

# LOS POTENCIALES PSICOLÓGICOS EN LA ESPIRITUALIDAD

HACIA UNA ESPIRITUALIDAD  
HUMANIZADA

Ramón Rosal Cortés



TÍTULO: *Los potenciales psicológicos en la espiritualidad*  
*Hacia una espiritualidad humanizada*

AUTORA: *Ramon Rosal Cortés* ©, 2019

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 12*

DISEÑO DE LA PORTADA: *Hakabooks*©

FOTOGRAFÍA PORTADA: *Facilitada por el autor*©


1ª EDICIÓN: *octubre 2019*

ISBN: *978-84-120889-0-8*

DEPÓSITO LEGAL: *DL B 25164-2019*

HAKABOOKS

*08204 Sabadell - Barcelona*

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *Hakabooks*

*Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.*

*Todos los derechos reservados.*

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
--------------	----

## *Parte primera: CUESTIONES FUNDAMENTALES*

### **Capítulo primero**

LA ESPIRITUALIDAD COMO DIMENSIÓN EXPERIENCIAL DE LA FE RELIGIOSA	27
1.1. Qué entiendo por espiritualidad	27
1.2. El resurgimiento en el cristianismo del interés hacia lo experiencial	34
1.2.1. El cristianismo: una “religión profética” en la que se ha valorado también lo místico	34
1.2.2. Énfasis del Modernismo en lo experiencial	38
1.2.3. La idea de una experiencia de revelación sin captación de verdades provocó su rechazo por el Magisterio eclesial	40
1.2.4. Ruptura del silencio respecto a lo experiencial	45
1.2.5. Resumen de aportaciones de Juan Martín Velasco	47

### **Capítulo segundo**

REVALORIZACIÓN DEL INTERÉS HACIA LAS ESPIRITUALIDADES Y LA MÍSTICA DESDE LA SEGUNDA MITAD DEL SIGLO XX	55
2.1. La espiritualidad en la Psicología Transpersonal y su contexto	55

2.2. Interpretaciones psicológicas postmodernas sobre la experiencia de la espiritualidad y la mística	60
2.2.1. Introducción: objeto de estudio y aclaraciones terminológicas	60
2.2.2. Precauciones a tener en cuenta al abordar un estudio psicológico de la experiencia mística	62
2.2.3. Algunas conclusiones a partir de la Psicología Humanista y en especial, la Psicología Transpersonal	66

### **Capítulo tercero**

ESPIRITUALIDAD EN CUATRO ÁREAS DE LA VIDA	75
3.1. Espiritualidad del trabajo	75
3.2. Espiritualidad de las experiencias comunitarias civiles y eclesiales	86
3.3. Espiritualidad de las experiencias litúrgicas y sacramentales	94
3.3.1. Ser un fiel cumplidor de las prácticas sacramentales no acredita la vivencia de la espiritualidad	94
3.3.2. Requisitos para que las liturgias sacramentales impliquen espiritualidad	101
3.4. Las experiencias de la meditación y la oración	112
3.4.1. Espiritualidad de la meditación	113
3.4.2. Espiritualidad de la oración	123

*Parte segunda: POTENCIALES PSICOLÓGICOS  
EN LA ESPIRITUALIDAD*

**Capítulo cuarto**

ESPIRITUALIDAD SENSITIVA: LOS SENTIDOS Y EL CUERPO EN LA ESPIRITUALIDAD	131
4.1. Los procesos sensoriales. Vivencia sana y trastornos posibles	131
4.2. Manifestaciones de la sensibilidad de Jesús	135
4.2.1. Muestras de su sensibilidad con la mirada y el tacto	135
4.2.2. Muestras de su sensibilidad a través de las imágenes	142
4.3. Contribución de la sensibilidad en la espiritualidad	148
4.3.1. La receptividad sensorial en la espiritualidad del trabajo profesional y otros	148
4.3.2. La receptividad sensorial en la espiritualidad de las experiencias comunitarias	151
4.3.3. La receptividad sensorial en la espiritualidad de las liturgias	153
4.3.4. La receptividad sensorial en la espiritualidad de la meditación y la oración	154

**Capítulo quinto**

ESPIRITUALIDAD INTELIGENTE: EL PENSAMIENTO EN LA ESPIRITUALIDAD	159
5.1. Los procesos cognitivos (pensamiento intuitivo y lógico-discursivo).	159

