

REFLEXIONES SOBRE LA LÍNEA DE AYUDA ESPIRITUAL IBERO

REFLECTING ON IBERO'S SPIRITUAL ASSISTANCE HOTLINE

Mtra. Ruth Casas Godoy*

Universidad Iberoamericana Ciudad de México

ruthcasasg@gmail.com

Fecha de recepción: 28 de septiembre 2020 | Fecha de aceptación: 18 de noviembre 2020

RESUMEN

La crisis originada por la llegada del covid-19, provocó en la humanidad incertidumbre, miedo y desaliento. Una nueva realidad nos acechó. El aislamiento social o bien la convivencia obligada, trajo consigo conflictos, ansiedad, vacío existencial, soledad y el reto de lidiar con nosotros mismos. Redireccionar el proyecto de vida y adentrarnos en nuestro cuerpo y el cuerpo del prójimo, se hizo necesario cuando la pandemia exhibió la vulnerabilidad del ser humano. El racionalismo y pragmatismo, propios del mundo contemporáneo, nos habían alejado del ineludible reconocimiento del Misterio y el llamado ético a la solidaridad, la empatía y la resiliencia. La Línea de Ayuda Espiritual simbolizó la oportunidad de brindar escucha y acompañamiento a personas que sentían el impulso de adentrarse en la espiritualidad, de recuperar la paz u obtener un antídoto contra la ansiedad y el miedo a la muerte, la enfermedad y un futuro incierto. Fue un llamado espiritual para tocarnos unos a otros a través del encuentro que no permitía conocer el rostro del otro, pero sí su fragilidad,

* Licenciada en Derecho por la Universidad Iberoamericana, maestra en Teología por la Universidad Iberoamericana. Tiene experiencia como docente de humanidades en educación media. Ha participado en los programas "Diálogos en Confianza" y "Sacro y Profano" en el Canal 11 del IPN. Cuenta con un diplomado en Prevención de Abusos Sexuales en la Iglesia de América Latina, auspiciado por el Subcomité para la Iglesia en América Latina de la Conferencia de los Obispos Católicos de EUA (USCCB). También es pintora.

haciendo que a través del amor y el espíritu de servicio se tejieran experiencias significativas y surgieran profundas reflexiones respecto al valor de la espiritualidad.

Palabras clave: espiritualidad, solidaridad, empatía, resiliencia, acompañamiento, escucha, miedo, culpa.

ABSTRACT

The crisis originated by the arrival of covid-19, caused uncertainty, fear and discouragement in humanity. A new reality haunted us. Social isolation or forced coexistence brought with it conflicts, anxiety, existential emptiness, loneliness and the challenge of dealing with ourselves. Redirecting the life project and delving into our body and the body of others became necessary when the pandemic exhibited the vulnerability of the human being. Rationalism and pragmatism, typical of the contemporary world, had taken us away from the inescapable recognition of the mystery and the ethical call to solidarity, empathy and resilience. The Spiritual Help hotline symbolized the opportunity to provide listening and accompaniment to people who felt the urge to delve into spirituality, to regain peace or to obtain an antidote against anxiety and fear of death, illness and an uncertain future. It provided a space for a spiritual calling, to touch each other through the encounter that did not allow us to know the face of the other, but, instead, their fragility. Through love and a spirit of service, meaningful experiences were woven and deep reflections arose regarding the value of spirituality.

Keywords: spirituality, solidarity, empathy, resilience, accompaniment, listening, fear, guilt.

Al iniciar el confinamiento obligado por la pandemia del covid-19 —23 de marzo de 2020—, un grupo de psicólogas y psicólogos de la Universidad Iberoamericana retomaron el servicio de la “Línea de Ayuda Psicológica” puesta en marcha a raíz del terremoto de 2017. El trabajo que realizaron en ese entonces —lo hicieron durante casi un año— consistía en dar ayuda a personas que sentían ansiedad, miedo, desolación y desesperanza debido, entre otras cosas, a las pérdidas materiales o humanas que habían padecido y los efectos que estas generaban en sus vidas.

