



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y ORIENTACIÓN

ESPIRITUALIDAD Y PROYECTO DE VIDA A PARTIR DE LA VIVENCIA DE
EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS: UNA EXPLORACIÓN
FENOMENOLÓGICA

TUTORA:
Mercedes Baltasar

AUTORES:
José Miguel Salinas
Valentina Solórzano

Caracas, Enero de 2014



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Psicología
Departamento de Asesoramiento Psicológico y Orientación

Espiritualidad y Proyecto de Vida a partir de la Vivencia de Experiencias
Transformadoras: Una Exploración Fenomenológica

(Trabajo de Licenciatura presentado ante la escuela de Psicología, como requisito parcial para optar al título de licenciados en Psicología)

Tutora:

Mercedes Baltasar

Autores:

José Miguel Salinas¹

Valentina Solórzano²

Caracas, Enero de 2014

¹José Miguel Salinas, estudiante de la Mención de Asesoramiento Psicológico y Orientación, Universidad Central de Venezuela. Correo de contacto: josemsalinasc@gmail.com

² Valentina Solórzano, estudiante de la Mención de Asesoramiento Psicológico y Orientación, Universidad Central de Venezuela. Correo de contacto: vsolorzanod@gmail.com

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por ofrecernos la virtud de creer o cuestionar, porque a través de Él nos descubrimos a nosotros mismos y le damos sentido a nuestra existencia.

A nuestros padres y familiares, porque desde aquí o desde allá procuraron nuestra vida, por evitar nuestra destrucción y muerte, porque sin ellos este proyecto no sería un hecho.

A nuestros hermanos de sangre y de alma, por el ejemplo de vida que representan, por enseñarnos el amor que hay en la hermandad y en la amistad.

A los participantes C.E., A.D., M.S. y D.C., por abrirnos las puertas a sus vidas, por tocar nuestras almas con cada una de sus historias.

A Mercedes Baltasar, por creer en nosotros, por brindarnos sus conocimientos desde incluso antes que entramos en la mención, por representar la ética humanista.

A Nadya Ramdjan, por su invaluable asesoría, por mostrarnos el camino hacia la exploración de la espiritualidad desde la fenomenología, por tantas enseñanzas que nos nutren profundamente como personas.

A Andrés Sanz, por sus asesorías, por su guía en las etapas iniciales de nuestra formación espiritual, y por cuestionar nuestros planteamientos y a nosotros como investigadores en varios puntos del camino.

A María Auxiliadora López, por su apoyo espiritual durante la génesis, elaboración, aplicación y realización entera de este proyecto, por su acompañamiento en los momentos de crisis y por prestarnos un oído experto cuando dudábamos.

A Eduardo Protzel, Víctor Molina y Daniela Carrillo, por abrir el camino que hoy recorreremos, por guiarnos y asesorarnos cuando lo necesitamos, por motivar, sin saberlo, mucho de este trabajo.

A nuestros amigos y compañeros de carrera, por hacer vida y escuela juntos en este camino, por creer en nosotros cuando peor estábamos, por motivarnos a ser mejores seres humanos.

A nosotros mismos, porque este logro no sería realidad sin nuestro compromiso, temple y esfuerzo, por creer el uno en el otro, por descubrir el sentido en la realización de este proyecto.

DEDICATORIA

A todos aquellos que se atreven a romper con los paradigmas preestablecidos, a trascender lo dado e ir más allá de sí mismos en cada aspecto de sus vidas.

A quienes encuentran refugio y sentido en lo espiritual cuando se sienten más vulnerables, en los momentos más difíciles de su existencia.

A quienes luchan por vivir y crecer aun cuando la vida los confronta con el sufrimiento y las diferentes caras de la muerte.

A aquellos que con su muerte nos enseñaron el valor de vivir.

A nuestros guías y acompañantes espirituales.

Espiritualidad y Proyecto de Vida a partir de la Vivencia de Experiencias Transformadoras: Una Exploración Fenomenológica

Autores: José Miguel Salinas y Valentina Solórzano
josemsalinasc@gmail.com vsolorzanod@gmail.com

Universidad Central de Venezuela

Escuela de Psicología

Resumen

El presente trabajo de investigación se propuso explorar y describir la espiritualidad y el proyecto de vida en una muestra de cuatro (4) adultos venezolanos, a partir de una experiencia o conjunto de experiencias transformadoras de vida. Para poder extraer la información necesaria para abordar estos fenómenos a profundidad y ser capaces de hacer una descripción integral de cada experiencia y cambio de vida, se creó un guion de entrevista semiestructurado. De este modo, fue posible conocer las vivencias que transformaron la vida de cada uno, qué cambios se dieron en las vidas de los participantes, y los efectos que tuvieron sobre sus creencias, prácticas y significados espirituales, así como su planificación y estilo de vida. Esta información fue analizada en concordancia con los lineamientos de la metodología fenomenológica. Así, se encontró que tres (3) de los cuatro (4) participantes tuvieron experiencias relacionadas con la muerte, dos (2) de ellos perdiendo a un familiar o amigo cercano, y una (1) teniendo una experiencia cercana a la muerte. Estas vivencias influyeron de diversas maneras en sus creencias y prácticas espirituales, ya que dos (2) entrevistados se acercaron más a ellas y lograron darle un nuevo significado, y los (2) restantes rompieron con ellas y se separaron por completo de los caminos espirituales que habían llevado hasta el momento. Sin embargo, estos dos (2) últimos se reencuentran con la espiritualidad tiempo después de la ruptura, y se suman a la creación de nuevos significados sobre sus creencias. Cuando lo hacen, se integran de forma coherente su espiritualidad, planificación de vida y estilo de vida.

Palabras clave: *espiritualidad, proyecto de vida, experiencias transformadoras, fenomenología.*

ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTOS	iii
DEDICATORIA	v
Resumen.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
INTRODUCCIÓN	1
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.....	5
1.1. Objetivos de la Investigación.....	10
1.1.1. Objetivo General.....	10
1.1.2. Objetivos Específicos.....	10
II. MARCO REFERENCIAL	13
2.1. Espiritualidad	13
2.1.1. Definiciones de Espiritualidad	13
2.1.2. Diferenciación entre Espiritualidad y Religión.....	18
2.1.3. Espiritualidad y Psicología.....	21
2.1.4. Espiritualidad y Asesoramiento Psicológico.....	32
2.2. Proyecto de Vida	41
2.2.1. Definiciones de Proyecto de Vida.....	41
2.2.2. Proyecto de Vida y Asesoramiento Psicológico	47
2.3. Espiritualidad y Proyecto de Vida.....	49
2.4. Fenomenología.....	57
2.5. Experiencias Transformadoras.....	62
III. MARCO METODOLÓGICO.....	69
3.1. Método Fenomenológico	69
3.2. Etapas de la Investigación	69
3.2.1. Etapa previa.....	70
3.2.2. Etapa descriptiva	72
3.2.3. Etapa estructural.....	74
3.2.4. Etapa de Discusión de los Resultados.....	77
3.3. Técnica de Recolección de Información	77

3.3.1. Técnica: Entrevistas a Profundidad	77
3.3.2. Guion de entrevista	79
3.4. Participantes	79
3.4.1. Procedimientos de muestreo	80
3.4.2. Consideraciones Éticas	80
IV. RESULTADOS	83
4.1. Participante C.E.	84
4.2. Participante A.D.	162
4.3. Participante M.S.	202
4.4. Participante D.C.	250
V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	303
VI. CONSIDERACIONES FINALES	351
VII. REFERENCIAS	361
VIII. ANEXOS	375
Anexo 1: Guion de Entrevista	375

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Temas centrales, categorías y áreas del participante C.E.</i>	84
Tabla 2. <i>Temas centrales, categorías y áreas de la participante A.D.</i>	162
Tabla 3. <i>Temas centrales, categorías y áreas de la participante M.S.</i>	202
Tabla 4. <i>Temas centrales, categorías y áreas de la participante D.C.</i>	250

INTRODUCCIÓN

La espiritualidad constituye la esencia de la existencia humana, la dimensión central que le da sentido y unicidad a la totalidad de las experiencias vitales de las personas, en tanto ofrece la posibilidad de ir más allá de lo aparente y trascender lo efímero, de comprender, en un sentido no racional, aquello que escapa a la limitada percepción de los sentidos. Implica un profundo sentido de conexión con todas las cosas, una suerte de comprensión fenomenológica en donde cada aspecto de la realidad se conecta en una unidad superior, indisoluble, eterna y sagrada.

En este sentido, la naturaleza humana comprende distintos aspectos que han sido separados a nivel teórico por los científicos que se fundamentan en paradigmas positivistas, con el fin de lograr un entendimiento racional e intelectual cónsono con las teorías del conocimiento. Dicha separación, que se evidencia en la tradicional dualidad mente vs. cuerpo, ha denigrado el componente espiritual a, por así decir, un tercer plano de la realidad humana, y cualquier aproximación desde la psicología a la espiritualidad ha sido y es susceptible de ser considerada como charlatanería o carente de carácter científico.

Por otro lado, numerosos autores (Cashwell, Paige y Bigbee, 2007; Davis, 2000; Foster, 2008; Frankl, 2007, 2011, 2012; Maslow, 1990, c.p. Lemos, 2010; Johnson, 2004; Jung, 2004; Menigat, 2007; Zinnbauer, Pargament y Scott, 1999), entre muchos otros, han destacado la importancia de la espiritualidad en cuanto a la concepción fundamental del ser humano, tanto en la psicología en general como en el Asesoramiento Psicológico, así como en relación a los procesos terapéuticos; indicando que no es suficiente con la aparente solución de una unidad *psicofísica* que se ha presentado ante la “dicotomía” mente-cuerpo, pues todavía el ser total no es tal, sino se incluye el componente esencial espiritual en su abordaje y tratamiento psicológico.

En otro orden de ideas, la cuestión referente al proyecto de vida se vincula con la necesidad de los seres humanos de planificar su futuro de acuerdo a unos ideales, en

cuanto a lo que quieren llegar a ser y hacer, la vida que quisieran vivir y construir para sí mismos, en relación con los objetivos que les permitan lograr realizarse, de acuerdo a sus posibilidades reales, recursos y capacidades.

Esta planificación se orienta, a su vez, por sistemas de valores y creencias que estructuran los parámetros de lo que es adecuado o no para las personas, de lo que es ético o no realizar. Así, de manera general, los objetivos que estas se plantean están vinculados con diversas áreas, tales como la personal, la familiar, la social, la vocacional y la ocupacional, entre otras. No obstante, pareciera que, incluso dentro de esta proyección vital de las áreas relacionadas con la vida de las personas, se obvia aquella dimensión considerada por muchos como la esencia de la existencia humana, la espiritual.

Desde esta perspectiva, resulta fundamental cuestionarse acerca de la importancia de la espiritualidad en el transcurso de la vida de los seres humanos y, en tanto esta adquiera, por así decir, un papel protagónico, será necesario, entonces, considerar su inclusión como un aspecto fundamental en la elaboración del proyecto de vida, puesto que, necesariamente, una persona que lleve una vida espiritual orientada hacia el desarrollo de su espiritualidad involucra un sistema de creencias y prácticas espirituales particulares, que han de ser tomadas en cuenta para, en última instancia, hacerlas congruentes con su planificación vital, con el propósito de fomentar un auténtico sentido de responsabilidad y trascendencia.

Bajo estos breves argumentos, en principio, surge el interés por realizar la presente investigación, la cual pretende fundamentarse en un enfoque fenomenológico, entendiendo que la experiencia particular de cada individuo tiene valor en sí misma y no por su relación con un criterio de normalidad estadística, resaltando el sentido propio que cada persona le otorga a su experiencia espiritual, comprendiendo que cada uno tiene el derecho innegable de planificar su vida de acuerdo a su propio criterio.

Enmarcados dentro de la fenomenología y, dado el valor intrínseco que tienen las experiencias de vida para cada individuo, se comprende que, dentro del proceso continuo de cada uno, existen determinadas experiencias que tienen un carácter transformador para la vida de esa persona, quien es, en primera y última instancia, aquel que tiene derecho de valorar qué es y qué no es transformador. En ese sentido, el objetivo de esta investigación consiste en explorar y describir la espiritualidad y el proyecto de vida antes y después de la vivencia transformadora.

De este modo, el trabajo está dividido en 6 (seis) partes. En la primera se expone el *Planteamiento del Problema* en conjunto con la *Justificación de la Investigación*, para luego exponer el objetivo general y los objetivos específicos de la misma.

La segunda parte consiste en el *Marco Referencial*, donde se presentan los conceptos teóricos referentes a la espiritualidad, al proyecto de vida y a la relación entre ambos. Así, en el apartado de *Espiritualidad* se desglosan los siguientes aspectos: *Definiciones de Espiritualidad*, *Diferenciación entre Espiritualidad y Religión*, *Espiritualidad y Psicología*, y *Espiritualidad y Asesoramiento Psicológico*.

En el apartado de *Proyecto de Vida* se expone lo siguiente: *Definiciones de Proyecto de Vida* y *Proyecto de Vida y Asesoramiento Psicológico*. Posteriormente, se establece la relación entre la *Espiritualidad* y *Proyecto de Vida*. Por último, se dedica un breve espacio a la *Fenomenología* y a la visión personal de lo que los autores dan a entender por *Experiencias Transformadoras*.

Adicionalmente, se tratan los temas de la fenomenología, por un lado, y el de las experiencias transformadoras, por el otro; partiendo el segundo de la visión particular de los investigadores, en un principio, para luego vincularse con las investigaciones y teorías desarrolladas por otros autores en lo relativo a las experiencias traumáticas.

La tercera parte implica la elaboración del *Marco Metodológico*, donde se describen los elementos que constituyen las etapas de la investigación fenomenológica

de acuerdo a lo planteado por Martínez (2009) y Leal (2000). De igual forma, se explica el tipo de muestreo utilizado, donde se escogieron, de manera intencional, 4 (cuatro) participantes que los investigadores consideraron que podrían aportar la mayor calidad de información que pudiese responder a los objetivos de la investigación.

En la cuarta parte de la estructura de la investigación se muestran los *Resultados* obtenidos a raíz de las entrevistas semiestructuradas realizadas, los cuales se presentan en 4 (cuatro) tablas, pertenecientes a cada uno de los participantes, que contienen las unidades temáticas desglosadas en los temas centrales, categorías y áreas, de forma tal que se aborda el fenómeno de lo general a lo específico. Posteriormente, se elabora una descripción general donde se vinculan los contenidos derivados de las experiencias relatadas por cada participante.

Luego, sigue la quinta parte de la investigación que consiste en la *Discusión de los Resultados*, donde se relacionan los elementos que emergieron en el apartado de los *Resultados* con las teorías desarrolladas tanto en el *Marco Referencial* como con otras nuevas teorías que congruentes con lo encontrado a través de la exploración.

Por último, se expresan las *Reflexiones Finales* de los investigadores sobre el tema de la espiritualidad en relación con las experiencias transformadoras y el proyecto de vida, así como las implicaciones que tiene para el área de la Psicología en particular los hallazgos derivados de la investigación. Se exponen las limitaciones de la investigación y se hacen recomendaciones a la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela.

Es necesario advertir que, para la redacción de este proyecto de investigación, se tomaron en cuenta las principales modificaciones a la ortografía de la lengua española realizadas por la Real Academia Española (2010), por lo que se encontrarán, por ejemplo, palabras que usualmente se tildaban y puede resultar extraño para el lector verlas sin tilde, así como otras tantas modificaciones. Para evitar confusiones, se recomienda la revisión directa de estas consultando la cita correspondiente.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

Dentro de la psicología humanista, en teoría, el abordaje del ser humano parte de una concepción holística, donde todas las dimensiones de este son tomadas en cuenta, tales como la existencial, la psicosocial, la intelectual, la emocional o la vocacional, entre otras; las cuales son estudiadas, conceptualizadas, valoradas y analizadas bajo la luz (o la sombra) del contexto global que interactúa con la realidad particular de cada individuo.

De acuerdo a las investigaciones y trabajos teóricos que relacionan la espiritualidad con la psicología, la psicoterapia y el asesoramiento psicológico (ASERVIC, 2009; Asociación Americana de Psiquiatría, 1994; Cashwell *et al.*, 2007; Davis, 2000; Foster, 2008; Frankl, 2007, 2011 y 2012; Hill *et al.*, 2000; Johnson, 2004; Jung, 2004; Lemos, 2010; Menigat, 2007; Penson *et al.*, 2001; Sulmasy 2002; Zinnbauer *et al.*, 1999), se desprende que la espiritualidad es un elemento fundamental dentro de la relación del bienestar biopsicosocial de las personas, lo que constituye uno de los objetivos principales de la psicología humanista; por lo cual, el establecimiento de un paradigma que reconcilie la espiritualidad dentro de la exploración de la naturaleza humana es necesaria y justa, implica una reivindicación histórica y potencialmente trascendente tanto para la psicología como disciplina, como para el ser humano que acude a ella en un momento determinado.

El científico comprometido con el conocimiento y la búsqueda de “las verdades” de la existencia, en cualesquiera que sean sus manifestaciones, posiblemente se encuentre a sí mismo en una situación compleja que le genere un impasse ante las dos tendencias “opuestas” a las que se ve exigido a decidir, dado que la naturaleza de la espiritualidad permite acercamientos poco útiles -desde los números de las estadísticas, y desde la generación y comprobación sistemática de hipótesis que permitan generalizar los procesos de los individuos y subordinar a una norma sus resultados- en tanto no se complementen con la metodología cualitativa de la investigación, que centra el valor de la información sobre la vida de una persona en la experiencia única e irrepetible de esa

esta, entendiendo que cada vida es potencialmente trascendente, lo cual constituye la naturaleza inherente a su existencia.

La espiritualidad como fenómeno de estudio comprende un nivel de profundidad que, desde la psicología, puede abordarse a través de una entrevista. De este modo, las creencias, las elaboraciones que se mantienen en la fantasía, las construcciones subjetivas y las particularidades de cada entrevistado pueden explorarse con base en el respeto a la dignidad y unicidad del otro. Así pues, sus procesos, sus verdades, su realidad particular y la forma que tiene de percibirla, comprenderla y expresarla, los vínculos que establece tanto consigo mismo como con su contexto, son de especial interés para los propósitos de este proyecto.

Variadas investigaciones (Bauer-Wu y Farran, 2005; Chandler, Miner y Kolander, 1992; Elkins, 1999; Kourie, 2006; Mooney y Timmins, 2006; Nelson, 2009; Penson *et al.*, 2001; Sulmasy, 2002), entre otras tantas, destacan el valor que tiene la espiritualidad y la puesta en práctica de hábitos religiosos y/o espirituales para mejorar la calidad de vida, la salud mental, emocional y física de los seres humanos.

