Había ahí programas adecuados para ellos?
- ¿Había programas para ayudar a padres/madres solteros(as) con sus necesidades y cuidado de los niños?
- ¿Qué clase de grupos de apoyo ofrece esta comunidad de fe?
- ¿Hay grupos para ayudar a desarrollar mis prácticas espirituales tales como la oración, la meditación, el ejercicio, la percepción de la naturaleza, la creatividad, la música o canción y las artes?
- ¿Se ofrecen programas multilingües?

Contenido espiritual

- ¿Los servicios me inspiran espiritualmente?
- ¿He sentido o vivido el amor, la esperanza, la compasión u otra virtud que es importante para mí?
- ¿Tengo la sensación de la verdad, bondad e integridad?
- ¿Fue mi experiencia espiritual reforzada por las palabras, la música, la danza o las expresiones artísticas usadas durante la ceremonia?
- ¿Se mostró humildad y una actitud de servicio hacia los demás?

- ¿Percibí transparencia y apertura en aquellos que ofician la ceremonia?

Vínculos con el vecindario o con la ciudad

- ¿Había emoción en la congregación por estar en contacto con sus vecinos y en conexión con la ciudad?
- ¿Había pasión en la congregación por ayudar a las personas del vecindario con necesidades?
- ¿Participó la congregación en proyectos de mejoramiento del vecindario, como el embellecimiento, el apoyo a escuelas o proyectos verdes favorables al medio ambiente?

Recuerde que la búsqueda es por una comunidad de fe buena, alentadora, no es una búsqueda del lugar perfecto. Más bien se trata de una búsqueda de una comunidad que mejor se adapte a sus necesidades y expectativas de crecimiento en este momento.

Preguntas para reflexionar y compartir

- 1) ¿Qué es lo más importante para usted en la búsqueda de una comunidad de buena fe?
- 2) ¿Cuáles han sido algunas de sus experiencias positivas con la vida en una comunidad de fe?
- 3) Si usted ha tenido experiencias negativas en una comunidad de fe ¿Ha sido capaz de procesar estas experiencias y de llevar a cabo un recorrido de sanación?
- 4) ¿Cómo pueden las comunidades de fe apoyar mejor a las personas en su recorrido de bienestar y de recuperación?
- 5) ¿Cómo puede una comunidad de fe apoyarle a usted mejor en su recorrido espiritual?

Una práctica espiritual

La oración

La oración es la práctica espiritual de la comunicación con Dios, lo “divino” o poder supremo. A través de la oración, algunos de nosotros experimentamos una mayor conexión con lo “divino”, un mayor aprecio por la vida y una mejor comprensión de nuestro yo. La oración implica tanto observar como escuchar. El mundo que nos rodea no sólo nos habla a través de su belleza y sus maravillas, sino también a través de su quebranto y tragedias. Nuestras observaciones de la vida que nos rodea nos brindan inspiración para nuestras oraciones.

El escuchar es también vital para nuestra práctica de la oración. Piense en lo que oímos a través de las historias personales de los demás o en nuestra participación en ceremonias religiosas o espirituales. ¿Qué es lo que oímos al leer o meditar en pasajes de las escrituras sagradas? ¿Qué oímos al escuchar en nuestros propios corazones y al mirar dentro de nosotros mismos? Todas estas experiencias al escuchar y oír pueden inspirarnos y orientarnos hacia la oración.

El desarrollo de una práctica de la oración puede calmar nuestros sentidos y nuestra mente y nos brinda una experiencia espiritual satisfactoria. Nos obliga a invertir en nosotros mismos y comenzar este recorrido.

Una etapa de acción

Por los próximos cinco (5) días, comprométase usted mismo para un momento de oración.

Primero, seleccione una hora en la que usted esté más despierto y alerta, un momento en el que esté libre de las responsabilidades importantes por unos pocos minutos.

Ahora determine la cantidad de tiempo que puede dedicar a la oración: ¿5, 10, 15 o más minutos? No se trata tanto de la cantidad de tiempo que le dedique, sino más bien de cómo empezar y mantener una concentración para la oración.

A continuación, determine un lugar donde desea orar. Para esto es mejor que sea un lugar tranquilo, sin ruidos, interferencias y distracciones. Puede ser bajo techo, como su cocina o al aire libre en un parque, en un patio, jardín casero o balcón.

Ahora, encuentre un lugar cómodo para sentarse con una buena postura y relájese. Haga una breve pausa para despejar su mente de distracciones. Centre su oración para hacerse algunas preguntas tales como: ¿De qué estoy agradecido por hoy? ¿Quién necesita ser amado y cuidado por hoy? ¿Cuál es la cosa por la que más necesito ayuda hoy? Tal como vayan llegando a su mente las respuestas a estas y otras preguntas, ore por ellas individualmente.

Expresé su agradecimiento a Dios, lo “divino” o su poder supremo. Pida los dones que le ayudarán a peregrinar por la vida y en su recorrido espiritual, tales como la gracia, la sabiduría, la sanación, el amor, la compasión, el perdón y el don del que usted sienta la mayor necesidad al momento. Cuando usted termine sus oraciones, haga una pausa por un momento de silencio, de descanso y de paz.

Usted puede ampliar su experiencia de oración, escribiendo sus oraciones en un pequeño cuaderno o diario de oración. Si continúa esta práctica de llevar un diario de oración, usted podrá ver su crecimiento y progreso en la oración con el tiempo. Esto le dará un sentido de logro y de confianza.

Hoja de Evaluación Personal

Sesión Cinco: Conexión y Relaciones Saludables

Aprendiendo acerca de usted mismo (a) y los demás:

- 1) ¿Qué es lo más importante que usted ha aprendido acerca de sí mismo en esta sesión?

- 2) ¿Qué es lo más importante que usted ha aprendido de las historias de los demás: historias del material cubierto o de las personas en esta sesión?

Aprendiendo acerca de la espiritualidad y recuperación:

- 1) ¿Cuáles son las dos cosas más importantes que usted aprendió hoy acerca de la espiritualidad?

- 2) ¿Cuáles son las dos cosas más importantes que usted aprendió hoy acerca de la recuperación y el bienestar?

Posibles metas espirituales:

- 1) ¿Puede usted mencionar dos posibles objetivos que le ayudarán en su espiritualidad?

- 2) ¿Puede usted enumerar dos posibles metas que le ayudarán a usar su espiritualidad en su recuperación y bienestar?

Referencias

Fossum, M. A., & Mason, M. J. (1986). *Facing shame: families in recovery*, New York, NY: W. W. Norton & Co.

Richo, David. *10 Steps to the relationship you deserve*.

<http://living.msn.com/love-relationships/love-sex/10-steps-to-the-relationship-you-deserve>

Smedes, L. B. (1993). *Shame and grace: healing the shame we don't deserve*, New York, NY: Harper Collins.

VanVonderen, J., Ryan, D., & Ryan, J. (2008). *Soul repair: rebuilding your spiritual life*, Downers Grove, IL: IVP Books.