Echar a andar nuevamente la Línea de Ayuda requirió del trabajo y buena voluntad del presidente de la ASEUIA, de las presidentas de exalumnos de Psicología y Ciencias Religiosas¹ y un grupo de exalumnas y exalumnos de los diversos programas de Psicología, la Licenciatura en Ciencias Teológicas y la Maestría en Teología y Mundo Contemporáneo, pues se determinó que la Línea en esta ocasión daría también ayuda espiritual. La acogida del equipo de psicología a las y los teólogos fue excepcional. Nos hicieron sentir parte de la Línea desde el primer día.²

El objetivo y los medios

Recibimos un curso de inducción impartido por un grupo de maestras y doctoras en psicología encabezado por la doctora Viviana Demichelis. Además, fuimos capacitados periódicamente con el propósito de actualizar al equipo en temas relacionados con el manejo de crisis personales, familiares, existenciales y espirituales provocadas por la pandemia. Los cursos y las reuniones de revisión y evaluación del trabajo realizado por la Línea de Ayuda Espiritual siempre fueron enriquecedores y nos alentaron a continuar con esta gran labor que sin duda ha resultado una experiencia que dejó una huella especial en nuestras vidas. Precisamente son las reflexiones de esta experiencia lo que se pretende compartir en este trabajo.

La integración de las y los teólogos tuvo como primeras motivaciones la solidaridad y la empatía. Sin duda, la solidaridad se impuso en primer lugar como deber social y cristiano, pero en segunda instancia, la empatía y la resiliencia generaron el deseo de contribuir de alguna forma al bienestar de las personas que necesitaban ser escuchadas.

En cuanto a la empatía, es posible que no requiriéramos un gran esfuerzo por comprender el sentir del “otro”, ya que en ocasiones nosotros estábamos experimentando lo mismo desde las primeras semanas en que

¹ Ing. Arturo Bañuelos, presidente de la ASEUIA; dra. Viviana Demichelis, Psicología, y dra. Jutta Battenberg, Ciencias Religiosas.

² El seguimiento diario fue brindado por dos de las fundadoras de la Línea de Ayuda psicológica en el año 2017: la lic. Ana María Oneto y la mtra. Rocio Ibarra. También contamos con el apoyo de la lic. Xchel Luna.

El equipo de la Línea Espiritual fue conformado por: mtra. Luz Helena Arozqueta, dra. Jutta Battenberg, mtra. Ma. Ruth Casas, mtro. Gerardo Cruz, mtra. Cecilia Gordo, mtra. Hilda Ortiz Mena, mtro. Alejandro Palacios, dr. Miguel Ángel Sánchez y mtra. Teresa Valenzuela.

toda la sociedad fue confinada de manera involuntaria. Es de suponer que esos primeros días nos condujeron a re-conocer en carne propia el significado de la fragilidad, la vulnerabilidad, la inseguridad, lo efímero, el valor de la libertad y lo reconfortante del contacto físico; la diferencia entre querer y necesitar, la distancia que existe entre amar y tolerar, servir y colaborar y otros muchos “términos” que sólo conocíamos en la teoría, pero de pronto penetraron en nuestras vidas sin saber cómo enfrentarlos.

Antes de iniciar nuestra labor fueron establecidos los lineamientos bajo los que debíamos trabajar. Lo primero era tener claro que el fin de cada sesión era apoyar, contener y orientar. Lo segundo consistía en conocer las fases que había que seguir en cada llamada y considerar entre otras cosas, que debíamos generar confianza, mantener una escucha activa, detectar el motivo de la llamada y las necesidades inmediatas; explorar las alternativas, tratar de conocer la situación real de quien hablaba y estimular a la persona a descubrir las herramientas y habilidades con que contaba para mantener o superar la crisis, y finalmente elaborar un cierre o resumen de la sesión.

Otro aspecto a considerar fueron las técnicas a utilizar en cada llamada, siendo fundamentales la escucha activa y de acompañamiento, seguida de *grounding*³ (“hacer tierra”), la respiración diafragmática, el silencio, la comunicación proactiva y el acompañamiento en la práctica de meditación u oración.

Las llamadas

La cultura posmoderna que prevalece en el mundo contemporáneo, así como la existencia de múltiples tradiciones religiosas y filosofías no teístas, nos condujeron a asumir que la Línea debía optar por una espiritualidad humanista de inspiración cristiana.

Con respecto a las personas que se declararon católicas, había otros aspectos o razones a contemplar, tales como el hecho de que esta religión se ha visto asfixiada por el clericalismo, lo que ha traído consigo una crisis

³ Técnica que ayuda a enfocarse nuevamente en el presente y no dejar que los sentimientos de angustia, preocupación o pánico conduzcan a la mente hacia pensamientos o recuerdos no deseados, confrontativos o negativos.

al interior de la Iglesia y sus instituciones —provocando escándalos de diversa índole—; que la carga dogmática y la obligatoriedad de los sacramentos han perdido validez para muchos bautizados, y por último, que el objetivo de nuestro trabajo era proporcionar el acompañamiento necesario para ayudar a descubrir las herramientas que condujeran, a quienes hablaban, a revivir o descubrir el valor de lo espiritual y no a generar creencias que obstaculizaran la toma de conciencia y el encuentro con ellas/ellos mismos y su realidad.