Según la Asociación para los Valores Espirituales, Éticos y Religiosos en Asesoramiento (ASERVIC, 2009), existen ciertas competencias que el asesor psicológico profesional debe poseer para abordar temas espirituales y religiosos en el área del Asesoramiento, entre las cuales se menciona: que sea capaz de reconocer que las creencias del cliente (o la ausencia de creencias) sobre la espiritualidad y/o religión son centrales para su concepción de mundo y pueden influir sobre su funcionamiento psicológico. De igual forma, el asesor psicológico profesional debe ser capaz de establecer metas en conjunto con el asesorado que sean consistentes con sus perspectivas espirituales.

Una forma de aproximarse a las concepciones acerca de la espiritualidad, así como la importancia, el significado y el sentido que el asesorado le otorga de manera particular a su propia vida, desde el área del Asesoramiento Psicológico, es a través del

proyecto de vida, puesto que, en esta interacción, se puede evidenciar la influencia que tiene la espiritualidad y sus diferentes aspectos sobre su elaboración, en tanto comparten, como constructos, la posibilidad de invitar al individuo a cuestionarse su posición existencial en el más amplio sentido de la palabra.

Ahora bien, la elaboración de un proyecto de vida, de acuerdo a Alejos y Sandoval (2010), implica identificar metas personales y objetivos propios de la planificación de vida, para luego organizarlos a la luz de un conjunto de inquietudes y experiencias previas. La finalidad de este proceso, indican las autoras, consiste en dar sentido a la vida de la persona a través de una serie de metas y proyectos a plantearse a lo largo de los años.

Dicha planificación, explican Alejos y Sandoval (2010), debe tomar en cuenta los pasos necesarios para alcanzar los hitos que la componen y, por tanto, “plantearse un proyecto de vida bien realista y cónsono a las necesidades y recursos individuales” (p. 128). El proyecto de vida también se construye, de acuerdo a las autoras, para alcanzar la autorrealización personal y profesional, así como para recalcar la importancia del desarrollo y la satisfacción de cada quien.

De igual forma, Cubillán (2008) plantea que la elaboración de una planificación de vida no solo implica autoconocimiento, sino que debe tomar en cuenta los valores, actitudes y conductas de la persona para darle a su vida un sentido que la autora denomina como “auténtico”. Con esto hace referencia a la reelaboración del mismo, específicamente en situaciones adversas que requieran creatividad para superarlas, y el remplazo de las metodologías anteriores por aquellas con mayor énfasis en su propia espiritualidad.

En cuanto a la espiritualidad, Frankl (1988; c.p. Vargas, 2005) resalta su importancia al afirmar que la persona humana “goza plenamente de integridad corpórea, psíquica y espiritual” (p. 434). La última dimensión, explica el autor, tiene que ver con el sentido de trascendencia de cada individuo y su dignidad intrínseca e inamovible.

Dichas consideraciones llevan a concluir que cada uno de estos componentes es fundamental para el estudio cercano y fructífero de la persona, así como para la evolución de la psicología hacia un estudio integrador y holístico carente de psicologismo.

Una psicología que tenga como precepto el holismo y busque ser congruente consigo misma, tal como la humanista, debe incorporar a sus estudios el área de la espiritualidad, al menos, en principio, hasta donde tenga alcance. Esto con el propósito de que pueda integrarse este tema con otros, tales como el significado que cada ser humano le da a su vida personal, su visión de mundo, la relación existencial entre sí mismo con el Todo; su sentido de vida, de autotranscendencia y de responsabilidad; sus valores, creencias, estilo de vida y bienestar personal, que son algunos de los aspectos de la vida del asesorado que el asesor psicológico presta especial atención.

Por su parte, Foster (2008) asegura que la espiritualidad actúa como un factor altamente influyente en la toma de decisiones cotidianas y trascendentales en la vida del individuo. Esto no se limita únicamente a su espacio privado, sino que puede afectar, por ejemplo, sus relaciones interpersonales, desempeño laboral y decisiones educacionales y ocupacionales, ya que todas estas se apegan a los sistemas de valores y creencias que son reforzados por sus creencias y prácticas espirituales.

Si bien la mayoría de las investigaciones sobre este tema tienen que ver con el área de la salud, sobre todo con la mejoría de pacientes hospitalizados, Foster (2008) propone que esto no se convierta en una limitante para tomar en consideración la dimensión espiritual del ser humano, tanto en las áreas anteriormente mencionadas como en otras tantas.

Esta necesidad de incluir la espiritualidad en diversas regiones de la vida de una persona ha implicado que instituciones educativas tales como la UCLA (*University of California*, Los Ángeles) hayan considerado indispensable realizar un estudio sobre

tendencias, patrones y principios espirituales en estudiantes universitarios alrededor de los Estados Unidos de Norteamérica.

Luego de que la *Higher Education Research Institute* (2007) llevara a cabo un estudio longitudinal de una duración total de cuatro años, la UCLA confirmó sus hipótesis iniciales: la educación universitaria debe ser, idealmente, holística y liberal, para lo cual deben crearse espacios y programas de intervención que busquen integrar las prácticas y creencias espirituales del estudiantado y miembros de facultad dentro de la comunidad universitaria.

Tomando en cuenta las investigaciones previamente expuestas, pareciera ser evidente la necesidad de vincular ambas temáticas y conocer la forma en que interactúan. Los resultados de las investigaciones realizadas por la *Higher Education Research Institute* (2007) asoman la posibilidad de dicha conexión: el ejercicio espiritual y sus manifestaciones no son únicos e irrepetibles entre un grupo de seres humanos, pudiendo volverse factores a considerar al momento de elaborar una planificación vital.

Ahora bien, otro aspecto a considerar dentro de la presente investigación tiene que ver con las experiencias transformadoras, puesto que, a partir de la vivencia de estas, los investigadores pretenden explorar y describir la espiritualidad y el proyecto de vida. En ese sentido, se entiende que los seres humanos constituyen sus proyectos de vida en determinados momentos del ciclo vital, bien sea de forma explícita o como un producto de la elaboración del pensamiento. Aunado a esto, poseen nociones propias acerca de la espiritualidad y se vinculan con ella desde una perspectiva personal que puede estar ligada o no a lo religioso. Entonces, es de interés para esta investigación el observar cómo se transforma el proyecto de vida y cómo se resignifica lo espiritual a partir de la vivencia de las experiencias transformadoras.

De este modo, la pregunta de investigación que se plantea es la siguiente: ¿cómo se transforma la espiritualidad y el proyecto de vida a partir de la vivencia de las experiencias transformadoras?

1.1. Objetivos de la Investigación

1.1.1. Objetivo General

Describir, en un grupo de 4 individuos, la espiritualidad y el proyecto de vida a partir de la vivencia de experiencias transformadoras.

1.1.2. Objetivos Específicos

- Conocer qué experiencia o conjunto de experiencias transformaron la vida de cada participante y de qué manera lo hicieron.
- Describir a profundidad cómo esta experiencia representó un cambio tanto en sus creencias espirituales y existenciales como en su proyecto y estilo de vida.
- Indagar sobre el sufrimiento que causó esta experiencia, el sentido y el significado que le otorga a su vida, así como la actitud con que lo afronta.
- Explorar las creencias espirituales de cada participante antes y después de la(s) experiencia(s) transformadora(s).
- Conocer el sentido y el significado que tuvo la espiritualidad en la vida de cada participante antes de la(s) experiencia(s) transformadora(s) y después de esta.
- Conocer la vivencia espiritual e identificar las prácticas espirituales de cada participante.

- Conocer cómo es la relación que existe entre las creencias espirituales de cada participante, su propósito de vida, su planificación vital y su estilo de vida actual, así como la congruencia o incongruencia presente entre estos elementos.
- Indagar acerca de los roles que cumplen las creencias, prácticas, significados, sentidos y vivencias espirituales de los participantes en su planificación vital.
- Indagar sobre el sentido que cada participante da a su vida y cómo este se integra con su planificación vital.

II. MARCO REFERENCIAL

2.1. Espiritualidad

2.1.1. Definiciones de Espiritualidad

Sulmasy (2002) se refiere a la espiritualidad como la relación de una persona o grupo de ellas con lo trascendente, independientemente de cómo se dé. La misma consiste en la búsqueda de un significado trascendente, pudiendo lograrse a través de prácticas religiosas u otras como la música, las artes, actividades relacionadas con la naturaleza, las relaciones con familiares y amigos y un conjunto de creencias filosóficas.

Aunque esta tenga que ver con prácticas religiosas en el sentido formal de la palabra, Sink y Richmond (2004) proponen las manifestaciones de lo espiritual responden a lo subjetivo en cada persona, por lo que un individuo puede encontrar una o varias de estas actividades como fuente de ejercicio espiritual, y otra puede rechazar su forma de relacionarse con lo divino; la unicidad de cada ser humano determinará la clase de actividades mundanas que pueda relacionar con su espiritualidad. Aunque estas manifestaciones espirituales difieren de las tradicionales, todas contribuyen a sus procesos de creación de significados: no es necesario que la creencia espiritual de una persona sea formal y racional para que se le considere como tal.

Para un estudiante, sugieren Sink y Richmond (2004), leer un pasaje significativo, cantar, escuchar música inspiradora, escalar, meditar en la naturaleza, asistir a sesiones de asesoramiento o a eventos religiosos pueden evocar sentimientos espirituales, al igual que atravesar un evento que cambie su vida o decir una oración. Algunas emociones de este tipo son: luto, intimidad, esperanza, amor, conexión con algo, alguien o con uno mismo, compasión, entre otras.

Por su parte, Bauer-Wu y Farran (2005) señalan que la espiritualidad tiene que ver con encontrar significado en la propia vida y darle sentido tanto a ella como al

mundo que rodea al individuo, con el que está conectado; la persona también lo estaría de manera intangible con algo o alguien superior a sí mismo. Reed (1992, c.p. Bauer-Wu y Farran, 2005) plantea que dicha conexión no se limita al hombre y su espacio, sino que se da a niveles intrapersonales, interpersonales y transpersonales, el último teniendo que ver con su relación con lo no-visto, Dios o un poder superior al propio.

Siguiendo esta línea, Elkins (1999) propone que la espiritualidad es la energía dentro de cada persona que trata de dar propósito y significado a su vida: ella está basada en sus experiencias únicas, su intuición y rasgos de personalidad, y busca la unificación de cada uno de ellos cumpliendo con una labor de integración. Esta búsqueda es una experiencia humana universal y ciertos eventos pueden fomentar un proceso de reconstrucción de los significados previos al diagnóstico.

Para Penson *et al.* (2001), la espiritualidad representa un principio vital que permea completamente al ser humano y cada una de las dimensiones que lo componen: emocional, moral, ética, intelectual, volitiva, y física. La existencia de una dimensión espiritual dentro de cada individuo implica integrar y trascender sus contenidos biológicos y psicológicos; tiene que ver con sus relaciones, calidad de vida y el valor que le da a su legado personal.

Griffin (1988, c.p. Kourie, 2006) complementa esta idea al exponer que la espiritualidad se refiere a los valores que dan significado a la vida de los seres humanos, sean o no religiosos, que conforman su dimensión más profunda. Esto no quiere decir que ella está separada del mundo carnal, sino que propone un entendimiento global de la existencia humana y las formas que tienen de trascenderse a sí mismos, queriendo alcanzar sus posibilidades últimas.

Narayanasamy (2004, c.p. Mooney y Timmins, 2006) agrega que la espiritualidad da a la persona un sentido de individualidad y pertinencia personal. Ella es la fuerza que está detrás de la unicidad de cada una y sirve como fuente de energía y poder, es decir, es la responsable de que un ser sea como es. Igualmente, la

espiritualidad empuja a la persona a establecer relaciones positivas y de confianza con otros, y a emprender la búsqueda por el propósito y el significado de la vida.

Roof (1999, c.p. Nelson, 2009), por su parte, define la espiritualidad como la unión de cuatro temas: 1.- una fuente de valores y sentido o propósito último más allá del ser, incluyendo un sentido de misterio y autotranscendencia; 2.- una manera de comprender; 3.- una consciencia interior; y 4.- la integración personal. Entre todas, Nelson (2009) resalta la importancia de la última. La espiritualidad cumple funciones armonizantes e integrativas que involucran tanto la unidad interior como las relaciones y conexiones con otros y con una realidad más amplia que tiene que ver con la capacidad de trascender. Por ende, puede deducirse que el hecho de ser espiritual no es una característica separada de las otras que definen al ser humano, sino que representa una parte inseparable de lo que todos hacen y son.

Girard (1977, c.p. Nelson, 2009) agrega que la mayoría de las concepciones sobre la espiritualidad involucran mantener contacto con lo sagrado, o aquellas fuerzas cuyo poder sobre el hombre aumenta o parece aumentar en la misma medida que lo hacen los esfuerzos del hombre por apoderarse de ellas. Idealmente, reseña Nelson (2009), la espiritualidad lleva a la persona más allá de las experiencias ordinarias de todos los días y tiene un efecto transformador en su vida y en sus relaciones.

Shannon (2000, c.p. Nelson, 2009) agrega que la espiritualidad, en la práctica contemporánea de la misma, representa la búsqueda de valores elevados, libertad interior y las cosas que le dan significado a la vida. Aunque esto pareciera requerir la presencia o la búsqueda de una entidad superior, una persona no creyente también puede involucrarse en la búsqueda del sentido.

Chandler *et al.* (1992) proponen otra definición de espiritualidad, describiéndola como la capacidad innata que implica una tendencia a buscar trascender el centro vital actual, lo que supone crecer en conocimientos y en amor. Acto seguido, las autoras se

preocupan por desglosar cada uno de los términos utilizados para crear su concepto de espiritualidad.

Inicialmente, *capacidad innata* se refiere a aquella que posee cada ser humano, y cuyo grado de realización varía entre personas y momentos. Después, *tendencia* tiene que ver con una motivación interna hacia la espiritualidad que se mueve en un *continuum*, cuyos extremos son la total represión y la preocupación central en la vida. *Buscar* implica que la persona no puede causar experiencias espirituales, sino que solo puede crear condiciones propicias para que ocurran. El *centro vital actual* se refiere a la posición psicológica desde la cual la persona experimenta y evalúa los eventos que componen su vida, por ejemplo, el egocentrismo. *Trascender*, por su parte, quiere decir moverse o ascender hacia un plano más alto. Las autoras ponen como ejemplo la evolución de una persona con un ego elevado (narcisista, centrado en sí mismo) hacia uno moderado y “saludable” (el individuo reconoce su propia satisfacción como contribución al bien común, al de la humanidad, el planeta o el cosmos) (Chandler *et al.*, 1992).

En cuanto a *crecer en conocimientos*, Chandler *et al.* (1992) argumentan que hacerlo implicaría alcanzar un punto de vista más amplio que el actual y trascenderlo, así como llegar a una conceptualización más inclusiva y enfocada en la unidad y los elementos comunes de los objetos, alejándose del dualismo y del énfasis en las diferencias. Por último, *crecer en amor* requiere combinar dos creencias paradójicas: la aceptación incondicional y la necesidad de cambiar las cosas en pro del bien común. En conjunción con el crecer en conocimientos, crecer en amor implica evolucionar hacia un sentido del propósito de vida más comprensivo en cuanto a la ética y los valores.

La ampliación de los puntos de vista propios, de las concepciones de vida y de los conocimientos personales acompaña al proceso de envejecimiento de la persona, y bien podría ser el resultado de haber pasado por una gran variedad de experiencias a lo largo de su vida. De este modo, sus valores y ética personal se flexibilizan al

concentrarse en lo que une a cada ser humano con el otro en vez de las diferencias que los separan.

Se desprende de estos planteamientos que la espiritualidad implica buscar, crear, encontrar y dar significado a la propia vida y al mundo en el que está inmersa, con base en las experiencias únicas de la persona, su intuición y rasgos de personalidad, así como integrar cada uno de estos componentes para un entendimiento global de la experiencia humana. Dicha integración responde a una necesidad de trascender los contenidos biológicos y psicológicos de la persona, es decir, concentrarse en la exploración de valores elevados, libertad interior y todo aquello que dé significado a la vida. A su vez, esto supone que la persona evolucione hacia un propósito de vida más comprensivo, inclusivo y enfocado en los elementos comunes que constituyen su existencia.

Además, si bien este conjunto de definiciones abarca un gran número de categorías que describen y conceptualizan la espiritualidad, es fácil encontrar un terreno común en todas ellas. En primer lugar, esta representa una conexión con lo visible y lo invisible, es decir, consigo mismo, con las personas alrededor y con una entidad superior. Aun así, la espiritualidad, de acuerdo a la visión particular de los autores previamente citados, no está necesariamente relacionada con la práctica de una religión formal e institucionalizada.

No obstante, se precisará contrastar la opinión de estos autores con otros que sí encuentran que la espiritualidad está necesariamente ligada al contexto religioso. Aun así, los investigadores de este proyecto prefirieron elaborar tales teorías en el capítulo de la *Discusión de los Resultados*, al considerar su pertinencia en relación con los resultados obtenidos a raíz de las entrevistas realizadas.

Adicionalmente, vale destacar que, más allá del hecho de que tales teorías fueron investigadas luego de haberse explorado el fenómeno, se verá un ejemplo claro en ese punto de los peligros que supone partir de nociones preconcebidas dentro del ámbito de la fenomenología; por lo cual, se observará la rectificación de los investigadores,

siguiendo los presupuestos de la metodología fenomenológica, así como la reivindicación de la importancia de la religión en relación con la espiritualidad, cuestión que supondrá una mayor coherencia interna, de acuerdo al desarrollo metodológico de este proyecto.

2.1.2. Diferenciación entre Espiritualidad y Religión

En principio, es necesario acotar que la religión y la espiritualidad son términos que se encuentran estrechamente relacionados en la literatura. Por ello, inicialmente se consideró necesario hacer una distinción entre ambos, pues los investigadores de este proyecto entendían que el primero escapaba del objeto de estudio y, por lo tanto no podían ser usados como sinónimos el uno del otro. Sin embargo, se recuerda que esta perspectiva será discutida y refutada posteriormente.

La primera distinción que se hace entre ambos tópicos es el significado general que se les da. El Diccionario de la Lengua Española (2009c) define *religión* como un “conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto” (p. 1937). En cuanto a *espiritualidad*, se trata de la “naturaleza y condición espiritual.” (Diccionario de la Lengua Española, 2009b, p. 981). Ahora, al consultar el término *espíritu*, el Diccionario de la Lengua Española (2009a) arroja el significado de “principio generador, carácter íntimo, esencia o sustancia de algo” (p. 981).

Estas definiciones sirven para apreciar la primera diferencia entre *religión* y *espiritualidad*. Mientras que la primera tiene que ver con un conjunto de creencias relacionadas a un elemento divino y la práctica de rituales que sirven para rendirle culto, la espiritualidad tiene que ver con la naturaleza íntima de cada ser, el “principio generador” del mismo. Ledesma y Montero (2005) bien podrían estar de acuerdo con este planteamiento, ya que ellos proponen algo similar: la religión dirige las vidas de los feligreses y provee los conocimientos que considera necesarios para relacionarse con lo

divino (Dios, Mahoma, Jehová, Krishna, etc.). Los autores también señalan que la religión es esencialmente social, actuando como un soporte socio-cultural para quien la practica.