5.1.1. Introducción	159
5.1.2. Procesos cognitivos que nos facilitan la concienciación y orientación en el mundo (según Philip Lersch)	162
5.1.3. Tres producciones relevantes del pensamiento	162
5.1.4. Trastornos posibles de los procesos cognitivos	165
5.2. Manifestaciones del pensamiento inteligente en Jesús	169
5.3. Contribuciones de la inteligencia en la espiritualidad	176

## **Capítulo sexto**

ESPIRITUALIDAD AFECTIVA: LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES EN LA ESPIRITUALIDAD	183
6.1. Los procesos afectivos.	183
6.1.1. Algunas interpretaciones sobre los sentimientos	183
6.1.2. Los sentimientos en la psicología fenomenológica de Philip Lersch	186
6.1.3. Algunos trastornos psicológicos de los procesos afectivos	189
6.2. Manifestaciones de los sentimientos y emociones de Jesús	191
6.2.1. Algunas manifestaciones de miedo	193
6.2.2. Algunas manifestaciones de tristeza	203
6.2.3. Algunas manifestaciones de indignación o rabia	206

6.2.4. Algunas manifestaciones de alegría	212
6.3. Contribución de los sentimientos y emociones en la espiritualidad	219
6.3.1. Los procesos afectivos en la espiritualidad del trabajo	221
6.3.2. Los procesos afectivos en la espiritualidad de las experiencias comunitarias	225
6.3.3. Los procesos afectivos en la espiritualidad de las liturgias	227
6.3.4. Los procesos afectivos en la espiritualidad de la meditación y la oración	233

### **Capítulo séptimo**

ESPIRITUALIDAD VALORATIVA: LA CAPTACIÓN DE LOS VALORES EN LA ESPIRITUALIDAD	235
7.1. La capacidad valorativa	235
7.2. La actitud valorativa en Jesús	241
7.2.1. Su peculiar actividad valorativa respecto a personas	241
7.2.2. Ejemplos de innovación o revolución de valores	249
7.3. Contribución de la capacidad valorativa en la espiritualidad	256

### **Capítulo octavo**

ESPIRITUALIDAD COMPROMETIDA Y SOLIDARIA: DECISIONES Y ACTUACIONES EN LA ESPIRITUALIDAD	269
--	-----

8.1. Las capacidades para decidir y ejecutar actuaciones inteligentes, libres y humanizadoras	269
8.2. Decisiones y praxis de Jesús	278
8.2.1. Independencia personal	280
8.2.2. Sus decisiones de aislarse para practicar la escucha interior	284
8.2.3. Autenticidad y coherencia entre sus palabras y su conducta	286
8.2.4. Serenidad	291
8.2.5. Actuaciones arriesgadas, valientes, como una manifestación de fortaleza	293
8.3. Contribución de las capacidades para decidir y para actuar en la espiritualidad	298

### **Capítulo noveno**

ESPIRITUALIDAD PROFUNDA: VIVENCIA DEL ENCUENTRO CON EL MUNDO, CON EL SER HUMANO Y CON DIOS	305
9.1. La capacidad para la experiencia del encuentro profundo.	305
9.2. Encuentros profundos de Jesús	308
9.3. Contribución de la capacidad para el encuentro profundo en la espiritualidad	316

### **Capítulo décimo**

ESPIRITUALIDAD SOSEGADA: EL OCIO HUMANIZADOR EN LA ESPIRITUALIDAD	321
--	-----



10.1.Capacidad para la experiencia del ocio humanizador	321
10.2.El ocio humanizador en Jesús	328
10.3.Contribución de la capacidad para el ocio humanizador en la espiritualidad	337

### **Apéndice**

FRENTE AL PELIGRO DE UNA PSICOLOGIZACIÓN INDIVIDUALISTA DE LA ESPIRITUALIDAD	347
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	355

## INTRODUCCIÓN

En este libro, parto de la convicción de que la espiritualidad, al igual que otras experiencias de la vida humana –afectivas, intelectuales, corporales, etcétera– pueden vivirse de forma psicológicamente sana o insana. Los potenciales psicológicos que están implicados –en mayor o menor grado– en las distintas actividades humanas: procesos sensoriales, emocionales, cognitivos, práxicos, también estarán presentes en las experiencias de la espiritualidad y pueden estar presentes en forma superficial o profunda. El hecho de implicar a esos potenciales psicológicos de manera profunda equivale a decir que es una espiritualidad humanizada. Pero estos potenciales pueden padecer problemas de diferentes tipos que en el modelo de la Psicoterapia Integradora Humanista clasificamos en bloqueos, dispersiones y distorsiones (Gimeno-Bayón y Rosal, 2001 y 2016).