En el transcurso de los primeros meses de confinamiento las llamadas fueron en promedio una al día. La mayoría de ellas, hechas por mujeres que promediaron 50 años y creyentes, pero no practicantes de alguna religión. Los motivos de las llamadas se centraban en sentimientos de ansiedad, angustia, tristeza, soledad; problemas de pareja o con los hijos; incertidumbre, vacío, culpa —en algunos casos por haberse alejado de su religión—, dudas existenciales o referentes a la vida espiritual y miedo al contagio. Hubo personas a las que se les recomendó solicitar ayuda psicológica debido a la problemática que planteaban o porque debido al confinamiento, habían abandonado su tratamiento psiquiátrico.⁴

El acompañamiento a través de la escucha activa y la interacción que proporcionábamos en la respuesta empática, la contención o la reformulación, permitieron que las y los teólogos intuyéramos que cuando el ser humano se descubre vulnerable física y emocionalmente, siente que pierde la libertad o rompe con la cotidianidad, hay motivos suficientes para enfrentarse a sí mismo y a una realidad confusa. También observamos que una situación extrema que conlleva pérdidas y duelos resulta más llevadera cuando la persona reconoce como parte de su ser la espiritualidad. Así, la espiritualidad puede ser vista como la oportunidad de renovación y conversión personal.

¿Pero qué podíamos decir de la experiencia espiritual cuando la pandemia había traído consigo incertidumbre, desconfianza y precariedad en

⁴ Esta información es parte de lo capturado en los formularios elaborados para tener un registro de todas las llamadas recibidas. Los datos recabados se manejaron en forma de resumen e individual para trabajar con ellos de forma cuantitativa y cualitativa. El control de la información está bajo resguardo de las psicólogas responsables de la Línea de Ayuda Psicológica, quienes lideran el proyecto y me fue proporcionada por la dra. Viviana Demichelis.

todos sentidos? Es posible que en algunas llamadas habláramos, en primer lugar, de la importancia del cultivo de la interioridad, del autoconocimiento, de la búsqueda de la verdad y del amor a nosotras/nosotros mismos; así como también de “afinar la sensibilidad, cultivar el cuidado y desarrollar una capacidad para estar alerta, para dejar que los acontecimientos resuenen en el interior”.⁵

También es probable que si percibíamos la necesidad de profundizar más sobre lo que implica el desarrollo de la espiritualidad, entonces, como escribió Jon Sobrino y lo cita Elisa Estévez, dijéramos que la espiritualidad “no es otra cosa que realizar la fe, la esperanza y la caridad; pero realizarlas en lo concreto de la historia, tal como el Espíritu lo va posibilitando o exigiendo”.⁶

Por lo tanto, la espiritualidad implica vivir aquí y ahora, implica una llamada interior y requiere entonces asumir la presencia del Misterio/Dios, de la Ruah o del Espíritu. Pero en tiempos de covid-19 se requería abrirse con mayor intensidad y amorosamente a nosotras/nosotros mismos, al “otro”, a la ética del cuidado de los cuerpos y a la naturaleza, entre otras cosas.⁷

Cuando se incrementaron los contagios y los muertos, cuando la crisis económica y el desempleo alcanzaron a un mayor número de personas, cuando las y los estudiantes tuvieron que dejar de socializar y afrontaron con dolor la ausencia del “otro”, cuando las personas de la tercera edad estaban más solas, cuando se requería un cambio de actitud mental para resolver conflictos familiares y la violencia o los abusos se hacían presentes, la espiritualidad se hizo más necesaria, pero no siempre con el propósito de crecer y enfrentar dudas o como una experiencia transformadora. En algunos casos la Línea se convirtió en un espacio de confesiones, de desahogo de culpas. Fue entonces cuando nosotras y nosotros requerimos una mayor espiritualidad, orden interior, equilibrio y humildad para también ser apoyados psicológicamente.

⁵ Elisa Estévez López, “Espiritualidad y género”, *RIBET*, vol. VI, núm. 10 (2010): 51.

⁶ Estévez López, 50.

⁷ Cabe aclarar que la terminología que contiene este párrafo, identificada con el lenguaje del cristianismo, fue matizada o adaptada de acuerdo con las creencias de las personas que atendimos en caso de que pertenecieran a otra religión o no fueran creyentes.

Espiritualidad y resiliencia

El discernimiento, la creatividad y la conciencia social —lo político, cultural y económico— debían sumarse a la fuerza espiritual de quienes proporcionábamos la escucha y dábamos apoyo a personas que estaban viviendo situaciones extraordinarias en las que se palpaba miedo, dolor y enojo.