Con respecto a la espiritualidad, Ledesma y Montero (2005) agregan que su naturaleza es singular y específica de cada persona, refiriéndose a ella como “la experiencia de lo divino”. Es una dimensión que trasciende lo biopsicosocial de la vida, un proceso que se desarrolla en el interior de cada persona y que se encuentra asociado a su bienestar físico y mental. A diferencia de la religión, la espiritualidad puede ser analizada como un constructo que depende de las experiencias privadas del ser y su relación con lo divino.

Según Solomon (2003), una de las características principales de la espiritualidad es su ruptura con las religiones dogmáticas, sectarias y/o autoritarias. Con esto, el autor ilustra que no es necesario pertenecer a o profesar una religión en especial para ser una persona espiritual. Las creencias y prácticas sagradas que forman parte de las religiones más populares no existen en la espiritualidad, sino que se transforman en diversas formas de vivir, experimentar e interactuar con el mundo, al igual que en prácticas que no buscan la purificación personal ni pertenecer a un grupo específico de personas.

Sulmasy (2002) también distingue la religión de la espiritualidad, y se basan en los fundamentos de cada una. La religión, indica el autor, es un conjunto de lenguaje, creencias y prácticas que caracterizan una comunidad que busca un significado trascendental de un modo en particular, partiendo generalmente de la creencia en una deidad. En contraposición a esto, la espiritualidad es un concepto más amplio, ya que hace referencia a la relación del humano con lo trascendente y escapa de una forma única de manifestación o comportamiento.

De acuerdo a Kourie (2006), la diferencia reside en las naturalezas de cada tópico. Mientras que la espiritualidad trata la integración del ser humano a través de la búsqueda de orientación y significado para su vida, la religión se refiere a una

institución que provee una estructura y fomenta la práctica de rituales específicos para acercarse a lo divino. Los valores a los que una persona espiritual se apega suelen diferir de los dogmas dictados por una congregación religiosa, y es por esto que una de ellas no es necesariamente religiosa y viceversa.

Meyers, Sweeney y Witmer (2000, c.p. Foster, 2008) logran diferenciar ambos términos tomando en cuenta qué representa cada uno de ellos. Por una parte, la espiritualidad se encarga de reflejar las creencias personales y el conjunto de valores de cada persona, actuando como una rama de la consciencia que trasciende los aspectos materiales de la vida y le da un sentido pleno de conexión con el universo. Por otra, los autores señalan que la religión es un concepto menos amplio, y que tiene que ver con creencias y comportamientos institucionalizados.

Cada una de las diferencias señaladas por los autores permite formar un conjunto de características que describan tanto a la religión como a la espiritualidad y, específicamente, que permitan comprender en qué radican las diferencias entre ambas áreas. Si bien las dos se presentan como una forma de relación con lo divino, la primera se da dentro de un marco institucionalizado que, a su vez, se rige por los dogmas y lineamientos planteados en un libro sagrado, mientras que la segunda responde a la experiencia privada que cada quien mantiene con lo divino desde sus vivencias personales, creencias, valores y puntos de vista. A su vez, la religión propone formas sociales e individuales concretas de relacionarse con lo intangible. Al contrario, las prácticas espirituales de una persona no lo identifican con un grupo en particular, y dependen de su propia idiosincrasia y valoraciones.

Pareciera, entonces, que las creencias religiosas de un grupo de personas tienen cabida dentro de su espiritualidad. Por ende, es posible encontrar, por un lado, individuos que desarrollen su camino espiritual mediante su incorporación y adaptación a un particular sistema religioso, y, por el otro, individuos que desarrollen su propia espiritualidad mediante posiciones existenciales, creencias, valores, prácticas, hábitos y

estilos de vida que libremente han elegido para sí mismos, de acuerdo a lo que consideran coherente con su concepción de mundo y de ser humano.

2.1.3. Espiritualidad y Psicología

Foster (2008) señala que la década de los 90 fue sumamente importante para la consideración de la espiritualidad dentro de la Psicología. El autor asegura que, tradicionalmente, existían ciertos sesgos que impedían investigar el rol de la espiritualidad y la religión en la vida emocional de los seres humanos, pero que, en la actualidad, cada vez más profesionales de la salud mental las reconocen como objetos de estudio legítimos del ser humano. El alza de la popularidad de estos temas ha traído consigo una serie de retos a la creatividad de quienes ejercen profesiones en el área de la salud mental, siendo aceptada y bienvenida por gran parte de ellos.

Zinnbauer *et al.* (1999) coinciden con Lemos (2010) al señalar el auge de investigaciones psicológicas a partir de principios del siglo XX, sobre todo durante las décadas de los 40 y 50. Las referencias hechas a la espiritualidad aumentaron alrededor de esa época y continúan haciéndolo, recibiendo atención por parte de la Psicología, específicamente cuando se trata de la creación de nuevas medidas y escalas que se enfoquen en ella. Dichos instrumentos miden, como el de Kass, Friedman, Leserman, Zuttmeister y Benson (1991, c.p. Zinnbauer *et al.*, 1999), las experiencias espirituales centrales de cada persona o, como el de Paloutzian y Ellison (1982, c.p. Zinnbauer *et al.*, 1999), los dones espirituales. Ciertos modelos teóricos espirituales acompañan a estas pruebas, tales como el de Helminiak (1987, c.p. Zinnbauer *et al.*, 1999) y La Pierre (1994, c.p. Zinnbauer *et al.*, 1999).

Sin embargo, esta popularización de la espiritualidad no es un hecho aislado. La segunda mitad del siglo veinte también coincidió con sociedades más alejadas de la práctica religiosa, específicamente la comunidad científica y psicológica que seguía rigiéndose por los parámetros del Conductismo. Esta posición, la de Hill *et al.*, (2000), explica que desde la década de 1950 el secularismo se ha impuesto como una

consecuencia lógica del triunfo de la ciencia sobre el misticismo, o así pareciera ser. La tesis del secularismo, indican los autores, plantea que la religión y la espiritualidad serán menos relevantes y menos útiles para la sociedad.

No obstante, esto no es lo que ha sucedido. Hill *et al.* (2000) reseñan que la tesis planteada parece no ser suficiente, y es por eso que la eliminación de la religión y la espiritualidad no es viable. Lo que se exige es, más bien, una transformación de las mismas. La separación que se ha dado tanto gubernamental como científicamente entre la sociedad y las instituciones religiosas ha generado, de manera paradójica, un acercamiento hacia la espiritualidad. En la actualidad, ella absorbe ciertos aspectos que antes eran asociados con la religiosidad, como la funcionalidad diaria de la misma y la elevación de sus contenidos.

En otro orden de ideas, haciendo un recorrido por diferentes sistemas psicológicos, Engler (2001, c.p. Lemos, 2010) habla sobre Carl G. Jung, psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo. Para él, la espiritualidad cumple un rol primario en la vida del ser humano, quien es representado como un microcosmos inmerso en un macrocosmos, y no puede ser derivada de la fisiología que compone al individuo. Jung trata la espiritualidad como la trascendencia, y la plantea como un proceso que se desprende de la esencia más profunda del sí mismo y que lo conecta con toda la humanidad y el universo. Junto al proceso de individuación, la espiritualidad permitirá la autorrealización del individuo, y fomentará la diferenciación entre el ser y los arquetipos.

En este sentido, Jung (2002, c.p. Rodríguez y Delgado, 2010) expone que la idea acerca de la primacía de lo físico conlleva la práctica de una psicología sin alma, en donde lo psíquico es comprendido como una consecuencia de la actividad neuroquímica del cerebro. De este modo, pierde valor la idea de un espíritu *per se*, así como la noción de un sistema espiritual fundamentado en sí mismo, que sea el prerequisite indispensable para la existencia de almas independientes y autónomas. Tal sistema espiritual se corresponde con lo que Jung denomina como *inconsciente colectivo*.

Siguiendo los planteamientos de Jung (2004), el alma constituye la única manifestación directa del mundo y, por ende, es la condición imprescindible para la totalidad de la experiencia general del mismo. Así, establece la diferencia entre tres diferentes procesos que ocurren en los seres humanos: el primero tiene que ver con el proceso de reconocimiento, interpretado como una comparación y diferenciación que se sustenta en la memoria, por lo cual, está ligado al proceso de pensar; el segundo, corresponde al proceso de valoración, relacionado con reacciones emocionales de carácter agradable o desagradable, en este sentido, las imágenes que se suscitan desde la memoria producen fenómenos concomitantes emocionales, los cuales denomina como *tono emocional*; por último, el proceso de intuición corresponde a una de las funciones básicas del alma, en cuanto a la percepción de las posibilidades que existen en cualquier situación.

Volviendo al punto anterior, en donde Jung (2004) afirma que el sistema espiritual se corresponde con el inconsciente colectivo, cabe exponer que, así como la consciencia contiene elementos que se incluyen en lo inconsciente, para luego manifestarse nuevamente a la consciencia a través de los sueños, como contenidos inconscientes; también lo inconsciente puede, en términos del autor, tener sueños, es decir, que resultantes de procesos aún más profundos y, si es posible, aún más inconscientes, pueden acceder en el terreno del alma.

Estos planteamientos los demuestra a través del análisis de los sueños con sus pacientes. Así, se evidencian manifestaciones de actividad psíquica que no están relacionados con la “modernidad” del paciente, sino que dicha actividad ocurre en un estrato más profundo, y solo su resultante emerge a un estrato superior en donde se hallan los afectos reprimidos. Dado que dichos contenidos psíquicos no se relacionan, en principio, de forma directa con las vivencias o experiencias del paciente, es necesario conocer sobre la mitología para comprender el sentido de un fragmento proveniente de estratos más profundos. Más aún, Jung (2004) escribe lo siguiente:

(...) lo inconsciente racionalmente comprensible, que consta de materiales (...) artificialmente inconscientes, solo es un estrato superficial debajo del cual está lo absolutamente inconsciente, que no tiene nada que ver con nuestra experiencia personal y que, por lo tanto, sería una actividad psíquica independiente del alma consciente e incluso de los estratos superiores inconscientes, intacta (...) de toda experiencia personal, una especie de actividad anímica supraindividual, un *inconsciente colectivo* (...) en contraposición a un *inconsciente* superficial, relativo o *personal* (p. 150).

Dentro de este contexto, Jung (2004) establece la diferencia de tres capas anímicas, a saber: 1.- la *consciencia*; 2.- lo *inconsciente personal*, que consta tanto de todos los contenidos que se han vuelto inconscientes, en cuanto han perdido intensidad cayendo en el olvido, por un lado, o porque la consciencia se ha retirado de ellos, por el otro; como de aquellos contenidos que, por su poca intensidad, no lograron acceder a la consciencia y, no obstante, han penetrado de alguna forma a la psique; y, por último, 3.- lo *inconsciente colectivo*, que es común a todos los seres humanos, pues implica la herencia de las posibilidades de representación y “constituye el verdadero fundamento de la psique individual” (p. 153).

Ahora bien, Jung (2004) entiende que el alma, junto con su particular organización, ha de estar estrechamente relacionada con las condiciones del entorno. La consciencia sería aquella parte del alma que está, fundamentalmente, limitada a los sucesos momentáneos; por otra parte, entiende lo inconsciente colectivo como un alma atemporal y universal, donde se suscitan reacciones “ante las condiciones más universales y permanentes de naturaleza psicológica, fisiológica y física” (p. 154).

En este orden de ideas, lo inconsciente colectivo parece constar de motivos o imágenes mitológicas. Así, toda la mitología sería una suerte de proyección de lo inconsciente colectivo, en donde figuras de todo tipo han sido proyectadas en leyendas y cuentos o en personajes históricos. De esta manera, Jung (2004) indica que es posible explorar lo inconsciente colectivo a través de dos vías: en la mitología o mediante el análisis del individuo.

Con respecto a este último aspecto, no son las imágenes de los sucesos reales los que quedan adheridos al alma, sino más bien las fantasías afectivas que ocurren dados dichos sucesos. Por lo tanto, las condiciones del entorno psicológico impregnan ciertas huellas míticas; es decir, que situaciones peligrosas tanto para el cuerpo como para el alma generan fantasías afectivas y, en tanto tales situaciones se repiten de una forma típica, de ellas se derivan los mismos *arquetipos*, que denotan a modo general los motivos míticos. A propósito de esto, Jung (2004) expresa:

El reflejo de toda experiencia demasiado poderosa, afectiva y rica en imágenes de todos los antepasados en el padre, la madre, el niño, el varón y la mujer, en el personaje mágico, en los peligros del cuerpo y del alma, ha erigido este grupo de arquetipos –en reconocimiento inconsciente de sus poderosas fuerzas físicas- en los máximos principios formuladores y reguladores de la vida (p. 158).

De acuerdo a Jung (2004), consecuentemente, lo inconsciente también puede entenderse como el conjunto de todos los arquetipos y es la expresión humana que se remonta a sus más oscuros inicios, tratándose de sistemas vivos de reacción y disposición que determinan la vida individual por medios invisibles y, por ende, más eficaces. Lo inconsciente, a la vez que contenido histórico, es también origen de los instintos y, como tal, engendra el impulso creativo.

Para cerrar este conjunto de ideas, es oportuno resaltar lo siguiente: “Lo inconsciente colectivo es la gran masa hereditaria espiritual de la evolución de la humanidad, masa que renace en cada estructura cerebral individual” (Jung, 2004, p. 160).

Ahora bien, para Jung (2004) aquellos ideales y sentencias (actitudes conscientes e inconscientes) que contienen la más extensa experiencia vital y la más profunda reflexión, constituyen lo que el autor da a conocer como *espíritu* en el sentido auténtico de la palabra. En tanto una idea superior de esta índole alcanza un dominio ilimitado, a la vida que transcurre bajo su dirección se la define como una vida espiritual. Para ello,

la idea superior debe estar ligada a la reacción del ánimo, puesto que la idea como concepto meramente intelectual no ejerce ningún dominio sobre la vida.

El fenómeno del espíritu surge como una intención de lo inconsciente. Sin embargo, la esencia del espíritu está relacionada con una *consciencia superior* que abarca tanto a la consciencia del yo como a las actividades inconscientes; pues el hombre es una unidad vital homogénea en donde las imágenes de todas las actividades psíquicas se reúnen bajo una imagen del hombre total. Así, el espíritu posee una superioridad inherente a su apariencia como propiedad esencial, puesto que, si el espíritu, su idea superior y su principio se convierten en inescrutables, si el origen y la finalidad de sus intenciones se tornan oscuros y, sin embargo, se imponen de forma categórica, el espíritu es necesariamente percibido como un ente de consciencia superior (Jung, 2004).

Más aún, dichas actitudes autónomas no deben ser consideradas como algo que proviene de la voluntad y elección conscientes, ya que la reacción del ánimo, por su naturaleza afectiva y siendo necesaria para el mantenimiento de la idea superior, constituye una disposición inconsciente que alcanza profundidades inaccesibles a la consciencia. De esta manera, la consciencia se encuentra muy ocupada en lograr los objetivos que se propone, de tal forma que nunca se responsabiliza de la naturaleza del espíritu que determina su vida. En este sentido, en palabras de Jung (2004) es imposible “querer ser espiritual”, pues el principio que rige la actitud y la vida espiritual es una cuestión del destino.

En otro orden de ideas, según Lemos (2001) también es importante destacar el trabajo de Viktor Frankl, psiquiatra austríaco conocido por ser el creador de la Logoterapia. Frankl propone que el ser humano es existencial, dinámico y capaz de trascenderse a sí mismo. Este último punto lo logra a través de la espiritualidad, dimensión que permite a la persona superar los condicionamientos psíquicos, biológicos y sociales a los que pueda estar sujeto. Lo espiritual es único y distinguido del hombre, pues le corresponde únicamente a él.

Para Frankl (2012) el análisis existencial propone un concepto de hombre diferente del psicoanálisis, el cual posee un punto de vista atomista, energético y mecanicista del ser humano. Dicha concepción del hombre se centra en la autonomía de la existencia espiritual (desligando del término *espiritual* cualquier connotación religiosa), en tanto lo espiritual es lo que hay de humano en el hombre.

En este contexto, en el análisis existencial y en la logoterapia la persona toma consciencia de lo espiritual o existencial; puesto que, únicamente desde la perspectiva de la espiritualidad o el existencialismo, se puede describir al ser humano en términos de responsabilidad. Esto significa que, aquello que emerge a la consciencia en el análisis existencial, es el *sí mismo*. Entonces, no es el ego quien toma consciencia del ello, “sino más bien el sí mismo tomando consciencia de sí mismo” (Frankl, 2012, p. 37).

De acuerdo a Frankl (2007) el ente espiritual “está junto a” otro ente, no de forma espacial en cuanto a la proximidad entre dos elementos que se encuentran uno afuera del otro, lo que supondría la escisión entre sujeto y objeto propia de las teorías del conocimiento, sino que comprende una realidad ontológica que implica, en este contexto, el volver hasta antes de dicha división de la existencia entre sujeto y objeto. En este sentido, la esencia del ser espiritual y de la realidad espiritual tiene que ver con la posibilidad que contiene el ente espiritual de “estar junto a” otro ente. De esta manera, el ente nunca está afuera frente al ente espiritual que le conoce, sino que simplemente está ahí. Así, el ente espiritual es una “cosa entre cosas” y su “estar junto a” se convierte en una relación dentro del mundo.

En términos de Frankl (2007), en última instancia, este “estar junto a” del ente espiritual constituye, en lo más profundo de su esencia, su intencionalidad, por lo que puede afirmarse “que el ente espiritual es ente espiritualmente, es ser consciente, está «junto a sí», mientras «está junto a» otro ente, mientras «tiene consciencia» de otro ente.” (p.80). Es gracias a esto que el ser espiritual se realiza en el “estar junto a” y, como se mencionó anteriormente, supone su capacidad primordial específica.

De hecho, el ente espiritual también puede “estar junto a” un ente igualmente espiritual. Este “estar junto a” entre entes espirituales es lo que Frankl (2007) denomina como “estar uno junto al otro” de manera plena, cuestión que únicamente es posible entre existentes de la misma clase, en tanto estén entregados uno al otro, en lo que el autor denomina como amor. El amor lo define como el poder aceptar positivamente a alguien, lo cual subyace en el comprender a un ser humano en su esencia, en su singularidad e individualidad, así como también en su valor y en su deber ser.

Por otro lado, dentro de la espiritualidad humana existe lo que Frankl (2007) denomina como espiritualidad inconsciente, entendiéndola como “una espiritualidad cuyo carácter inconsciente consiste en la carencia de la autoconciencia reflexiva – mientras que se conserva la autocomprensión implícita de la existencia humana; pues tal autocomprensión corresponde a toda existencia, a todo hombre–.” (pp. 81-82).