¿Tiene o no importancia para la vivencia de una espiritualidad profunda que estos potenciales humanos estén presentes y funcionen de forma sana? ¿Qué consecuencias podrá tener para la vivencia de la espiritualidad que el funcionamiento de esos potenciales psicológicos pueda implicar algún tipo de trastorno de la personalidad? Y en el caso de que no haya patologías, ¿puede afirmarse que una profundización del crecimiento personal psicológico –con el fluir sano de los diversos potenciales implicados– tenderá a enriquecer el crecimiento espiritual, y a poder ofrecer un testimonio que favorezca la influencia evangelizadora?

Cuando digo “una vivencia psicológicamente sana” y “pro-

funda" (humanizada), por una parte me refiero a que la persona cultive una espiritualidad que no se encuentre influida, distorsionada, a causa de algún tipo de trastornos de ansiedad, o de estado de ánimo, o de personalidad, o cualquier otro. Pero, por otra parte, desde el enfoque existencial-humanista en el que me encuentro no se reduce la salud mental al hecho de no estar padeciendo alguno de los síndromes psicopatológicos o trastornos de personalidad. Se trata de que la persona haya alcanzado, a ser posible, un nivel elevado de lo que se denomina proceso de autorrealización (Maslow, 1968) o de crecimiento personal. Para este último he propuesto la siguiente definición descriptiva: *Entiendo por crecimiento personal el proceso por el que se va logrando de forma singular e irreplicable el desarrollo armonioso del conjunto de potencialidades de todo ser humano, y el ejercicio jerarquizado y también armonioso de la pluralidad de tendencias y aspiraciones que animan su existencia. Todo ello en coherencia con un proyecto existencial flexible (adaptado a las diferentes circunstancias y edades de la vida), elegido de forma lúcida, libre y nutricia (respecto a uno mismo y a los otros), en concordancia con los valores nucleares de la persona, y abierto a la posibilidad de una realidad transindividual o transpersonal* (Rosal, 2003, p. 15).

Espero que el contenido de este libro ofrezca una confirmación del clásico axioma de que "la gracia no destruye la naturaleza sino que la perfecciona". Por consiguiente, mostraré que las relaciones entre el crecimiento personal psicológico y el espiritual tenderán a ser de ayuda mutua. El incremento de salud mental será un buen aliado para la profundización en la espiritualidad. Y ésta lo será a su vez para profundizar en la salud mental o autorrealización, aunque en el libro me dedico –ante todo- al punto anterior.

A lo largo de estas páginas tendré presente principalmente la vivencia cristiana de la espiritualidad. Pero una parte impor-

tante de su contenido valdrá también para espiritualidades hindúes, budistas, judías, musulmanas, e incluso agnósticas o ateo-humanistas.

La parte primera –CUESTIONES FUNDAMENTALES– se inicia con un capítulo sobre la espiritualidad entendida como la dimensión experiencial de la fe religiosa. Además de precisar qué es lo esencial de lo que se entiende por espiritualidad, se presta atención al resurgimiento en el cristianismo del interés hacia lo experiencial. Y en el capítulo segundo se muestran las manifestaciones –desde mediados del siglo XX– de la revalorización del interés hacia las espiritualidades y la mística, también en la corriente psicológica de la Psicología Transpersonal (Gimeno-Bayón, 2015).

Finalmente, he visto conveniente dedicar el capítulo tercero a la información básica sobre cuatro áreas de la vida en las que puede manifestarse la espiritualidad. Está claro que la persona que ha logrado vivirla con cierta profundidad tendrá ocasión de actuar influida por ella en cualquier tipo de situación o actividad. Pero veo aconsejable ofrecer una diversificación de cuatro áreas de la vida. De esta forma espero contribuir a mostrar que la espiritualidad no sólo se ejercita en las actividades tradicionalmente calificadas como espirituales o religiosas, a saber: la meditación, la oración y las experiencias litúrgicas y sacramentales. Reconociendo la relevancia de ellas para el cultivo de la vida espiritual, veo conveniente mostrar las posibilidades de ésta en las diversas formas de experiencia comunitaria (eclesial o civil) y en el trabajo profesional. Áreas, estas últimas, que ocupan un lugar relevante en la vida de una persona laica, que vive en el mundo plenamente implicada en sus responsabilidades familiares, profesionales, ciudadanas, económicas, políticas, etcétera. Y en el caso de tratarse de una persona cristiana, es consciente de que su vocación evangelizadora le llama a contribuir a iluminar desde el Evangelio los diversos ámbitos

del mundo, de su entorno socio-cultural. Pero el laico responsable también será consciente de que sin el cultivo de la espiritualidad –gracias a la cual asegura su compenetración con Jesucristo–, su vida sería estéril respecto a su vocación evangelizadora.