Es importante señalar que la mayoría de las personas que acudieron a la Línea eran cristianas practicantes y no practicantes. Por esa razón la reflexión que dio origen a este escrito hace referencia al pensamiento de teólogos como el doctor Juan Antonio Estrada. En su libro *Las muertes de Dios. Ateísmo y espiritualidad*, el doctor Estrada nos ofrece luz para comprender por qué las personas que tiempo atrás se decepcionaron de la religión o hicieron a un lado la fe —debido a la falta de una sólida educación en la misma—, ya fuera por haber sufrido demasiado o porque la posmodernidad y el neoliberalismo les ofrecieron otros dioses, efectivamente han dado a Dios por muerto.

Sin embargo, a partir de marzo de 2020 —y a pesar de que días atrás resultaba casi imposible concebir que el cuerpo es el lugar de revelación y templo del Espíritu—, de pronto fue posible vislumbrar una especie de deconstrucción personal y comunitaria. En muchos casos la religión fue retomada como un refugio; en otros, la intuición les decía que era tiempo de reencontrarse y un sinnúmero de personas abrieron espacio en su día a día a la meditación como medio de relajación y paz. Pero también hubo quienes se dieron tiempo para vivir un proceso de cambio profundo y maduro, lo que les llevó a dar sentido a la espiritualidad y concebirla como un camino de trascendencia y plenitud, es decir, como un proceso de discernimiento y conversión.

Al final de su libro, el doctor Estrada plantea una idea —para algunos disruptiva— que tiene su origen en el pensamiento y las experiencias de personas que vivieron horrores en los campos de concentración. Se refiere al acto de perdonar a Dios:

Perdonar a Dios es una forma de oración del ser humano angustiado. Cuando un ser humano sufre, busca una explicación religiosa a lo que

le acontece; indaga por un significado que amortigüe su sinsentido y busca a un Dios paternal que lo alivie. La necesidad de luchar contra lo que genera sufrimiento se vincula con la ilusión de una omnipotencia divina al servicio de las necesidades humanas.⁸

En este sentido, es posible señalar que la religión es el espacio donde muchas personas podemos descubrir nuevas proyecciones humanas complejas y generadoras de los sentimientos más profundos que transitan por nuestro cuerpo —de la desesperanza a la plenitud, del odio al amor, de la depresión al deseo de vivir, de la culpa a la libertad—, y que la experiencia de la fe implica la subjetividad de la persona y la cultura a la que pertenece.

De allí que exista la imagen de un Dios arbitrario o castigador, que premia o castiga, que nos pone a prueba, limitando así la grandeza del Misterio al responsabilizarlo de lo que es ajeno a nuestros actos, de la consecuencia de lo que hacemos, de los desastres ecológicos y de la evolución constante de la naturaleza que trae consigo fenómenos inesperados como el covid-19.

Por lo tanto, la resiliencia —entendida como la capacidad y voluntad de abrazar la vida a pesar del sufrimiento y las dificultades— tuvo que ser abordada como punto de partida en las respuestas activas a muchas de las llamadas, con la intención de dar la oportunidad a transitar de la resiliencia a la espiritualidad. La razón es que ambas tienen su origen en el “aquí y ahora”, es decir, en el contacto con la realidad. Y en ambos casos se requiere establecer contacto y amor con uno mismo, aceptación de las circunstancias por las que transitamos, ajustes a la vida cotidiana o al proyecto de vida, comprensión y empatía por el “otro” y la voluntad de transformar o adaptarse a las circunstancias presentes.

El proceso de establecer una relación entre empatía y espiritualidad —en algunos casos— nos permitió a su vez reflexionar sobre el “papel que juega” Dios en la vida de las y los cristianos, sobre todo cuando en las llamadas que recibimos, se expresaban dudas existenciales, falta de fe, culpa o vinculación de la angustia personal con el sentimiento de la ausencia de Dios.

⁸ Juan Antonio Estrada, *Las muertes de Dios. Ateísmo y espiritualidad* (Madrid: Trotta, Madrid, 2018), 210.

Este paso resultó y resultará complicado cuando —con delicadeza— se tiene que desmitificar al Dios del que se esperan milagros o castigos, al Señor que no es visto como Padre-Madre amoroso y que no está a nuestro servicio, pero que siempre estará cercano mientras así lo queramos, porque nos creó libres para hacerlo presente en nuestras vidas a través de la espiritualidad, es decir, de la meditación y la oración, prácticas diarias que requieren disciplina y voluntad.