Frankl (2007, 2011, 2012) explica que la espiritualidad inconsciente constituye la fuente y la raíz de toda espiritualidad consciente, de forma tal que, al igual que lo expuesto anteriormente por Jung (2004), propone que se conoce y se reconoce no únicamente un inconsciente instintivo, sino también un inconsciente espiritual. En este sentido, el inconsciente es el sustento de la espiritualidad.

De acuerdo a lo propuesto por Frankl (2011, 2012), el ser humano *es* en esencia una persona espiritual que *tiene* distintas capas psicofísicas. Bajo este precepto, propone un modelo tridimensional acerca de la realidad humana, el cual consiste en reconciliar dos modelos bidimensionales antiguos, a saber: el de la jerarquía vertical de estratos inconscientes, preconcientes y conscientes; y el modelo de capas concéntricas de Max Scheler, en donde el centro espiritual –el núcleo de la persona- está rodeada de capas periféricas somáticas y psíquicas. De esta manera, todo fenómeno humano, bien sea del eje espiritual como de las capas somatopsíquicas, puede ocurrir en cualquiera de los tres niveles: inconsciente, preconciente o consciente.

Centrándose alrededor del núcleo existencial, personal, espiritual, el ser humano no solo se individualiza sino que se integra. Ya que es el núcleo espiritual, y solo él, quien garantiza y constituye la unicidad y la plenitud en el hombre. En este contexto, la plenitud significa la integración de lo somático, lo psíquico y lo espiritual. (...) No hay manera de justificar una visión del hombre que solo contemple el todo «psico-somático». (Frankl, 2012, p. 43).

La labor de Maslow (1990, c.p. Lemos, 2010) también debe ser incluida en este apartado, ya que dentro de su teoría sobre las necesidades humanas y la autorrealización propuso el concepto de autorrealización trascendente que contiene un significado espiritual. El ser humano, para Maslow, alcanza su nivel más alto cuando es capaz de apreciar la belleza, la verdad, lo sagrado en la vida y la unidad. Este es alcanzado a través de la vivencia de lo que el autor llama experiencias cumbre, una acción personal que lleva a la persona a sentirse integrado.

A esto, Fernando (s.f.) agrega que, para Maslow, las necesidades espirituales del ser humano descansan sobre todas las demás, y su satisfacción depende de la de las más básicas y egoístas. Las necesidades humanas de actualización personal y autorrealización están asociadas con los valores más elevados: la búsqueda de la identidad propia y la autonomía, el esfuerzo por mantenerse saludable y la atracción por la excelencia. Estas representan la necesidad de desarrollo de la esencia humana: una presión que empuja al ser hacia la espontaneidad, la personalidad integrada y creativa, la individualidad, la bondad, la verdad y la obtención de la humanidad como condición inherente a la existencia humana. Maslow (1971, c.p. Fernando, s.f.) también considera que la vida espiritual de cada quien es el componente básico de su vida biológica, ya que representa la forma más esencial de humanidad.

Al mismo tiempo, Maslow (1970, c.p. Fernando, s.f.) propone que la neurosis tiene que ver con desórdenes espirituales tales como la pérdida del significado de la vida propia, la ira o el duelo producidos por la pérdida del amor, la pérdida de la esperanza o el coraje, la desesperanza por el futuro, el sentimiento que produce creer que la propia vida se está perdiendo, la imposibilidad de lograr el amor o la alegría. Todas estas situaciones representan intentos fallidos de alcanzar la condición humana en su plenitud.

Los seres humanos que busquen alcanzarla demostrarán su espiritualidad en su carácter, actitudes y comportamientos, cualidad que no es exclusiva de grupos o instituciones religiosas. Dicho ser descubrirá la realidad como algo maravilloso e inspirador, y reconocerá el privilegio de observarla.

Otra rama de la Psicología a tomar en consideración para este apartado es la Psicología Transpersonal. Davis (2000) define este sistema como aquel que se encuentra en el punto medio entre la psicología y la espiritualidad, y que, como campo, busca integrar conceptos psicológicos, teorías y métodos de la primera con las teorías, prácticas, técnicas y métodos de la segunda. Sus intereses abarcan las experiencias espirituales, los rituales, la meditación, los estados chamánicos, las dimensiones transpersonales de las relaciones interpersonales, el servicio y los encuentros con el mundo natural.

La raíz del término transpersonal refleja su naturaleza: se preocupa más por una identidad universal del ser humano que por una individual o personal. De igual forma, la palabra *persona* significa máscara, y hace referencia a aquellas que eran utilizadas por actores griegos en la antigüedad. Esto señala otro objetivo de la Psicología Transpersonal: ir más allá de la máscara. De seguir esta metáfora, puede decirse que este sistema desea identificar y desarrollar la fuente y naturaleza más profunda de la identidad, los roles y las autoimágenes de cada persona (Davis, 2000).

Esta rama de la Psicología, según Davis (2000) otorga beneficios tanto a las disciplinas espirituales como a la psicología misma. Para la ciencia de la conducta, lo transpersonal le permite acercarse a un entendimiento más amplio y completo de la experiencia y el potencial humano y añadir técnicas que se dirijan directamente a la profundidad de la naturaleza de los seres humanos.

Por su parte, las disciplinas espirituales podrían incorporar ciertos darse-cuenta y distintas habilidades del desarrollo, la sanación y el crecimiento humano para lidiar de manera más habilidosa con asuntos psicológicos que acompañan el desarrollo espiritual.

Estas podrían utilizarlos como oportunidades para alcanzar la autorrealización en vez de obstáculos para llegar a ella.

Asimismo, la Psicología Transpersonal reconoce que cada persona pertenece al cosmos, y no es congruente con sistemas psicológicos que planteen forma alguna de reduccionismo, mecanicismo, atomismo o dualismo. De esta forma, Davis (2000) indica que lo Transpersonal también considera al ser humano como intrínsecamente bueno y sano, y que este puede trascender su propia personalidad y las condiciones que la han formado como es para convertirse en un sentido de identidad más profundo, más amplio y más unificado con lo pleno. Sin embargo, esta concentración en la no-dualidad del ser humano no niega la importancia de la individualidad.

Por último, cabe exponer que la Psicología Transpersonal es inclusiva e integra los siguientes elementos: el desarrollo espiritual, el psicológico, lo personal y lo transpersonal, las experiencias ordinarias, los estados del sufrimiento y la salud mental. Además, combina las perspectivas occidentales modernas con la sabiduría oriental, estados ordinarios y extraordinarios de consciencia, algunos razonamientos posmodernos con tradiciones y puntos de vista indígenas y autóctonos, y al interés analítico con el contemplativo (Davis, 2000).

La naturaleza superior y elevada que Jung da al alma de acuerdo a su relación con el inconsciente colectivo, la autonomía de la existencia espiritual de Frankl, la autorrealización trascendente de Maslow y el interés de la Psicología Transpersonal por encontrar las raíces más profundas de la identidad de la persona representan apenas cuatro de las múltiples escuelas psicológicas que estudian la espiritualidad como fenómeno humano. A pesar de que cada uno de estos sistemas se relaciona de manera diferente con la espiritualidad, comprenden numerosas semejanzas, destacando como argumento central común que el ser humano es una entidad biopsicosocioespiritual, e ignorar la última categoría resultaría en una nueva forma de reduccionismo que va en contra de la naturaleza humana.

2.1.4. Espiritualidad y Asesoramiento Psicológico

Para Penson *et al.* (2001), los profesionales de salud tienden a ignorar temas relacionados con la espiritualidad a la hora de tratar con sus pacientes, resguardándose en la ausencia de un lenguaje común entre ellos y en la separación que existe actualmente entre el desarrollo de la fe y el de la tecnología. El aumento del secularismo, es decir, de la separación entre iglesia y pueblo, así como la inclusión de cánones científicos en el pensamiento racional, son para estos autores otros factores contribuyentes a esta condición.

El sufrimiento espiritual de los asesorados pareciera no estar recibiendo el tratamiento apropiado, ya que los responsables de atenderlos utilizan conscientemente técnicas que los alejan de relacionarse de forma emocional y humana con ellos. Por lo mismo, se ofrecen afirmaciones irreales como “todo saldrá bien” para desechar tópicos que generan angustia en el tratante o cerrar el proceso de asesoramiento antes de lo indicado (Penson *et al.*, 2001).

Este comportamiento, aseguran Penson *et al.* (2001), no se debe únicamente al miedo que pueda sentir un profesional de “ayuda” a la hora de abordar temas espirituales, sino a su falta de preparación para hacerlo y, por ende, la inseguridad que siente al referirse a emociones como la culpa, la ansiedad o la ira de su paciente, acción que altera el estado del mismo.

Buscando una alternativa, Penson *et al.* (2001) proponen que el profesional haga las preguntas que sean necesarias para entrar en contacto emocional con el asesorado y, sobre todo, que escuchen las respuestas activa y empáticamente. Esto implica prestar atención no solo a las palabras y el fraseo de una respuesta, sino también a las emociones que van de la mano con ellas. Por suerte, esta forma de escucha puede ser enseñada a estudiantes y profesionales basándose en el modelo de terapia centrada en la persona propuesto por Carl Rogers.

Para ello, Rogers (1940, c.p. Penson *et al.*, 2001) propone que el primer paso sería que el asesor entre en contacto consigo mismo, con su propio ser intuitivo, asegurando así que la atención que preste a su asesorado sea terapéutica. De igual forma, respetar sus creencias y opiniones, sean o no compatibles con las propias, es sumamente importante. Cabe acotar que no es necesario tomar sus puntos de vista y hacerlos propios, sino apreciarlos y valorarlos como algo positivo.

En este sentido, Rogers (1940, c.p. Penson *et al.*, 2001) expone que las personas en general son sensibles a actitudes juiciosas, sesgos personales y rechazo por parte de los otros, y sabrán reconocer indicadores verbales y no verbales de cada uno de ellos. Por esto, Rogers llama al asesor a reconocerlos y superarlos, ya que cualquier asesorado se resistirá a mantener un contacto espiritual con este. Separarse de los prejuicios propios, a su vez, estipula que el asesor se verá desprovisto de sus defensas cotidianas y podrá entrar en contacto con su propia espiritualidad.

En este punto, resulta oportuno exponer que la Asociación para los Valores Espirituales, Éticos y Religiosos en Asesoramiento (ASERVIC, 2009) generó una lista que comprende las Competencias para el Asesoramiento de Cuestiones Espirituales y Religiosas en Asesoramiento Psicológico, las cuales se ubican en diferentes categorías, a saber:

Cultura y Visión de Mundo:

1. El asesor profesional puede describir las similitudes y diferencias entre espiritualidad y religión, incluyendo las creencias básicas de diversos sistemas espirituales, religiones mundiales, agnosticismo y ateísmo.
2. El asesor profesional reconoce que las creencias del cliente (o ausencia de creencias) acerca de la espiritualidad y/o religión son centrales para su concepción del mundo y puede influenciar su funcionamiento psicológico.

Darse Cuenta Propio del Asesor:

3. El asesor profesional explora activamente sus propias actitudes, creencias y valores acerca de la espiritualidad y/o religión.
4. El asesor profesional continuamente evalúa la influencia de sus creencias y valores espirituales y/o religiosos sobre el cliente y el proceso de asesoramiento.
5. El asesor profesional puede identificar los límites acerca de su entendimiento de la perspectiva espiritual y/o religiosa del cliente. Está familiarizado con recursos espirituales y religiosos, incluyendo líderes a quienes pueden consultar y referir.

Desarrollo Humano y Espiritual:

6. El asesor profesional puede y aplica varios modelos de desarrollo espiritual y/o religioso y su relación con el desarrollo humano.

Comunicación:

7. El asesor profesional responde a lo que el cliente comunica acerca de la espiritualidad o religión con aceptación y sensibilidad.
8. El asesor profesional usa conceptos espirituales y/o religiosos que son consistentes con las perspectivas espirituales y/o religiosas del cliente y son aceptadas por este.
9. El asesor profesional puede reconocer temas espirituales y/o religiosos en la comunicación del cliente y es capaz de dirigir éstos con el cliente cuando son terapéuticamente relevantes.

Asesoramiento:

10. Durante el inicio del proceso de asesoramiento, el asesor profesional se esfuerza por entender la perspectiva espiritual y/o religiosa al reunir información del cliente y/u otras fuentes.

Diagnóstico y Tratamiento:

11. Cuando se realiza un diagnóstico, el asesor profesional reconoce que las perspectivas espirituales y/o religiosas del cliente pueden: a) mejorar el bienestar; b) contribuir con los problemas del cliente; y/o c) exacerbar los síntomas.
12. El asesor profesional establece metas con el cliente que son consistentes con sus perspectivas espirituales y/o religiosas.
13. El asesor profesional es capaz de: a) modificar técnicas terapéuticas para incluir las perspectivas espirituales y/o religiosas del cliente; y b) utilizar prácticas espirituales y/o religiosas como técnicas que sean apropiadas y aceptables para el punto de vista del cliente.
14. El asesor profesional puede aplicar terapéuticamente la teoría y las investigaciones actuales que respalden la inclusión de las perspectivas y prácticas espirituales y/o religiosas del cliente (ASERVIC, 2009).

En este contexto, Cashwell *et al.* (2007) indican que la vida espiritual de los asesores psicológicos puede afectar de diversas maneras su bienestar general –en cuanto a su plenitud de mente, corazón y alma- y su efectividad profesional.

Con respecto a esto, Dlugos y Friedlander (2001, c.p. Cashwell *et al.*, 2007) definen el compromiso apasionado como: a) una sensación de trabajar energizado y vigorizado en lugar de exhausto y agotado, b) la habilidad para prosperar y amar el

trabajo propio a pesar de los obstáculos personales y ambientales que se pueden presentar, c) un sentido demostrable de balance y armonía con el resto de aspectos de la vida personal, y d) el sentido de energizar y vigorizar a aquellos con los que se trabaja.

Cashwell *et al.* (2007) indican, a su vez, que existe una naturaleza espiritual en el proceso terapéutico. De este modo, al integrar prácticas espirituales al proceso terapéutico consistentes con el sistema de creencias del asesorado, tanto en sesión (meditación guiada, trabajos de respiración), como entre sesiones (yoga, oraciones, meditación), el asesor mantiene una apertura a la experiencia del proceso terapéutico.

Más aún, el asesor psicológico, al incrementar su conocimiento acerca de diferentes tradiciones de fe, está más capacitado para trabajar con los diversos sistemas de creencias del cliente y se encuentra más consciente de los sesgos personales y proyecciones que puedan tener un impacto en el proceso de asesoramiento. En este orden de ideas, es posible que un asesor pueda incrementar su autoeficacia profesional como asesor psicológico, reducir el *burnout*, y mejorar el bienestar total de la persona que recibe asesoría (Valente y Marotta, 2005, c.p. Cashwell *et al.*, 2007).

Reconociendo la naturaleza espiritual del Asesoramiento Psicológico, se comprende el escenario y el tiempo de asesoramiento como un espacio sagrado, lo cual puede beneficiar tanto al cliente como al asesor. Por otra parte, se resalta la importancia que tiene el integrar la espiritualidad a la vida espiritual personal del asesor, destacando tres aspectos: a) el reconocimiento de que el cuidado personal es esencial para atender a otros; b) lograr una interconexión con los clientes mientras se mantienen los límites apropiados; y c) la clara intención de servir a las necesidades de los otros en lugar de satisfacer necesidades personales a través del servicio a los demás (Cashwell *et al.*, 2007).

En cuanto a la necesidad de que los profesionales de la salud aborden temas y situaciones espirituales, Worthington (1989, c.p. Johnson, 2004) coincide con Penson *et al.* (2001), y propone cuatro razones que lo justifican. Primero, gran parte de los

asesorados se consideran religiosos. Segundo, ellos suelen tomar en cuenta asuntos espirituales cuando atraviesan crisis emocionales o psicológicas. Tercero, debido a la naturaleza sagrada de la espiritualidad y el aparente rechazo que existe hacia ellos por parte de los asesores, los asesorados que sientan alguna angustia espiritual podrían rechazar la idea de trabajarla en terapias seculares. Finalmente, la falta de una orientación religiosa puede ocasionar dificultades con asesorados que tengan preocupaciones religiosas o espirituales. Por ende, es posible que algunos asesorados religiosos encuentren difícil la tarea de confiar en un terapeuta sin filiación religiosa alguna.

Menigat (2007) señala que el interés general por temas relacionados con la religión y la espiritualidad ha aumentado en la población general, y que esta condición clama por terapeutas que sean sensibles a los valores y necesidades espirituales de los asesorados. Si bien muchos de ellos no han sido entrenados académicamente para hacerlo como consecuencia de la escisión entre la ciencia de la conducta y la espiritualidad, existen oportunidades de estudio suficientes, así como un sinnúmero de investigaciones sobre el tema, que podrían generar cierto grado de *awareness* o estado de alerta espiritual en los asesores, así como una mayor comprensión de y habilidades para tratar las preocupaciones espirituales de sus clientes.

Por su parte, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (1994) ha incluido en un capítulo, “Otros problemas que pueden ser objeto de atención clínica”, la categoría “problemas religiosos o espirituales”. A manera de ejemplo, el manual hace referencia a experiencias angustiantes que involucren:

El malestar que implica la pérdida o el cuestionamiento de la fe, los problemas asociados con la conversión a una nueva fe, o el cuestionamiento de los valores espirituales que pueden o no estar necesariamente relacionados con una iglesia organizada o con una institución religiosa (p. 701).

Con respecto a las formas de acercarse a estas situaciones espirituales, Johnson (2004) ha postulado varias que sirven a propósitos y métodos diferentes:

1. Los problemas espirituales son abordados como cualquier otro: los problemas espirituales encontrados en el proceso de asesoramiento no requieren un abordaje especial, sino que son tratados como si fueran cualquier otra situación de la vida del paciente.

En cuanto a este primer punto, cabe señalar lo expuesto desde los conceptos de la Logoterapia, de forma tal que Barnes (2005), siguiendo a Frankl, indica que las neurosis noógenas son aquellas originadas en la dimensión del espíritu, en lugar de las neurosis que provienen de la *psique*. En tal sentido, las neurosis noógenas surgen como consecuencia de frustraciones existenciales, vacío interno o conflictos de valores que afectan al individuo en el momento presente.

2. Acercamiento fenomenológico o centrado en la persona: el terapeuta actúa desde una perspectiva humanista que le permite ser auténtico y reconocer y valorar su experiencia interna propia con el asesorado, así como concentrarse en la construcción y el mantenimiento de una relación terapéutica no directiva. Por esto, confía en el proceso y tiene fe en sus propias hipótesis e impresiones, y se preocupa por comprender las creencias, obstáculos y situaciones de vida actuales de la persona.

Igualmente, se siente inclinado a conectarse con él a través de la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia, y cree que debe existir un balance entre mostrar aceptación y comprensión, así como proporcionar una guía y estructura.