*Permaneced en mí y yo en vosotros. Como el sarmiento no puede dar fruto por sí sólo, si no permanece en la vid, tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid, vosotros los sarmientos: Quien permanece en mí y yo en él dará mucho fruto, pues sin mí no podéis hacer nada [...] Mi Padre será glorificado si dais fruto abundante (Juan 15, 4-5.8).*

El orden que seguiré, al referirme a estas cuatro áreas de la espiritualidad, tanto en el capítulo tercero como en los siguientes, será –comenzando por la que ha tendido a ser infravalorada–, el siguiente: a) el trabajo; b) las experiencias comunitarias civiles y eclesiales; c) las liturgias; d) la meditación y la oración.

La parte segunda –POTENCIALES PSICOLÓGICOS EN LA ESPIRITUALIDAD– tiene como objeto principal mostrar cómo una experiencia auténtica y profunda de la fe religiosa implica también la participación de los distintos potenciales psicológicos de la persona. En la clasificación que ofrecemos los creadores del modelo de la Psicoterapia Integradora Humanista (Gimeno-Bayón y Rosal, 2016 y 2017) –al referirnos al ciclo de la experiencia del fluir vital– diferenciamos entre los procesos sensoriales, los cognitivos (pensamiento intuitivo y lógico-discursivo), afectivos (emociones y sentimientos), la capacidad valorativa, los procesos decisorios, las capacidades de energización, planificación y ejecución de lo decidido, las experiencias del encuentro y de la consumación, y la vivencia de la relajación. Mi intención es mostrar que una espiritualidad auténtica puede implicar en ella todo nuestro ser con el conjunto de estos potenciales psicológicos. Y no

sólo puede, sino que es preferible que logre implicarlos. Esto parece tener que ver con lo que, según los evangelistas, Jesucristo destacó como el mandamiento principal: “Amarás a Dios con toda tu mente, corazón y fuerzas” (Marcos 12, 30). Es decir, con todo tu ser.

*La experiencia religiosa integra y jerarquiza los componentes intelectual, volitivo y afectivo de la persona, obteniendo la conciencia de la unificación (al menos incoativa) del ser y la vida bajo la acción de Dios. Así, “la experiencia religiosa o es integrante y por lo mismo integral, o no existe en absoluto” (Mouroux) (García, J.M., 2015, p. 200).*

La relevancia que puede atribuirse al crecimiento psicológico personal como favorecedor de una espiritualidad profunda debe evitar entenderse de forma reduccionista. Es decir, no se debe suponer que el crecimiento espiritual dependa sólo de la madurez psicológica, y se olvide el factor sobrenatural de la espiritualidad que, según el Cristianismo, depende de la inspiración y la fuerza del Espíritu Santo. Es decir, del Espíritu divino, que puede capacitar al cristiano a avanzar en su ideal de ser “otro Cristo”.

El ideal de contribuir con la propia vida a continuar la encarnación del espíritu del Evangelio en las peculiares circunstancias de cada cristiano. Circunstancias diferentes –por las raíces culturales, las situaciones históricas, los tipos de trabajo profesional, las edades de la vida, los estilos psicológicos de personalidad– de las que caracterizaron a la persona de Jesús de Nazaret.

Ciertamente que en la historia de la Teología Espiritual no todos han valorado la importancia de las condiciones peculiares de la naturaleza humana de cada cristiano como colaboradoras u obstaculizadoras posibles de los frutos de la gracia o acción del Espíritu Santo. Las dos tendencias que se

han manifestado sobre esta cuestión quedan resumidas en estos párrafos de Zavalloni que veo procedente incluir aquí:

*Al afirmar el problema de las relaciones entre gracia y naturaleza humana, dos tendencias se contraponen, según sea el punto de vista con que se enfoque el problema; esto implica también, consecuentemente, una elección de los medios de solución.*

*Por un lado, están los que parten del hecho innegable del pecado original y del consiguiente contraste entre naturaleza y gracia: miran con suspicacia el desarrollo de las fuerzas naturales, sobre todo de las que aparecen unidas a la parte orgánica del hombre; no prestan atención al ejercicio de las virtudes naturales y a la influencia del sustrato psicofísico en la vida espiritual e incitan a la lucha para suprimir o debilitar la sensibilidad y la afectividad; son los maestros del espíritu para los cuales la perfección cristiana consiste en crucificar la naturaleza, y el centro de la religión está en el calvario y la cruz.*