Conclusiones

La pandemia rompió con la inercia de nuestras vidas y nos condujo de golpe a tomar conciencia de la vulnerabilidad del ser humano; descubrimos la necesidad de socializar, pero al mismo tiempo de contar con espacios y tiempo para estar con uno mismo. También aprendimos el valor de la libertad y lo importante que resultaba tener cierta certidumbre respecto al futuro próximo.

El confinamiento resultó un evento traumático y más aún cuando el contacto permanente y obligado con la familia trajo consigo momentos de tensión, violencia y distanciamiento. Estos meses fueron prueba de fuego para las relaciones interpersonales y condujeron a trabajar arduamente en desarrollar o adquirir virtudes necesarias para entender el significado y la práctica de la empatía y la resiliencia.

Lo que entendíamos como “normalidad” se convirtió en una “nueva realidad” que produjo crisis emocionales, espirituales y existenciales que condujo a muchas personas a pedir ayuda cuando sintieron que necesitaban apoyo, escucha y acompañamiento de alguien que les transmitiera o les guiara a encontrar herramientas para superar la crisis o simplemente a sentir paz al externar aquello que les generaba angustia, ansiedad, tristeza, enojo o vacío. Aquí se hacía presente la ayuda espiritual y la posibilidad de abordar la espiritualidad con o sin religión.

La Línea de ayuda espiritual asumió la responsabilidad de dar acompañamiento a decenas de personas que deseaban escucha y contención. En la mayoría de los casos se cumplió el objetivo. Generalmente consideraron como una respuesta asertiva la sugerencia de poner en práctica la meditación como medio para contactar consigo mismos y con una realidad afec-

tada por factores externos. Algo que resultó útil fue conducir a las personas a encontrar lo positivo que había en sus vidas y las razones por las que podían sentirse agradecidos con la vida misma o con Dios.

La enfermedad y la muerte se hicieron presentes, lo que nos condujo a hablar del duelo, el sentido de la muerte, el significado del perdón, el desapego y la resurrección.

Posiblemente quienes formamos parte de la Línea enfrentamos una constante respecto a la religión y sin duda es algo de lo que debemos hablar y reflexionar: la sociedad contemporánea es no religiosa en su mayoría; el catolicismo está en crisis y muchos bautizados no encuentran respuestas en una Iglesia que transitó durante casi 40 años por un invierno eclesial; la espiritualidad es identificada por la mayoría de los cristianos con la oración a través de la cual se pide perdón, se piden milagros o se dan las gracias, pero no con el vaciamiento de uno mismo, la interiorización de la realidad y la escucha de Dios-Padre-Madre.

Queda la esperanza de que la resiliencia llevada a la práctica durante estos meses conduzca a muchas personas a dar un paso más hacia la espiritualidad. No importa si lo que las lleva a vivir y crecer en lo espiritual sea otra religión o una filosofía oriental, pues como sabemos, todo lo que alimenta nuestro espíritu nace y llega a lo mismo: al encuentro con el Ser inefable, a la búsqueda del bien común y la construcción de una ética del cuidado de la casa común.

Aquí una última reflexión tomada de un texto de Pablo d'Ors que puede ser el principio del cambio radical, pero paulatino, algo que nos puede conducir a la reconstrucción de nosotras, nosotros y de un mundo pospandemia:

Basta un año de meditación perseverante, o incluso medio, para percibirse de que se puede vivir de otra forma. La meditación nos concentra, nos devuelve a casa, nos enseña a convivir con nuestro ser, nos agrieta la estructura de nuestra personalidad hasta que, de tanto meditar, la grieta se ensancha y la vieja personalidad se rompe y, como una flor, comienza a nacer nueva. Meditar es asistir a este fascinante y tremendo proceso de muerte y renacimiento.⁹

⁹ Pablo d'Ors, *Biografía del silencio* (Madrid: Siruela, 2012), contraportada.

Bibliografía

- Chacón, F., Fernández-Hermida, J. R., y García-Vera, M. P. “La psicología ante la pandemia de la COVID-19 en España. La respuesta de la organización colegial.” *Clínica y Salud* 31, núm. 2 (2020): 119-123. <https://doi.org/10.5093/clysa2020a18>.
- D’Ors, Pablo. *Biografía del silencio*. Madrid: Siruela, 2012.
- Estévez López, Elisa. “Espiritualidad y género. México.” *Revista Iberoamericana de Teología (RIBET)*, vol. VI, núm. 10 (2010).
- Estrada, Juan Antonio. *Las muertes de Dios. Ateísmo y espiritualidad*. Madrid: Trotta, 2018.
- Delannoy, Luc. *Una cuestión de conciencia*. Chile: Ediciones Metales Pesados. 2017.