3. Abordaje del desarrollo: el asesor utiliza los anhelos y el impulso hacia el crecimiento del individuo para facilitar el desarrollo espiritual, cuyo truncamiento explica la presencia de problemas espirituales. Estos son abordados

desde una perspectiva evolutiva, es decir, el terapeuta reconoce que se dan por etapas y trata al dolor y al sufrimiento del asesorado como una invitación al crecimiento.

Asimismo, cree que la espiritualidad de una persona depende de en cuál etapa de su desarrollo se encuentre y se preocupa por respetarla. Por lo mismo, considera que el asesor actúa como un guía para el asesorado y que este debe proveer nuevas experiencias donde la persona pueda sentirse cuidada, escuchada y reflejada. La relación que el asesorado ha tenido con sus padres originó su concepto de lo divino y su creencia en y relación con algún ser superior, factor que puede afectar su evolución espiritual.

4. Visión holística de la terapia y la persona: el terapeuta no cree que lo espiritual pueda ser separado de lo psicológico, lo sexual, lo físico ni lo emocional, y se concentra en las relaciones que se dan entre ellos. De esta forma, afirma que el ser humano es complejo, y reconoce que su forma de relacionarse con otras personas y cosas se da en múltiples y diversos niveles.

Por ende, toda acción, emoción o sentimiento que la persona ejecute o posea afectará a y se verá afectada por su identidad y sentido espiritual. Este acercamiento plantea que los modelos sistémicos abarcan una mayor cantidad de contenido que el resto.

5. Énfasis en la relación terapéutica o en la presencia del terapeuta: la experiencia personal del terapeuta y la relación que mantiene con su asesorado son resaltadas, alejándose de un marco de trabajo teórico preestablecido. El trabajo del profesional tiene que ver con conectarse con las emociones de la persona y su rol radica en generar una relación de seguridad real con él.

Al igual que el acercamiento fenomenológico, la terapia asume un estilo humanista y exige autenticidad por parte del terapeuta, cuestión indispensable

para lograr que los asesorados reconozcan elementos disonantes y consonantes dentro de su propia vida.

Que el profesional mantenga una presencia firme es uno de sus trabajos principales, pero también lo es hacerlo con una relación terapéutica fuerte que le permita al individuo contactar con sus emociones estando acompañado por alguien que las comprende y permite su expresión, bien sean agradables para el asesor o no.

Su existencia es un requisito fundamental para que se dé cualquier cambio, y por ello debe ser fuerte y motivador de sacrificios y compromisos genuinos. Este acercamiento también se concentra en las relaciones que el ser humano mantiene con cada área de su vida, y el terapeuta lo usa para explorar su relación con el ser divino de su convicción. La fe del asesorado sirve para dar dirección y sentido a la terapia y complementa la presencia del asesor.

6. Trabajo con las emociones para abordar problemas espirituales: el terapeuta examina los diferentes aspectos que forman parte del sufrimiento de la persona, se preocupa por entender sus sentimientos, los significados que les otorga y los afectos que están relacionados con sus problemas espirituales.

De la totalidad de estos abordajes, el asesor podría verse beneficiado de diversas formas. La utilización de, por ejemplo, el primer enfoque simplifica la naturaleza de los problemas espirituales del cliente y los hace menos amenazantes para el terapeuta, mientras que la del quinto le permitiría usar la fe del asesorado como una herramienta adicional en la relación terapéutica. Sin embargo, destacan como más congruentes con los postulados teóricos y los supuestos filosóficos del Asesoramiento Psicológico los siguientes puntos: el fenomenológico o centrado en la persona, la visión holística del ser humano y el énfasis en la relación terapéutica.

Además, evaluar cada uno de ellos y ajustarlo a las necesidades de cada asesorado, así como a los conocimientos, técnicas y creencias propias del asesor, es necesario y un paso fundamental para el abordaje de situaciones espirituales en el ámbito terapéutico. Reconocer la presencia o ausencia de creencias religiosas y espirituales, así como la importancia que ellas pueden tener en el funcionamiento psíquico y cotidiano de la persona, conocer la influencia que estas tienen sobre el asesorado, e interesarse por comprender cada aspecto fundamental de la espiritualidad de la persona son apenas algunas de las tareas principales que un asesor psicológico responsable y coherente con su formación holística y humanista debe intentar garantizar a sus asesorados.

No obstante, el asesor psicológico no solo se compromete con sus asesorados, sino que siente la obligación de explorar sus propias creencias espirituales, conociendo tanto sus tendencias, bases fundamentales, prácticas y visión de mundo como las limitaciones que cada una posee. Su ética personal y profesional lo impulsa a conocer cuál es el grado de influencia que sus propias creencias podrían tener sobre un proceso de asesoramiento, pudiendo separar sus propias interpretaciones de lo que realmente ocurre y es relevante para el bienestar espiritual del asesorado.

2.2. Proyecto de Vida

2.2.1. Definiciones de Proyecto de Vida

De acuerdo al Currículo Básico Nacional (1997, c.p. Asuaje y Araya, 2009), el proyecto de vida es descrito como "la elección de una visión, una misión y una meta que el individuo se propone alcanzar a los fines de orientar y potenciar su desarrollo" (p. 98).

De igual forma, Asuaje y Araya (2009) exponen que el proyecto de vida influye sobre la forma de actuar de la persona, su forma de relacionarse con quienes lo rodean y consigo mismo y contribuye a dar forma y coherencia a su futuro. La naturaleza planificadora y ordenadora del mismo podría impulsar al individuo a incorporar

objetivos reales, los cuales podrían ser alcanzados por él si este concentra y organiza sus acciones en torno a su cumplimiento.

De acuerdo a Casullo (1994) la construcción de un proyecto de vida se relaciona fuertemente con la constitución de la identidad ocupacional del individuo y la representación subjetiva que este tiene sobre su inclusión en el mundo laboral. En consecuencia, es necesario abordar diferentes constructos de carácter psicosocial, tales como: “identidades, representaciones sociales, mundo del trabajo y empleo, eventos del ciclo de vida, autoestima, estructura y dinámica del medio familiar” (p. 13). Todos estos elementos se construyen sobre la base de las dimensiones de tiempo y espacio, tanto a nivel personal como sociohistórico.

La experiencia de vida de un individuo se elabora dada una diversa secuencia de sucesos que estructuran su ciclo vital. Dichos sucesos pueden relacionarse con: la edad cronológica, el momento sociohistórico en el que le corresponde vivir a la persona y las circunstancias personales de vida; éstos generalmente son característicos de una cultura y aportan los fundamentos para asignar roles y recursos a todas las sociedades (Casullo, 1994).

Casullo (1994) afirma que es necesario que estén presentes tres variables para que una persona pueda elaborar su proyecto de vida, estas son: 1.- La coherencia personal de la integración individual; 2.- Las imágenes rectoras o ideologías de una época determinada; 3.- Una historia de vida en función de una realidad sociohistórica.

En términos de Casullo (1994), la elaboración del proyecto de vida se integra dentro del proceso de maduración afectiva e intelectual, por lo cual, supone “aprender a crecer”, lo que implica para cada persona el ser capaz de realizar cuatro tareas básicas: 1.- Orientar sus acciones en congruencia con ciertos valores y con la ética; 2.- Aprender a actuar con responsabilidad, haciéndose cargo de las consecuencias de las propias decisiones, reconociendo que convive en sociedad con otras personas; 3.- Desarrollar actitudes de respeto; 4.- Sustentar el proyecto de vida en el conocimiento y la

información: sobre sí mismo, sus aptitudes, intereses y recursos; sobre las posibilidades y expectativas del núcleo familiar; sobre la realidad socioeconómica, cultural y política en la que se integra.

Según D'Angelo (1986) el ser humano piensa su futuro sobre la base de planes o proyectos generales que abarcan distintos objetivos, así como de los caminos posibles para su consecución en el contexto de su actividad total. El proyecto de vida representa lo que la persona quiere hacer y lo que hará de acuerdo a sus posibilidades en determinados momentos de su vida. Abarca la organización y realización de las orientaciones motivacionales esenciales del individuo, mediante planes específicos de su actividad futura. En este sentido, los proyectos de vida se conforman en unidades de integración de la actividad total de la personalidad.

Siguiendo lo expuesto por D'Angelo (1986), la realización del proyecto de vida se encuentra enmarcado dentro de un alto nivel de integración de la personalidad y de procesos cognitivo-afectivos. Los elementos que pueden encontrarse son la concepción del mundo, tendencias orientadoras de la personalidad, formaciones del sentido, entre otras.

La concepción del mundo otorga a la persona un marco general de referencia valorativa y cognoscitiva para la realización de su actividad, en tanto que las tendencias de la personalidad manifiestan las direcciones y objetivos vitales que la persona se ha propuesto. Este plantea sus metas en términos de objetivos concretos que es capaz de realizar, por lo que debe anticipar las formas de organizar sus acciones, los medios y recursos disponibles, así como construir planes de acción que proporcionen una estructura que permita el logro de dichos objetivos generales y particulares (D'Angelo, 1986).

D'Angelo (1986) argumenta que sobre la base de la integración de los objetivos y planes de acción, con la consecuente formación de vínculos internos entre ellos, se constituye un sistema único funcional de las diferentes orientaciones de la personalidad

y de las formas de organización de las actividades de la persona. A este sistema lo denomina el autor como proyecto de vida.

El proyecto de vida no es únicamente un modelo ideal de las actividades futuras, sino más bien un modelo en vías de realización. Tal realización es posible gracias al funcionamiento apropiado a los mecanismos autorreguladores de la personalidad (D'Angelo, 1986).

Palomino, Ríos y Samudio (1991) agregan que la estructuración del proyecto de vida dependerá en gran medida de la concepción del mundo que tenga la persona y, por ende, del sentido que le dé a su vida. Esta concepción crea un marco general valorativo y cognoscitivo, y está determinado en gran parte por el momento histórico en el que se vive. Esta formulación será el punto de partida de cada individuo, quien partirá de ella para plantearse alternativas y formas de intervención que le harán tomar una posición ante el mundo y dar sentido a su vida.

D'Angelo (1995, c.p. D'Angelo, 1999) se acerca al Proyecto de Vida desde la perspectiva psicológica y social, y plantea que este “integra las direcciones y modos de acción fundamentales de la persona en el amplio contexto de su determinación por las relaciones entre la sociedad y el individuo” (p. 4). Igualmente, el autor agrega que estas son características inamovibles de la personalidad como sistema total, pero que es solo el Proyecto de Vida el que puede dominar el futuro por reflejar las direcciones esenciales de una persona y su rol en las áreas críticas donde deberá tomar decisiones vitales.

Posteriormente, D'Angelo (2002a) elabora un modelo de enfoque integrativo de la persona reflexivo-creativa, el cual se fundamenta en los siguientes supuestos teóricos: 1.- interrelación funcional de competencias humanas basadas en el pensamiento de más alto orden, la creatividad, las disposiciones afectivo-motivacionales y los mecanismos de autodirección; y 2.- unidad esencial de la experiencia cotidiana de las personas en el

escenario de una interacción reflexiva y cooperada sobre temas de sentido vital, en su contexto tanto profesional como social.

Las dimensiones de situaciones vitales del individuo que constituyen el proyecto de vida, según D'Angelo (1998, c.p. D'Angelo, 2002a) son: 1.- Orientaciones de la personalidad: que incluyen valores morales, estéticos, sociales y objetivos vitales; 2.- Programación de tareas y metas vitales, así como planes de acción social; y 3.- Autodirección personal: estrategias y maneras de autoexpresión, integración personal y autodesarrollo determinados por los estilos y mecanismos psicológicos de regulación y acción.

Por su parte, Domínguez (2007) expresa que la proyección futura es una parte importante de la motivación, en tanto una formación psicológica que manifiesta la perspectiva temporal de la motivación del individuo orientada hacia el futuro.

Romero (2009, c.p. Santana, Feliciano y Santana, 2012) define el proyecto de vida como una construcción intencional y activa que es desarrollada a lo largo de la vida de la persona, mostrándose como un plan de acción que puede verse modificado por condiciones y oportunidades propias de su contexto. Este proceso es complejo y de naturaleza no lineal y se manifiesta como expresión de su libertad. El proyecto de vida suele iniciarse a lo largo de la etapa de educación secundaria, pero requerirá revisiones constantes en el futuro.

Para Vargas (2005), el proyecto de vida es, más bien, “la misión que el hombre descubre y realiza a través de su vida. (...) El proyecto vital responde a la pregunta: ¿Cuál es el propósito de mi vida en este mundo?” (p. 437). Con esto, el autor resalta que el ser humano no recibe una vida hecha, y que es él quien debe desarrollar un proyecto de vida entre un sinnúmero de posibilidades y en el contexto particular del cual forma parte. Para él, dicha planificación debe estar fundamentada en su vocación, es decir, el puente que conecta su ser con su quehacer de manera tal que uno manifieste al otro de forma congruente.

Por su parte, Alejos y Sandoval (2010) describen la planificación vital como una alternativa para que una persona se plantee metas realistas y que posean una dirección clara. De esta forma, el proyecto es una guía, y orienta a la persona hacia la compleción de los objetivos trazados. Maldonado y Dorduche (2004, c.p. Alejos y Sandoval, 2010) agregan que el mismo implica conocerse a sí mismo y, por ende, darle sentido a la propia vida a través del establecimiento de metas y planes a completar. A modo de resumen, las autoras definen el proyecto de vida como “la organización y planificación individual de objetivos, inquietudes, metas personales, considerando experiencias previas y alternativas para transformar y disfrutar la vida” (p. 127).

D’Angelo (2002b) propone que el proyecto de vida “enmarca las direcciones y orientaciones principales de despliegue de la vida personal o grupal, (...) en el contexto material, sociocultural y en las diferentes esferas de su actividad social” (p. 27). A esto, agrega que el proyecto de vida sirve como ilustración del sentido de la vida de la persona, en direcciones concretas con ciertas alternativas de acción individual. Dicho sentido no está reservado al nivel más subjetivo y personal, sino que puede verse expresado en la construcción del proyecto. En él, se relacionan la trayectoria pasada de la persona y sus expectativas y perspectivas futuras con la finalidad de construir un sentido y estilo de vida que bien podría ser armónico o desordenado, realista o irrealista, autóctono o heterónimo, de estancamiento o de desarrollo de las potencialidades autorrealizadoras propias.

Zuazua (2007) expone que, en términos generales, el proyecto de vida constituye un proyecto personal que pone de manifiesto lo que el individuo aspira o quiere llegar a ser. Dicho proyecto se compone, en primera instancia, por un modelo de objetivos generales de vida, en donde se incluyen los ideales, valores y fines generales (estructura de nivel superior de regulación de conducta) y, en segunda instancia, los intereses (nivel inferior de regulación de conducta) que concretan los objetivos generales.

De igual forma, Zuazua (2007) manifiesta que el proyecto de vida incluye un modelo de actividad instrumental o planes de acción, donde se encuentra el conjunto de medios y objetivos específicos que permiten la consecución de los objetivos generales. Por último, afirma que el proyecto de vida también abarca el estilo de vida, entendido como un modelo de actividad futura relacionado con las intenciones e intereses de la persona.

Lo expuesto en el presente capítulo resalta la necesidad de tomar en cuenta una multiplicidad de factores para la construcción de un proyecto de vida, el cual funciona como integrador de la actividad total del individuo, en cuanto relaciona creencias, valores, intereses, objetivos generales y específicos, recursos y planes de acción, todos ellos ajustados a la ética personal. En tal sentido, implica un sistema de toma de decisiones vitales relacionadas con el desarrollo personal, crecimiento y madurez mediante la paulatina realización y actualización de dichos objetivos. Todo esto en relación con el contexto en el cual la persona vive y se desenvuelve.

Igualmente, el proyecto de vida se vincula directamente con el sentido de vida de la persona, en concordancia con el descubrimiento, aceptación y orientación de sus acciones hacia el cumplimiento de su misión de vida, por lo cual funciona como guía de la actividad presente y futura, en el marco existencial donde se necesita de un profundo conocimiento de sí mismo. Por último, los elementos mencionados, en la vida cotidiana se conforman en torno al estilo de vida elegido por el individuo.

2.2.2. Proyecto de Vida y Asesoramiento Psicológico

Diferentes psicólogos humanistas han ofrecido conceptualizaciones sobre el proyecto de vida y su importancia para el ser humano. Así, Maslow (1979, c.p. Domínguez, 2007) expone que la planificación del futuro constituye una expresión de la naturaleza humana saludable. Por otra parte, Rogers (1977, c.p. Domínguez, 2007) enfatiza la importancia de la autoactualización como un mecanismo de autorregulación humano, que aporta una fuerza que impulsa a la persona al logro de sus objetivos,

permitiendo la estructuración del sí mismo como elemento fundamental del proceso de convertirse en persona.

Por otro lado, Allport (1971, c.p. Domínguez, 2007) presenta el término de “intención” como equivalente a “propósito”, en cuanto a la búsqueda de los senderos que se orientan hacia la consecución de objetivos futuros, los cuales pueden estructurarse de diversas maneras y diferir en cuanto a su temporalidad. En los términos del autor, cada ser humano posee una “filosofía unificadora de la vida” (p. 45), proporcionada por los objetivos que se plantea a corto, mediano y largo plazo, los cuales, en última instancia, dan sentido a su vida.

De este modo, es oportuno reconocer que el asesoramiento psicológico contiene una concepción holista del ser humano, que le permite abordar los distintos escenarios que constituyen la vida de las personas, en donde se aprecian fenómenos tales como: el autoconcepto, la autoestima, la autoaceptación, el sentido de vida, las relaciones interpersonales, la comunicación, los hábitos de estudio y la planificación personal (Frazier, Lee y Sagan, 2006; Shertzert y Stone, 1982, c.p. Somoza, 2012).

Siguiendo este orden de ideas, Somoza (2012) expone que en los procesos de asistencia enmarcados en el Asesoramiento Psicológico, se considera el trabajo con el proyecto de vida en diversas áreas (personal, familiar, vocacional, ocupacional y social).

Por su parte, Carrazana (2002) resalta que, para la Psicología Humanista, el ser humano es un ser integrado que utiliza sus obras para consolidarse en ellas, además de en la planificación de dichas obras. Su vida gira en torno a ella, la cual está en constante actualización y encamina a la persona hacia la autorrealización. Esta misma tendencia lleva al hombre a satisfacer sus necesidades, a desarrollarse personalmente y a comprender el significado de su vida. Para lograr su proyecto de vida, esta persona se sirve de su cuerpo, bien sea para alcanzar un objetivo particular o para llegar a su plena realización.

Igualmente, Carrazana (2002) rescata el concepto de la autorrealización como un proceso continuo que consiste en tomar decisiones en pro del crecimiento propio de manera responsable, activa y libre. De esta forma, el hombre escoge y construye su propio destino, y representa aquello que desea ser: toda elección que tome es muestra de su búsqueda de la autorrealización. De esta forma, la autora sugiere que cada elección tomada por la persona, ergo, cada elemento de su proyecto de vida, representa una decisión existencial y trae consigo consecuencias del mismo tipo.