*Por otro lado, están los que toman como punto de partida el hecho de la redención y afirman que las fuerzas naturales, corroboradas y elevadas también ellas al orden divino, quedan armoniosamente entrelazadas con las de la gracia; sostienen que es una deformación del cristianismo presentarlo en su aspecto negativo, como un conjunto de prohibiciones, de renunciadas, de desprendimientos y de dolores, que resultan tanto más lúgubres por la infinita noche del viernes santo dominado por la cruz; el cristianismo es la religión de la encarnación, es decir, de la sublimación de toda nuestra naturaleza en la humanidad de la persona de Jesucristo; es alegría, audacia, magnanimidad, espontaneidad, libertad, amor y amistad.*

*Entre las dos tendencias prevalece claramente la segunda, porque parece más coherente con los datos de la revelación y más conforme con las exigencias de hoy día. Para el hombre contemporáneo, “el cristiano perfecto, como el Verbo encarnado, será un hombre regenerado, un hombre perfecto”, porque en Jesucristo toda nuestra humanidad, con todas sus dotes, ha sido elevada al máximo honor; porque es válido el axioma de que la gracia no destruye, sino que perfecciona la naturaleza, sometiendo a su dominio y elevando cuanto de bueno hay en ella: recursos naturales, temperamento, tendencias, pasiones, hábitos adquiridos, descartando únicamente el pecado.*

*GRACIA/ESFUERZO: Es más, la naturaleza no sólo es elevada, sino reclamada por la gracia como condición, es decir, como presupuesto; porque la vida de la gracia se inserta en la actividad psicofísica del hombre y depende, por lo tanto, de los datos presentes igual que de los pasados. A este propósito ha escrito Truhlar: “Que el sol brille o no en el cielo no depende de que el suelo esté cultivado o no; pero si el sol brilla no es indiferente el que el suelo esté cultivado o sin cultivar: un erial es obstáculo para la eficacia fecundadora del sol. Lo mismo ocurre con la gracia; tener o no tener la gracia no depende del hombre, sino de la libertad de Dios; el hombre, sin embargo, puede poner obstáculos y frustrar sus efectos cuando Dios le ofrece la gracia”.*

*La condición natural puede decirse que es una preparación para la actividad de la gracia. Efectivamente, siendo ésta un don racional, puede establecer determinadas condiciones para su recepción y eficacia: si éstas faltan, o no se da o no se da eficazmente (Zavalloni, 1983, p. 1196).*



La doctrina del Concilio Vaticano II, sobre todo la presente en la Constitución *Gaudium et Spes* mostraba con claridad el respeto que la Iglesia quiere conceder en la actualidad a las aportaciones de las ciencias humanas. Veamos algunos párrafos en los que se destaca esta actitud.

*Los progresos de las ciencias biológicas, psicológicas y sociales permiten al hombre no sólo conocerse mejor, sino aun influir directamente sobre la vida de las sociedades por medio de métodos técnicos (Constitución Gaudium et Spes, n. 5).*

*Hay que reconocer y emplear suficientemente en el trabajo pastoral no sólo los principios teológicos, sino también los descubrimientos de las ciencias profanas, sobre todo en psicología y en sociología, llevando así a los fieles a una más pura y madura vida de fe (Ibidem, n. 62).*

A partir de lo expuesto, vemos que las aportaciones de la Psicología pueden constituir, en principio, una colaboración fecunda con las de la Teología, para el estudio sobre la Espiritualidad. De esta forma se comprende que Zavalloni no tenga inconveniente en definir la Teología Espiritual como “el estudio del desarrollo de la vida espiritual en sus condiciones psicológicas” (*Ibidem*, p. 1195). Y el padre Gabriel de Santa María –destacado especialista en la materia– que logró una síntesis en el debate sobre dos enfoques contrapuestos en el estudio de la Espiritualidad (los reduccionismos teológico o psicológico) pudiese titular uno de sus principales artículos en estos términos: *Indole psicologica della teologia spirituale* (1940). Y mostrase la complementariedad, por ejemplo, entre las detalladas descripciones psicológicas de experiencias místicas por parte de santa Teresa de Ávila y las explicaciones teológicas de san Juan de la Cruz.

Sobre la presencia de siete potenciales psicológicos en la es-

piritualidad de Jesucristo –a partir de los datos de los Evangelios– y sobre su posible implicación en la espiritualidad de un hombre o mujer del siglo XXI, me ocupo en los capítulos cuarto a décimo.