Todo esto pareciera inclinarse hacia la comprensión del proyecto de vida como una planificación organizada alrededor del cumplimiento de metas a corto, mediano y largo plazo que, a su vez, conforman el propósito de vida de la persona, la intención con la que toma decisiones de manera cotidiana y la manera que tiene de orientar su vida hacia ciertos objetivos futuros. Estas cualidades son congruentes con aquellos de la Psicología Humanista, especialmente los del Asesoramiento Psicológicos, el cual se concentra, entre varios temas, en el desarrollo de potencialidades, la autorrealización y la naturaleza trascendental del ser humano.

De este modo, la planificación de vida toma un carácter existencial que no es ajeno al interés del Asesoramiento Psicológico por la ambigüedad y la comprensión profunda y consciente de la totalidad de los aspectos que componen al ser humano. Este afán por alcanzar dicho entendimiento lleva a los asesores a interesarse por las planificaciones vitales de sus asesorados, siendo tomadas como un proceso que es muestra de las necesidades de actualización y autorrealización de la persona. Igualmente, el proyecto de vida es reconocido como potencialmente integrador, fusionando diversos aspectos de la vida de un individuo de manera sinérgica

2.3. Espiritualidad y Proyecto de Vida

MacDonald (2004) recoge el concepto de espiritualidad planteado por la Asociación Americana de Asesoramiento (ACA) en la cumbre de 1995 sobre el tema. Dicha agrupación propone que la misma consiste tanto en una capacidad como en una

tendencia que es innata y única en cada persona. Esta motiva al individuo y lo mueve hacia temas como el amor, la trascendencia, la conexión, la compasión, la esperanza, el significado y el conocimiento. La espiritualidad también incluye las capacidades propias para el crecimiento, la creatividad y el desarrollo de un sistema de valores propio y, por ende, de la plenitud del individuo. Esto quiere decir que ella es vital cuando se trata de dar significado, en palabras del autor, al cosmos, a la vida en general y a la privada.

Piedmont (2001) coincide con la ACA al plantear que la espiritualidad es un rasgo motivacional: ella representa una fuerza de atracción que selecciona, dirige e impulsa ciertos comportamientos hacia metas identificables y relativamente estables en el tiempo. Esta misma energía lleva al ser humano a construir un sentido del propósito personal y dar significado a la vida que está llevando, cuestionando la razón de su existencia el valor que esta le agrega al mundo que lo rodea.

Las respuestas que una persona pueda dar a preguntas existenciales relacionadas con estos temas le permiten hilar su vida, afirma Piedmont (2001), hacerla más coherente y desarrollar un sentido de *trascendencia espiritual*. Con esto, el autor se refiere a la capacidad que tiene un individuo de separarse de su tiempo y espacio inmediatos y ver su propia vida desde una perspectiva objetiva y más amplia que la original. Este mismo sentido le permitirá a quien lo desarrolle tener una perspectiva diferente, pudiendo apreciar las conexiones y relaciones existentes en la naturaleza.

De acuerdo a D'Angelo (2002a) los proyectos de vida expresan las direcciones esenciales del individuo, en el entorno social de relaciones materiales y espirituales de existencia, que demarcan su posición y ubicación subjetiva en una determinada sociedad.

En términos de D'Angelo (2002a) puede reflejarse cierta vinculación del ámbito espiritual dentro de la construcción de los proyectos de vida:

Con la aportación de las nociones de ley del desarrollo psíquico superior y zona de desarrollo próximo, el enfoque histórico cultural vigotskiano aborda

el desarrollo humano desde sus condiciones concretas de existencia materiales-espirituales-psicológicas (...) y el papel de los mediadores –otros significativos y productos culturales- en la construcción dinámica de sentido y proyectos de vida de la persona (pp. 3-4).

Para D'Angelo (2003) el proyecto y el sentido vital conforman una unidad dialéctica del abanico de posibilidades de la vida de un ser humano. De este modo, el sentido de vida es una construcción que se manifiesta a nivel íntimo-subjetivo-existencial, y contiene el potencial para manifestarse proactiva y prosocialmente, en la realización de proyectos de vida individuales.

D'Angelo (2003) expone que en las condiciones culturales de la sociedad actual, se enaltecen valores que promueven estilos de vida suntuosos y consumistas, enfocados en el materialismo, en tanto persiguen la acumulación de bienes materiales y riquezas monetarias, caracterizado por un vacío espiritual y la carencia de valores de solidaridad humana por una parte de la sociedad. Por lo que el desarrollo de la sensibilidad humana, como manifestación de una espiritualidad trascendente, queda relegada a una mera visión utópica.

La espiritualidad implica la orientación de la vida de las personas hacia la trascendencia, una visión de comunidad, hacia la integración espiritual y terrenal, hacia la comprensión del ser humano como una totalidad en los ámbitos del sentir, pensar, hacer y ser en comunión con los otros, de la encarnación del espíritu de la época, del sentido incorporado del alma universal y del amor que construye como fuerza individual y colectiva (Valentín, 1996, c.p. D'Angelo, 2003).

En este orden de ideas, la espiritualidad integra la constitución de la identidad en la dimensión de lo cultural y de la religiosidad tanto humana como divina. En este caso, se concibe la religiosidad como el resultado de la unión entre el individuo y la totalidad, como expresión de esperanza y amor, así como la aspiración de un futuro mejor (D'Angelo, 2003).

En la vinculación que D'Angelo (2003) establece entre proyecto de vida y autorrealización con sentido de espiritualidad y sensibilidad humana, expone que es necesario romper con los sistemas alienantes de las sociedades contemporáneas, en pro de la autonomía y la libertad de elección de las personas que permita la expresión de las potencialidades humanas, en tanto que el sentido de vida se construye bajo dos dimensiones: integración-liberación vs. fragmentación-alienación.

Otro tema relacionado con lo expuesto en el párrafo anterior es el de los estilos de vida, en donde se ponen de manifiesto diferentes valores teóricos, económicos, estéticos, sociales, políticos y religiosos (Spranger, s.f., c.p. D'Angelo, 2003); los cuales, en conjunto, establecen una forma de ver el mundo y un sentido de vida particular que se corresponden con el tipo de profesión o actividad social que el individuo realiza.

De igual forma, se presenta otro conglomerado de cuestiones éticas, que se derivan de situaciones conflictivas de tipo moral en los que se incluyen las relaciones entre deberes y derechos, comportamientos de doble moral, honestidad, autodeterminación y libre elección. Es en este punto donde se establece una conexión entre ética y felicidad que se relaciona con las inclinaciones valorativas del sentido de vida individual (D'Angelo, 2003).

Así pues, los estilos de vida denotan una determinada forma de ser, hacer e interactuar de la persona con los otros, con la naturaleza y consigo mismo; por lo que manifiestan diversos sentidos de vida que contienen connotaciones cualitativas diferentes, de las cuales pueden observarse dos vertientes opuestas: por un lado, la del empobrecimiento y el vacío existencial, en donde el modo de vivir puede convertirse en un mecanismo irreflexivo y estereotipado de acción que produzca rutina, monotonía, conformismo e infelicidad (Martín, Peraza y Díaz, 2000, c.p. D'Angelo, 2003); por otro lado, la del enriquecimiento, autodesarrollo y plenitud de vida:

La plenitud de la vida (...) es la vida que buscamos y apreciamos, es aquella que sentimos como vida abundante, que es posible gozar junto con los demás sin poner en peligro que otros la gocen... vida digna... la buena vida... es

búsqueda del placer en común... disfrute compartido del afecto, la compañía, el trabajo, el juego, el arte, el descanso, la fiesta (Maduro, 1992, c.p. D'Angelo, 2003, p.6).

De este modo, un aspecto clave en el sentido de la vida, es que la incorporación de unos u otros sistemas de valores determinan diferentes concepciones acerca de cómo vivir y el significado particular que cada individuo le otorga a sus acciones vitales; lo cual implica el vínculo cercano de los problemas existenciales y vitales del ser humano en el contexto de su cotidianidad, así como su proyección proactiva en la construcción del entorno social en cuanto a la posibilidad de alcanzar, durante este proceso, sus metas y objetivos orientados hacia su autorrealización personal plena (D'Angelo, 2003).

Según Cuny (2007) el concepto de metas noéticas implica la búsqueda de planteamientos espirituales. Las personas tienen que definir dos proyectos existenciales que se complementen mutuamente: un proyecto de carácter profesional acompañado de su dimensión social y la construcción personal del aspecto individual.

En los postulados de la logoterapia, se encuentra que la principal fuerza motivadora de las personas es la lucha por encontrarle un sentido a la propia vida, el cual no viene dado de por sí, sino que es necesario encontrarlo de manera personal. Así, a pesar de las dificultades que la vida presente, toda vida vale la pena ser vivida y en mayor medida cuando el ser humano aplica la fuerza de oposición del espíritu frente al destino; es decir, la libertad de actuar de una forma o de otra ante las diversas situaciones de la vida (Cuny, 2007).

Los individuos están llamados a elegir un proyecto de vida en coherencia con su propio ser. Por ello es protagonista de su historia propia, de su felicidad, de sus logros y de la construcción de su persona. Es capaz de orientar sus esfuerzos para la construcción de un proyecto de vida que le dé más sentido a su vida (Cuny, 2007).

Desde la logoterapia se propone desarrollar una actitud de búsqueda de los *para qué* de las circunstancias del éxito y del fracaso, de entender el futuro como una

posibilidad esperanzadora y no como una utopía, así como apropiarse del compromiso que implica encontrar la misión de vida (Cuny, 2007).

Serralde (2006) agrega que el proyecto de vida es uno de los elementos constitutivos más importantes y dinamizadores de la vida psíquica de un individuo. Este se va ajustando y cambia en la medida en que la persona evoluciona. El autor toma como ejemplo la infancia y la adolescencia: en la primera etapa, el proyecto de vida está unido a los deseos de los padres, mientras que en la segunda se encuentra con la voluntad de independencia, identidad propia y libertad. Es por esto mismo que la planificación vital “ayuda a la construcción de la identidad personal y (...) representa la posibilidad de unificar e integrar la energía vital que impregna todas las dimensiones de la personalidad” (p. 19).

De esta forma, el proyecto de vida actúa como un agente que motiva la asunción de roles, a través de los cuales se plasma de manera original e irrepetible el ser. La construcción del proyecto despierta tanto angustia por redefinir el camino trazado como la sensibilidad por reconocer que es uno de los momentos más importantes de la vida, y todo esto transforma la experiencia en una fuente rica en emociones (Serralde, 2006).

Igualmente, Serralde (2006) argumenta que un proyecto de vida debe construirse sobre las respuestas a tres preguntas existenciales: 1.- ¿quiénes somos?; 2.- ¿hacia dónde vamos?; y 3.- ¿qué debemos hacer para lograr los objetivos y metas propuestos? Es por esto que el proyecto de vida muy bien podría llamarse proyecto existencial, ya que esta concepción del mismo “busca llevar al hombre hasta lo mejor de sí mismo, basado en las capacidades de reflexión, libertad y amor, características de la logoterapia” (p. 20). El autor aclara que el tratamiento del proyecto de vida como una cuestión existencial no exige la creencia en un ser humano perfecto y privado de defectos, sino en uno que lucha continuamente por superar sus defectos y sus debilidades.

Por último, Serralde (2006) sitúa al ser humano en un modelo psicosocioespiritual, y afirma que este se puede ver complementado por elementos como

la asertividad, la toma de decisiones, el sentido de la vida, los valores y la autoestima para contribuir a la definición del nivel de aspiraciones de cada quien y las posibilidades que tiene de alcanzar su punto más alto.

De acuerdo a los planteamientos expuestos, se evidencia la necesidad de ajustarse a paradigmas que sean acordes con la totalidad de la realidad de los seres humanos. Es por ello que, entenderlos como unidades biopsicosocioespirituales, parece ser lo más adecuado actualmente, con el propósito de ofrecer al asesorado un servicio integral que evite descuidar cualquiera de estos elementos, acercándose, si es posible, de mejor forma a un abordaje verdaderamente holista del ser humano. En este sentido, la vinculación que se pretende establecer en este trabajo de investigación entre la espiritualidad y el proyecto de vida se sustenta en ciertos factores que aluden a una integración coherente de los elementos mencionados.

En principio, se entiende que el proyecto de vida estará influenciado por el sistema de creencias y valores que el individuo posee, por lo cual es congruente asumir que, en tanto esté inmerso y desarrolle un camino espiritual particular, este proveerá, a su vez, un conjunto de creencias y valores que se hallan en sintonía con una visión de mundo y con una concepción del ser humano. De esta forma, se sustenta que la espiritualidad y sus factores constituyentes son la base de la conformación de una concepción de mundo, que a su vez aporta los cimientos del marco valorativo general sobre el cual se desarrolla el proyecto de vida.

Del mismo modo, se comprende el hecho de que el proyecto de vida constituye una suerte de disertación interna en términos del sentido de vida, un camino de exploración y autodescubrimiento sobre la posición que la persona ocupa en el mundo, relacionado con el motivo de la propia existencia y su misión de vida. En tal sentido, la espiritualidad promueve cuestionamientos existenciales en los términos aquí mencionados, posición existencial particular en relación con un todo, sentido y propósito de vida que trasciende el momento presente, pero que se construye

únicamente en el aquí y el ahora. De este modo, queda expuesta otra vinculación natural y necesaria entre la espiritualidad y el proyecto de vida.

En las personas espirituales, dicha trascendencia también se relaciona con un sentido de pertenencia a una totalidad suprema que abarca toda la existencia y sus diversas formas y manifestaciones, por lo cual, en tanto sus acciones estén en congruencia con sus creencias espirituales, lograrán un bienestar biopsicosocioespiritual auténtico. Más aún, considerando que el proyecto de vida implica en sí mismo trascender hacia el futuro, resulta fundamental entonces lograr establecer de forma coherente la integración de la trascendencia espiritual con la trascendencia personal, relacionada en mayor medida con el proceso de autorrealización, mediante la planificación vital del individuo.

La autorrealización implica un proceso de autoactualización que supone para el individuo trascenderse a sí mismo, de acuerdo a sus recursos, posibilidades y limitaciones, en dirección hacia sus intereses y objetivos de vida. Comprende la plena realización de su vida, desde lo elemental hasta lo espiritual. Es por ello que se asume que la trascendencia es otro aspecto en donde la espiritualidad y el proyecto de vida se vinculan fuertemente.

Siendo el proyecto de vida la planificación vital integradora de dichos aspectos, necesariamente debe contemplar una exploración profunda de la vivencia espiritual particular del individuo, así como el significado y el sentido que atribuye a la dimensión espiritual de su existencia, puesto que difícilmente logrará realizarse como ser humano en tanto las acciones que planifica y ejecuta contradicen los supuestos del camino espiritual al que voluntariamente ha decidido incorporarse, situación que crearía un conflicto interno que seguramente generaría malestar, angustia, ansiedad, insatisfacción, confusión, sentido de no pertenencia, etc.

Se puede afirmar, entonces, que la espiritualidad implica, entre otras cosas, un nivel superior de regulación de la conducta que precisa estar en sintonía con los

intereses, objetivos generales, metas específicas de la persona y planes de acción establecidos. Así, reconociendo que tanto la construcción del proyecto de vida como la espiritualidad, se relacionan en cuanto proveen un marco sobre el cual se desarrolla un estilo de vida personal, se asegura la necesidad de integrarlos en esta dimensión, el estilo de vida.

Asimismo, de acuerdo a lo expuesto teóricamente, la espiritualidad y el proyecto de vida se vinculan en tanto elementos integradores de los rasgos de la personalidad, de las experiencias vitales, del sentido y significado de vida. Es prioritario, entonces, integrar ambos elementos.

Dado que el proyecto de vida debe sustentarse sobre el conocimiento de sí mismo, resulta de vital importancia la información que el individuo posea en estos términos. Es por esta razón que se considera importante la exploración a profundidad de todos los elementos inherentes a la dimensión de la espiritualidad, lo cual permitirá una mayor toma de consciencia de este proceso en relación con la planificación de vida.

2.4. Fenomenología

Inicialmente, Kant (2002, c.p. Carrillo, Molina y Protzel, 2013) sugirió la existencia de una realidad esencial que no era susceptible de ser conocida, la cual denominó como *fenómeno*. Tal realidad trascendía aquella percibida por los sentidos, la cual es más superficial y no da cuenta de las profundidades del ser. El autor definió a la experiencia de la vida como la *fenomenología del ser*, en tanto la verdadera esencia de los fenómenos puede ser únicamente comprendida a partir de la experiencia. Esto supone que la subjetividad del individuo constituye el elemento vinculante entre la consciencia que posee del mundo, y aquello que es conocido por este. Esta subjetividad implica que cada uno construye su percepción de la realidad de una forma particular.

Para Husserl (1991, c.p. Carrillo y cols., 2013), la utilización de los métodos empíricos en el ámbito de las ciencias sociales no permite acceder a la esencia de los

fenómenos, puesto que esta se origina en la vivencia particular de los individuos, en relación a su contexto y a la relación bidireccional que sucede entre ambos. A su vez, Shutz (1993, c.p. Carrillo y cols., 2013) indica que, al estudiar los fenómenos sociales con base en el paradigma a través del cual se estudian los fenómenos naturales, se disipa la vivencia del individuo, por lo cual, nuevamente, un paradigma que permita el abordaje de la subjetividad de mejor forma entra en escena.

En tal sentido, Husserl pone de manifiesto la fenomenología, que destaca la experiencia vivida por una persona de acuerdo a cómo es percibida por esta (Lavery, 2003, c.p. Carrillo y cols., 2013). En este contexto, no es posible escindir la vivencia del objeto con el cual esta se vincula; de hecho, la vivencia cobra sentido en tanto se adquiere consciencia de esta, de modo que solamente a través de la consciencia se le puede dar sentido a la experiencia.

Siguiendo los planteamientos desarrollados por Carrillo y cols. (2013) en torno a las ideas de Husserl, la fenomenología trascendental supone un método descriptivo riguroso, que se sustenta en la filosofía de la ciencia y que se adecúa congruentemente al estudio del espíritu, tomando en cuenta de que “el espíritu es un elemento autónomo que existe por sí mismo y para sí mismo” (p. 82).

De acuerdo a Moran (2011), la fenomenología puede ser entendida como “un estilo (...) antitradicional, de filosofar, que enfatiza el intento de llegar a la verdad de las cuestiones, de describir los fenómenos, en el más amplio sentido, como todo lo que aparece en la manera en que aparece al que experimenta” (p. 4). El autor agrega que la fenomenología se caracteriza, en primer lugar, por apartarse de toda forma de construcciones o explicaciones preexistentes sobre un fenómeno específico, aun si estas forman parte del saber científico, las normas y costumbres sociales o los dogmas religiosos propios del momento histórico de la investigación. Este método fue visto en sus inicios “como revitalizante de nuestro contacto vivo con la realidad, y como encontrándose muy lejos de la árida discusión académica” (p. 5). De esta forma, la

fenomenología devuelve la filosofía a quienes la hacen, y no es ajena a sus experiencias personales.

Streubert y Carpenter (1995, c.p. Pascal, Dore y Trainer, 2010), por su parte, definen la fenomenología como una ciencia cuyo propósito es describir un fenómeno específico, o la apariencia de uno, a través de la experiencia vivida por una persona. Por ende, su principal objetivo es investigar y describir de manera directa las características de un fenómeno, siendo estas realizadas conscientemente por un individuo. Esto implica no solo tomar en cuenta cada significado asociado a una experiencia, sino esforzarse por comprenderlo.

A esto, Gallagher y Zahavi (2008) añaden que la fenomenología busca volver “a las cosas mismas”, es decir, apartarse de los tecnicismos propios del lenguaje científico y filosófico para concentrarse en lo vivido por quien antes era considerado un mero objeto de estudio. Martínez (2009) agrega que este dicho de Husserl se refiere a regresar a lo que es presentado a la consciencia y de qué manera lo hace. Por esta razón, el objeto de estudio de la fenomenología abarca todo aquello que se presente a la consciencia, ya que es su contenido el que determinará el comportamiento de una persona día a día.

De la misma forma, Gallagher y Zahavi (2008) señalan que las conclusiones y los conocimientos alcanzados por y a través del método fenomenológico se basan en lo experimentado, y se deja de lado a las consideraciones e interpretaciones del científico, las cuales no pertenecen al fenómeno y podrían oscurecer y distorsionar aquello que debe ser entendido. Este método tiene un enfoque de primera persona, por cuanto se preocupa por el significado que ella le otorga al fenómeno tomado en consideración.

Gallagher y Zahavi (2008) también se preocupan por aclarar que, para la fenomenología, el ser humano es un *ser-en-el-mundo*, es decir, un ente cuya totalidad se encuentra en contacto permanente con lo que le rodea. Por ello, no se concentra únicamente en la consciencia de cada ser humano, sino en cómo este se encuentra inmerso en hechos y proyectos habituales, cómo experimenta el mundo, la forma en que

se relaciona con otros y se involucra en las prácticas que van moldeando y dando significado a su vida.

A su vez, Moran (2011) afirma que “cualquier explicación filosófica del conocimiento ha de permanecer fiel a la evidencia experiencial más profunda” (p. 5), resaltando así la importancia que tiene la experiencia de cada individuo y su descripción de la misma para la creación de nuevas nociones. Dicho planteamiento permite deducir que tales vivencias no son simplemente un reflejo del objeto presentado a la persona, sino que la consciencia de cada quien desempeña un papel fundamental en la interpretación y, consecuentemente, la construcción de lo real. Esto aparta a la fenomenología de enfoques filosóficos clásicos que planteaban una estrecha relación entre el hecho objetivo, medible y comprobable y su representación arbitraria en la consciencia del receptor del estímulo. De esta manera, no es posible apegarse a hipótesis científicas o filosóficas, sino a la forma en que se da el fenómeno para cada quien.

Ahora, si bien la fenomenología rechaza pasos fundamentales del método científico como la creación y falseamiento de hipótesis, esto no quiere decir que se mantenga ajena al desarrollo científico. De hecho, Moran (2011) plantea que el interés central de la fenomenología reside en demostrar que es imposible separar lo subjetivo de lo natural, especialmente considerando que toda forma de conocimiento objetivo y/o que pueda ser considerado como científico se da dentro de un marco subjetivo y propenso a la interpretación.

Sin embargo, Husserl (1970, c.p. Martínez, 2009) asegura que la fenomenología no solo se concentra en describir fenómenos minuciosamente, sino que “todo conocimiento genuino y, en particular, todo conocimiento científico se apoya en nuestra evidencia interna: en la medida que esta evidencia se extiende, se extiende también el concepto de conocimiento” (p. 139).

Gallagher y Zahavi (2008) están de acuerdo con esto y agregan que toda experiencia que es estudiada por este método es “sobre algo” o “de algo”, por lo que

cualquier percepción, juicio o recuerdo tiene que ver con el mundo real y las figuras que lo componen. Esto no solo incluye el plano físico-espacial de las cosas, como su aspecto o el espacio que ocupan, sino que también toma en consideración al mundo sociocultural que rodea al fenómeno.

Pareciera, entonces, que no existen eventos aislados en el mundo para la fenomenología, que cada percepción está, en esencia, llena de significado, y que este último puede verse enriquecido por un contexto lleno de posibilidades y circunstancias únicas. El fenomenólogo, expresan Gallagher y Zahavi (2008), estudia la percepción de un miembro participante del mundo, un agente que tiene motivaciones y propósitos propios que se dan *en el mundo*. Por esto, los autores afirman que este método se dedica al entendimiento y la descripción apropiada de la estructura de cada una de las experiencias que conforman nuestra vida mental encarnada. Consecuentemente, no se preocupa por explicar la naturaleza de la consciencia ni descubrir su génesis, base neurológica o algún otro elemento orgánico, causal y empírico.

Husserl, de acuerdo a Gallagher (2012), estaba en contra del naturalismo en la ciencia, es decir, el apego que los científicos de la era sentían hacia una serie de leyes naturales inamovibles, las cuales establecían qué era válido para la ciencia de la época y, por lo tanto, determinaban la pertinencia del objeto de estudio en las diferentes ramas del conocimiento científico. Su principal objeción a esto era que, de llevarse este método al extremo, objetos de estudio tan abstractos como la consciencia, ideas filosóficas esenciales, la lógica, la intencionalidad y las normas en general se verían reducidos como productos de un proceso psicofísico invariable.

No obstante, anuncia Gallagher (2012), tanto el cerebro humano como la naturaleza se encuentran en constante evolución, por lo que Husserl acusa al naturalismo de contradecirse en su rigidez y de obviar el contexto neuropsicológico y psicosocial que interviene en cada sujeto y en su toma de decisiones.

Así, de acuerdo a Pasek y Matos (2006), dentro de la postura fenomenológica el mundo constituye una suerte de construcción hecha por el hombre, en tanto es necesaria la utilización de símbolos elaborados por este para acceder a la realidad, como por ejemplo el lenguaje. Por lo tanto, el foco de interés es el fenómeno y su comprensión. De esta manera “el conocimiento está enmarcado en lo cotidiano, en el lenguaje, en la trama de la vida y tiene significado en ese mundo dada la vinculación del investigador con la realidad” (p. 114). En este sentido, es necesario comprender el significado de la acción en su contexto particular y a esto no se puede acceder por medio de la observación directa, puesto que el significado es algo netamente subjetivo.

2.5. Experiencias Transformadoras

Un elemento que no estaba contemplado en un principio en la presente investigación, pero que luego resultó necesario incluir, tiene que ver con las *experiencias transformadoras* a partir de las cuales podrían explorarse los temas originales de la espiritualidad y el proyecto de vida.

Es necesario hacer la salvedad de que, dado que en un principio la cuestión de las *experiencias transformadoras* partía de una visión personal, desde la perspectiva de los investigadores se ofrecerá un concepto propio sobre las *experiencias transformadoras* en el sentido que tienen para esta investigación, de acuerdo a los objetivos planteados previamente y en relación con los presupuestos de la fenomenología anteriormente expuestos.

Por ello, también es preciso advertir que la investigación teórica sobre las experiencias traumáticas que se desarrollará más adelante, sucedió luego de haber recogido la información a través de las entrevistas y fue incluida en este apartado del *Marco Referencial* al considerarse el valor crucial que tiene esta temática dentro de este proyecto de investigación.

De esta forma, respetando la naturaleza fenomenológica con la que se pretende abordar el objeto de estudio, desde la perspectiva de los investigadores se entiende por experiencia transformadora cualquier vivencia o conjunto de vivencias personales en la vida de cada participante que implicaron un cambio en aspectos tales como: su visión de mundo y concepción de ser humano, su proyecto de vida y/o estilo de vida, el entendimiento que tenía en torno a lo espiritual para el momento, su vivencia personal de la espiritualidad, sus creencias personales, espirituales y/o religiosas. Dicha vivencia o conjunto de vivencias pudieron darse en cualquier punto del ciclo vital, resaltando el hecho de que, en efecto, se explorarán los recuerdos de las *experiencias transformadoras* que los participantes mantienen y elaboran mediante el uso del lenguaje, en respuesta a las preguntas de la entrevista.

En este sentido, quien tiene la libertad y la responsabilidad de decidir qué ha sido transformador es la propia persona que ha experimentado la vivencia. No es derecho ni deber de los investigadores, en consecuencia, determinar este aspecto. Por lo tanto, es posible encontrar que, para un individuo, lo transformador haya sido una situación específica que para otro no lo sea, en caso tal de que ambos compartan la vivencia de experiencias similares. De igual forma, se comprende que aun en presencia de *experiencias transformadoras* semejantes, aquello que se transforma en el individuo y el cómo se transforma se vincula nuevamente con la subjetividad particular de cada quien. Así pues, quien otorga el valor de lo transformador es la propia persona.

Esta apreciación que someramente se ofrece deja las puertas abiertas a un abanico de innumerables posibilidades, en un intento de no constreñir en un marco rígido aquellas que serán exploradas en cuanto el fenómeno de estudio sea abordado, y se muestre a sí mismo tal y como es.

Ahora bien, retomando lo mencionado en el inicio de este apartado, se procederá a desarrollar la temática de las experiencias traumáticas y del trauma psicológico conforme a la investigación realizada.

Así pues, Terr (1990, c.p. Bloom, 1999), psiquiatra infantil quien realizó el primer estudio longitudinal de niños traumatizados, afirma que el trauma físico ocurre cuando un golpe emocional repentino, inesperado y abrumador asalta a la persona desde el exterior. Por ello, los eventos traumáticos son externos, pero son rápidamente incorporados a la mente. Van der Kolk (1989, c.p. Bloom, 1999), similarmente, indica que el suceso traumático ocurre cuando los recursos tanto internos como externos son inadecuados para afrontar la amenaza externa. Ambos autores concuerdan con que no es el evento traumático en sí mismo el que genera el daño, sino el cómo la mente y el cuerpo del individuo reaccionan de manera particular hacia la experiencia traumática.

De acuerdo a lo expresado por Pérez-Sales (2004), parece haber un consenso en cuanto a considerar el hecho traumático como una experiencia que supone una amenaza a la integridad de la persona. A su vez, destaca la perspectiva limitada que ofrece el DSM (el autor no especifica cuál edición) al considerar como hecho traumático cualquier amenaza a la integridad física. Es por ello que propone una perspectiva más amplia que incluya las amenazas a la integridad psicológica.

En este orden de ideas, Pereda, Forns y Abad (2013) argumentan que la definición de acontecimiento traumático usada actualmente tiene que ver con su condición precipitante del trastorno por estrés postraumático, descrito inicialmente en el DSM-III como “un acontecimiento psicológicamente desagradable, que se encuentra fuera del marco normal de la experiencia habitual” (*American Psychiatric Association*, 1980, c.p. Pereda y cols., 2013, p. 178).

Adicionalmente, en el DSM-IV-TR (*American Psychiatric Association*, 1980, c.p. Pereda y cols., 2013) se define el acontecimiento traumático en tanto el individuo ha experimentado, presenciado o le han explicado uno o más sucesos que tienen que ver con muertes o amenazas para su integridad física o la de otras personas (Criterio A1), y este individuo ha tenido una respuesta de temor, desesperanza u horror intensos (Criterio A2).

Entonces, se observa cómo la descripción de estos eventos traumáticos se ha ido ampliando paulatinamente, pues ya no necesariamente deben encontrarse fuera de la experiencia humana habitual, sino que incluyen eventos que no precisamente contienen tal condición de anormalidad y no es indispensable que el individuo las haya experimentado directamente, pero sí deben producir reacciones emocionales intensas, constituyendo, así, las llamadas víctimas indirectas y latentes (Sigales, 2006, c.p. Pereda, Forns y Abad, 2013).

En ese sentido, Pérez-Sales (2004) argumenta que el enfoque positivista contemporáneo apunta la consideración clínica de lo traumático en relación a la sintomatología que se fundamenta, de manera razonable, en lo biológico. Y es precisamente en este proceso donde se aparta todo lo relativo a los elementos centrales que parten de la perspectiva de la vivencia de la persona. En efecto, el autor indica que el hecho traumático lleva asociado un significado simbólico que determina las consecuencias del mismo.

A su vez, supone un cuestionamiento de los esquemas de la persona sobre sí mismo y sobre su relación personal con el mundo, por lo que constituye “un quiebre de asunciones básicas que requerirá de un proceso de reconstrucción, que será el auténtico núcleo de la terapia” (Pérez-Sales, 2004, p. 30). Por último, el autor expone que el hecho traumático puede implicar un cuestionamiento de la dignidad personal, bien sea que esté asociado o no a sentimientos de culpa.

De igual forma, Bloom (1999) expone que una experiencia traumática impacta a la persona en su totalidad, alterando profundamente la forma en que piensa y aprende, cómo recuerda las cosas, la forma en cómo se siente acerca de sí mismo y en relación a los otros, así como la manera en que da sentido al mundo.

No obstante, Pérez-Sales (2004) destaca el hecho de que existen muchas más personas que superan el impacto que generan estas amenazas vitales de forma espontánea y valiéndose de sus propios recursos, por lo que cada individuo experimenta

diferentes maneras de crecimiento personal postraumático. En consecuencia, las experiencias traumáticas contienen importantes aprendizajes positivos y experiencias de fortalecimiento personal que se relacionan con, al menos, cinco áreas: “relación con los otros, cambios en la vida, percepción de sí mismo, creencias y sentido de vida” (p. 31). Desde este enfoque, se resalta la importancia de la forma en que el hecho traumático cambia la visión del individuo sobre sí mismo y el mundo.

Otro concepto relacionado con los ya expuestos se refiere al propuesto por Jaspers (1973, c.p. González, 2002), quien expone que las *situaciones límite* son aquellas de las cuales las personas no pueden salir ni tampoco pueden modificar. De acuerdo al autor, estas son: muerte, culpa, azar, enfermedad y/o sufrimiento, historicidad y lo relativo de lo fáctico.

Ahora bien, se evidencia que ciertos autores (Jaspers, 1973, c.p. González, 2002; Pérez-Sales, 2004; Puchol, 2001) elaboran clasificaciones de los eventos traumáticos donde se incluyen: accidentes, desastres naturales (huracanes, terremotos, inundaciones, etc.), muerte inesperada de familiares, asaltos, delitos o violaciones, abusos físicos, torturas, secuestros, actos terroristas o experiencias de combate. Asimismo, el instrumento *Traumatic Life Events Questionnaire* desarrollado por Kubany y Haines (2001, c.p. Pereda, 2006), explora un conglomerado de 22 experiencias traumáticas en concordancia con los planteamientos del DSM-IV-TR; aun así, Pereda (2006) y Pereda y cols. (2013) en sus investigaciones añadieron un ítem donde se contempla la inclusión de “otras experiencias traumáticas”, debido a que, de acuerdo a los autores, es la persona que vivencia la experiencia quien puede valorar un acontecimiento como traumático.

Esto último concuerda con las nociones iniciales elaboradas por los investigadores de este proyecto. En ese sentido, se hace conveniente, siguiendo los propósitos de esta investigación, manejar una conceptualización más abierta en torno a lo traumático en donde puedan verse reflejadas otros tipos de experiencias transformadoras que no necesariamente tengan que ver con las mencionadas por Puchol

(2001), Jaspers (1973, c.p. González, 2002) y Kubany y Haines (2001, c.p. Pereda, 2006), entre otros.

Para dar un mayor énfasis al enfoque tomado en cuenta para este proyecto, según Pérez-Sales (2004) lo que define a una experiencia como traumática es el hecho de que marque un antes y un después. La forma en que la persona resulte afectada dependerá de su historia de vida personal, de su sistema de creencias previo, del tipo de evento traumático, de las circunstancias alrededor del mismo, y de los esquemas cognitivos que lo identifican y definen fundamentalmente como *ser en el mundo*.

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Método Fenomenológico

Según Rogers (1959; 1978, c.p. Leal, 2000) la fenomenología se orienta al abordaje de la realidad partiendo del marco de referencia interno de cada persona, el cual constituye el mundo subjetivo del individuo, compuesto por el campo total de las experiencias, percepciones y recuerdos a los que puede tener acceso en un momento particular.

En este sentido, el método fenomenológico persigue comprender y mostrar la esencia constitutiva de dicho campo interno; es decir, la comprensión del mundo vital del hombre a través de la interpretación totalitaria de las situaciones cotidianas que parten de su marco de referencia interno (Seiffert, 1977, c.p. Leal, 2000).

En dicho proceso, el investigador debe llevar a cabo acciones concretas a través de una serie de etapas.

3.2. Etapas de la Investigación

Según Martínez (1989, c.p. Leal, 2000) son las siguientes:

(1°) etapa previa o de clarificación de los presupuestos de los cuales parte el investigador; (2°) etapa descriptiva, en la que se expone una descripción que refleja, lo más fielmente posible, la realidad vivida por el(los) individuo(s), en relación al tópico que se investiga; (3°) etapa estructural, que implica el estudio y análisis fenomenológico propiamente dicho y (4°) la discusión del resultado del análisis efectuado, en contraste con lo planteado por otras investigaciones del tema o tópico abordado. Cada una de estas etapas consta de una serie de pasos (pp. 52-53).

Ahora bien, de acuerdo al trabajo desarrollado por Leal (2000), existen ciertas nociones fenomenológicas que subyacen a las etapas mencionadas anteriormente, que los investigadores que pretenden abordar la subjetividad del individuo mediante el

método fenomenológico han de conocer y considerar. De esta forma, se exponen dos de sus nociones primordiales, el momento y la reducción fenomenológica; para luego especificar las acciones concretas que los investigadores han de realizar en la adecuada implementación de la fenomenología.

En este orden de ideas, Leal (2000) define el momento fenomenológico como el estadio dentro del cual se posibilita el abordaje de la subjetividad del individuo, abarcando los sentimientos, recuerdos y vivencias expresadas; donde el investigador, mediante una actividad intelectual intencional, pone en marcha procesos determinados de pensamiento que le permiten:

(a) (...) pasar de la esfera meramente fáctica de la subjetividad que aborda en su investigación, a la esfera eidética o esencial de dicha subjetividad; esto es, a la esencia de significado (trascendental) de esa subjetividad y (b) dejar en el fondo de su propia conciencia otros procesos de pensamiento, para hacer uso de aquél o aquellos procesos cognitivos básicos que se requieren de acuerdo con los objetivos de cada una de las etapas y sus pasos (p. 53).

3.2.1. Etapa previa

Implica una clarificación de los presupuestos de la investigación, en tanto se logre reducir dichos presupuestos básicos a un mínimo para lograr tomar conciencia de los que no se puedan eliminar. Esto corresponde al proceso de la *epojé* descrito por Husserl (1962, c.p. Martínez, 2006).

Sobre este concepto de *reducción fenomenológica* o *epojé fenomenológica*, Husserl (1913; 1986, c.p. Leal, 2000) expone que tiene que ver con un desprendimiento de los aspectos psicofísicos, materiales o fácticos de las vivencias, en el sentido de dejarlos a un lado, para dar cabida a lo eidético o esencial en dichos aspectos. En este contexto, el método fenomenológico demanda del investigador distintos y sucesivos tipos de reducciones.

En este sentido, se entiende que el investigador posee determinados valores, actitudes, creencias, presentimientos, intereses, conjeturas e hipótesis (Martínez, 2009). Por lo cual, es indispensable constatar los puntos de partida que implican estos presupuestos relacionados con el tema de estudio para precisar su posible influencia en el proceso de la investigación. De este modo, la fenomenología exige que únicamente es posible comenzar luego de haber realizado una estricta y cuidadosa descripción que ponga entre paréntesis, en la medida de lo posible, todos los prejuicios.

De acuerdo a los planteamientos expuestos por Martínez (2009), con el propósito de lograr una mayor objetividad en la observación, fue necesario aplicar las reglas de la reducción (epojé) fenomenológica. Para ello se describen dos categorías, las reglas negativas y las reglas positivas.

Las reglas negativas sirven para evitar ver más allá de lo que hay en el objeto, con lo cual se intentó minimizar la proyección del mundo interno de los investigadores (Carrillo y cols., 2013).

- a) Tratar de “reducir” *todo lo subjetivo*: deseos, miras prácticas, sentimientos, actitudes personales, etcétera.
- b) Poner entre paréntesis las *posiciones teóricas*: conocimientos, teorías, hipótesis, variables o dimensiones preconcebidas, etcétera.
- c) Excluir *la tradición*: lo enseñado y aceptado hasta el momento en relación con nuestro tema, el estado actual de la ciencia al respecto y ciertos marcos teóricos constreñidores (Martínez, 2009, p. 143).

Por otro lado, las reglas positivas permitieron captar todo aquello que se mostraba del fenómeno en estudio y no únicamente lo que tenía que ver con el tema o los objetivos de la investigación.

- a) *Ver todo lo dado*, en cuanto sea posible: no solo aquello que nos interesa o confirma nuestras ideas, aquello que nos es más importante vitalmente, aquello que andamos buscando o deseamos confirmar, etcétera.
- b) Observar la gran variedad y complejidad de las partes.
- c) Repetir las observaciones cuantas veces sea necesario; para ello tomar las precauciones que se indicaron en el primer paso (Martínez, 2009, p. 143).

Siguiendo este orden de ideas, Leal (2000) indica que los objetivos de esta etapa implican la revisión y explicitación de los presupuestos de los cuales parte la investigación, en donde es necesario realizar la primera reducción, poniendo entre paréntesis tanto lo teórico previamente establecido, como cualquier otra referencia que desarrolle una integración entre lo investigado y otros datos. De igual forma, otro objetivo es el reconocer la influencia de dichos presupuestos en el transcurso de la investigación.

3.2.2. Etapa descriptiva

Según Leal (2000), los objetivos de esta etapa consisten en realizar la observación fenomenológica y reflejar la realidad vivida por los individuos de la manera más auténtica posible. Para ello se efectuó la segunda reducción fenomenológica, consistente en poner entre paréntesis la materialidad de lo que se aborda (lo fáctico), las referencias espaciotemporales de lo que se aborda y los datos referidos a los sujetos sobre los cuales se investiga (edad, sexo, nivel socioeconómico, si aplica).

Las acciones de los investigadores para lograr esto consistieron en la transcripción de lo expresado por los sujetos de la investigación, la extracción de las partes de esa expresión que se relacionan directamente con el tema de investigación, por un lado, y todo lo demás que se mostró, por el otro; y, por último, la construcción de la descripción protocolar.

De acuerdo a Martínez (2009), en esta etapa se pretende alcanzar una descripción del fenómeno que resulte lo más completa y desprejuiciada posible; de igual forma, que sea un fiel reflejo de la realidad vivida por cada sujeto. Esta etapa se lleva a cabo en tres pasos.

El *primer paso* consistió en la elección de la técnica o procedimiento adecuado, en este caso, se realizaron entrevistas a profundidad que fueron grabadas con el permiso

de los participantes, de forma tal que se facilitó la revisión de la información en repetidas ocasiones. En este sentido, fue fundamental que la elección de esta técnica no perturbara, deformara ni distorsionara la realidad auténtica que se mostraba. Por lo tanto, en la práctica, la observación fenomenológica supuso la recolección de datos a partir de los cuales se realizó la descripción protocolar.

Siguiendo lo expuesto por Martínez (2009), la observación fenomenológica se puede llevar a cabo mediante diversas técnicas. Para la presente investigación, se realizó lo que el autor denomina como *entrevista coloquial o dialógica* con los sujetos, la cual se estructuró en sus partes esenciales para así poder acceder a la profundidad de la vida de cada uno.

El *segundo paso* implicó en la realización de la entrevista, ante lo cual fue necesario, en relación a lo expresado por Martínez (2009), estar atentos y cautos frente a las siguientes realidades:

- Que nuestra percepción aprehende estructuras significativas.
- Que generalmente vemos lo que esperamos ver.
- Que los datos son casi siempre *datos para* una u otra hipótesis.
- Que nunca observamos todo lo que podríamos observar.
- Que la observación es siempre selectiva.
- Que siempre hay una “correlación funcional” entre la teoría y los datos: las teorías influyen en la determinación de los datos tanto como éstos en el establecimiento de las teorías (pp. 142-143).

Con el propósito de que la observación fuese lo más objetiva posible, se aplicaron las reglas de la reducción (epojé) fenomenológica descritas anteriormente. No obstante, es fundamental aclarar que Martínez (2009) señala que la aplicación de estas reglas en sentido total es prácticamente imposible de realizar con toda su pureza, ya que no es posible alcanzar una “objetividad absoluta”.

Esencialmente, la observación fenomenológica consistió en prestar atención y registrar la realidad con mucha concentración y una “ingenuidad disciplinada”, permitiendo que todos los sentidos estuvieran concentrados en el asunto. Martínez

(2009) expone que, previo a la realización completa de este paso, es pertinente realizar un estudio piloto con algunos casos, con el objetivo de afinar detalles en los instrumentos, las técnicas o los procedimientos que se utilizarán en el resto de la investigación.

En este sentido, el estudio piloto correspondió a la entrevista realizada a C.E., observándose que el instrumento funcionaba correctamente y que daba respuesta a los objetivos de la investigación. A raíz de la revisión del guion y los contenidos que ella había arrojado en esta primera entrevista, la asesora metodológica, la Dra. Nadya Ramdjan, aprobó la inclusión de la entrevista de C.E. dada la utilidad que comprendía la información obtenida. No obstante, 7 (siete) preguntas del guion eran redundantes, por lo que fueron eliminadas en las 3 (tres) entrevistas posteriores.

El *tercer paso* supuso la elaboración de la descripción protocolar de la información obtenida. Para ello, fue fundamental tener presente las siguientes características:

- a) Que reflejara el fenómeno tal cual como se presentó.
- b) Que fuese lo más completa posible, sin omitir nada que implicara alguna relevancia, por lo que se evitó juzgar el valor o el significado de aquello que apareció durante las entrevistas.
- c) Que no contuviera elementos proyectados por los investigadores, prejuicios, hipótesis, ni teorías preestablecidas.
- d) Que recogiera el fenómeno en su contexto natural, desde su perspectiva particular y única.
- e) Que la descripción fuese elaborada con una total “ingenuidad disciplinada” (Martínez, 2009).

3.2.3. Etapa estructural

En este punto, es necesario acotar que no corresponde a los objetivos de la presente investigación realizar una estructura general que vincule los contenidos de las distintas entrevistas entre sí. Por lo tanto, de los siete pasos que corresponden a esta etapa, únicamente fueron realizados los cinco primeros, de forma tal que fuera posible describir a profundidad el fenómeno de estudio tal y como se reveló. De este modo, se advierte que, a pesar de incluirse estos pasos dentro de la *etapa estructural*, no se elaboró una estructura general ni una entrevista final con los participantes.

De este modo, el objetivo fundamental consistió en el estudio de las descripciones contenidas en los protocolos. Para ello, fue necesario atravesar una serie de cinco pasos. Siguiendo lo planteado por Martínez (2009), estos se encuentran tan unidos y entrelazados entre sí que resultó virtualmente imposible hacer una completa separación, entendiéndose que no existe un orden rígido; por consiguiente, los investigadores debieron pasearse entre unos y otros, en un ir y venir continuo que les permitió comprender la totalidad del fenómeno.

En palabras de Martínez (2009), en esta etapa la aprehensión de nuevas realidades está vinculada con la profundidad y lo completa que sea la inmersión en el fenómeno descrito, de la duración temporal, de la apertura a la totalidad de las sutilezas existentes y de lo fresca, transparente y sensible que se encuentre la mente. Para ello, fue preciso poner en práctica las reglas negativas y positivas de la reducción fenomenológica.

El *primer paso* consistió en la lectura general de la descripción de cada protocolo, donde el objetivo implicó elaborar una visión de conjunto para alcanzar una idea generalizada del contenido existente. Se requirió de numerosas revisiones del mismo protocolo, de forma tal que se pudo revivir la realidad en su contexto particular, para luego reflexionar acerca de la situación vivida y así comprender lo sucedido.

El *segundo paso* supuso la delimitación de las unidades temáticas naturales. “Esencialmente, este paso consistirá, como señala Heidegger, en *pensar –meditando-*

acerca del posible significado que pudiera tener una parte en el todo.” (Martínez, 2009, p. 146). Para ello fue necesaria una revisión lenta del protocolo para darse cuenta de cuándo se daba una transformación del significado, cuándo se mostraba una variación temática o de sentido, cuándo existía un cambio en la intención del sujeto en estudio. De esta manera, fue posible hacer una demarcación de las áreas significativas que comprenden las unidades temáticas naturales del protocolo. Esta segmentación resalta un grupo de unidades significantes o constituyentes de una posible estructura.

El *tercer paso* implicó la determinación del tema central que domina cada unidad temática. Por un lado, se eliminaron las repeticiones y redundancias presentes en cada unidad temática, con el propósito de simplificar la extensión de cada protocolo. Por el otro, se determinó el tema central de cada unidad, aclarando y elaborando su significado, estableciendo las relaciones de cada parte con el todo. La expresión de cada tema central se realizó a manera de una breve redacción (en tanto la complejidad del tema lo permitía), guardando el lenguaje propio de cada participante.

Para Martínez (2009), la determinación del tema central es una actividad netamente creadora, donde fue necesario vincular constantemente lo que los participantes decían con el significado que querían manifestar. Asimismo, los investigadores evitaron imponer nociones personales o teorías preestablecidas en este proceso, procurando, por el contrario, que los temas centrales hablaran por sí solos y reflejaran la realidad particular de cada individuo.

El *cuarto paso* se refiere a la expresión del *tema central* en un lenguaje científico. Para ello, se reflexionó acerca de los temas centrales a los que fueron reducidas las *unidades temáticas*, para así expresarlo en un lenguaje propio de la disciplina psicológica. De este modo, se constituyeron las *categorías* y *áreas* que abarcaban los temas centrales anteriores, en tanto fue necesario abrir un espacio más amplio que pudiese describir mejor la realidad que se manifestaba.

El *quinto paso*, que supone el corazón de la investigación, alude a la integración de todos los temas centrales en una estructura particular descriptiva. Esta descripción surgió de los datos del protocolo e intentó ser fiel a las vivencias subjetivas de cada individuo de forma particular, eludiendo enmarcarlas dentro de sistemas teóricos preestablecidos. De esta manera, se realizó una descripción general por participante, mostrando las estructuras básicas de las relaciones del fenómeno investigado. Por consiguiente, se elaboraron nuevos análisis, observaciones y reflexiones explícitas que buscaban la integración de aquellos aspectos que no estaban relacionados.

Como se mencionó anteriormente, siguiendo las recomendaciones de la asesora metodológica de esta investigación, la Dra. Nadya Ramdjan, se omitió la realización del *sexto paso* consistente en la integración de todas las estructuras particulares en una estructura general, así como el *séptimo paso* de la entrevista final con los participantes, debido a que ambos escapan a los objetivos de este proyecto de investigación.

3.2.4. Etapa de Discusión de los Resultados

Esta etapa implicó la contrastación y teorización a partir de los resultados obtenidos previamente. Siguiendo los planteamientos de Martínez (2009), el objetivo aquí consiste en establecer una relación entre los resultados obtenidos en la investigación con las conclusiones obtenidas por otros investigadores, de forma tal que se pueda comparar, contrastar y entender a cabalidad las posibles diferencias y similitudes existentes, con el fin de lograr una mayor integración y enriquecimiento de los conocimientos del área de estudio.

3.3. Técnica de Recolección de Información

3.3.1. Técnica: Entrevistas a Profundidad

De acuerdo a Acevedo y López (1988), la entrevista es un intercambio verbal, que permite “reunir datos durante un encuentro, de carácter privado y cordial, donde una

persona se dirige a otra y cuenta su historia, da su versión de los hechos y responde a preguntas relacionadas con un problema específico” (p. 10). Esto quiere decir que se da una forma de comunicación oral entre dos personas, y que la misma circula alrededor de obtener información sobre un tema en particular. La entrevista, explican los autores, no solo incluye componentes verbales y expresados, sino un conjunto de indicadores adicionales como las reacciones emocionales, el lenguaje no verbal y la postura del entrevistado, entre otros.

Para Ramallo y Roussos (2008), la entrevista cualitativa es “un instrumento que permite relevar información en forma verbal, a través de preguntas formuladas por el investigador” (p. 12). Estas pueden aplicarse de manera individual o grupal, dependiendo esto de los objetivos del proyecto. Los autores adjudican a las entrevistas un número de ventajas sobre otras técnicas de recolección de información, por ejemplo, no se ven limitadas por el grado de alfabetización y/o instrucción del entrevistado, no viéndose afectados por dificultades en la lectura y/o escritura como ocurriría en el caso de las encuestas y los cuestionarios, permiten generar una interacción altamente cooperativa y armoniosa con el entrevistado, pueden apreciarse y comprenderse con mayor facilidad las condiciones psicológicas y ambientales, el ánimo y la intencionalidad de la persona.

Ahora bien, para Ruiz (2012) la entrevista a profundidad es de carácter individual, holístico y no directivo, donde se transita por el mundo de significados de la vida del sujeto, evitando la rigidez del guion preestablecido, tanto en lo referente al contenido como a la forma de desarrollar la entrevista.

En este orden de ideas, cabe mencionar una de las clasificaciones que elabora Patton (1990, c.p. Valles, 1999) sobre las variaciones en la entrevista cualitativa, que fue utilizada en esta investigación. Consiste en la *entrevista basada en un guion*, la cual se caracteriza por un conjunto de temas a explorar, en donde los entrevistadores poseen la libertad para ordenar y formular las preguntas de acuerdo a la situación que se presente durante la entrevista.

En torno a lo planteado por Denzin (1970, c.p. Valles, 1999), en la presente investigación se tomó como base la *entrevista estandarizada no programada*, cuyos supuestos implican la elaboración de las preguntas de acuerdo a un sentido común, que permita su fácil comprensión por parte del entrevistado, por un lado; y la flexibilidad de la secuencia en la que se presentan las preguntas, según la particularidad y desarrollo de cada encuentro, por el otro.

3.3.2. Guion de entrevista

Para la elaboración del guion de entrevista se realizó una revisión bibliográfica de los temas de estudio, para generar las dimensiones o áreas de interés congruentes con la investigación, a partir de las cuales se elaboró una batería de preguntas abiertas que permitiera explorar a profundidad el fenómeno.

Se realizó un primer banco de 100 (cien) reactivos abiertos que fueron depurados en revisión con las expertas en las áreas a explorar, las profesoras M. Baltasar y N. Ramdjan, constituyéndose un guion de 57 reactivos abiertos, enmarcados en los distintos temas de estudio de acuerdo a los objetivos de la investigación, que buscaban obtener la mayor cantidad de información posible y no restringir las respuestas de los participantes.

De este modo, fue posible generar un guion de entrevista que permitiera obtener una visión integral de la espiritualidad y el proyecto de vida, en torno a las experiencias transformadoras, que, al mismo tiempo, pudiese ser modificado y reorganizado cuando la historia de la persona así lo requiriese. En ese sentido, cada entrevista, dado el carácter semiestructurado de la misma, se adaptó a la información que cada participante aportaba durante su desarrollo.

3.4. Participantes

En principio, no se restringió la muestra a ninguna característica en específico, no hubo discriminación en cuanto a la edad, sexo, profesión, clase social o religión. En cambio, se buscaba la inclusión de individuos que tuviesen algún tipo de relación con la espiritualidad, desde cualquier perspectiva posible, en tanto esto permitiese la obtención de información pertinente a los objetivos de la investigación. De igual forma, se requería el hecho de haber vivido experiencias transformadoras, con la aclaratoria de que ellos mismos eran quienes valoraban qué eventos habían sido transformadores en sus vidas.

Finalmente, la muestra estuvo constituida por un grupo de 4 individuos, venezolanos, de ambos sexos (tres mujeres y un hombre), con edades comprendidas entre los 28 y 39 años de edad, dos de ellos psicólogos, una internacionalista y una estilista. La elección de la muestra no respondió a criterios sociodemográficos, sino a los criterios propios de los investigadores, como será explicado a continuación.

3.4.1. Procedimientos de muestreo

De acuerdo a Ruiz (2012) el muestreo en la investigación cualitativa se inclina hacia la selección de las unidades y dimensiones que garanticen tanto la cantidad (saturación) como la calidad (riqueza) de la información.

En este sentido, en la presente investigación se realizó un muestreo intencional, en donde los individuos de la muestra no fueron elegidos siguiendo las leyes del azar, sino de una forma intencional. Ruiz (2012) afirma que se puede seleccionar la muestra de los informantes en torno a un criterio estratégico personal de acuerdo los criterios mencionados anteriormente, donde los individuos presentaran experiencias de vida transformadoras que hayan supuesto un cambio en sus nociones personales sobre la espiritualidad, que les haya permitido relacionarse de una forma distinta con lo espiritual, lo cual haya implicado, a su vez, un replanteamiento de sus proyectos de vida.

3.4.2. Consideraciones Éticas

Con respecto a la investigación en Psicología, el Código de Ética Profesional del Psicólogo (1981) contiene una serie de deberes éticos a seguir en el campo. Primero, el *artículo 57* estipula que los participantes del proyecto deben hacerlo de manera voluntaria, y que estos deben ser informados sobre la naturaleza, el alcance, los fines y las consecuencias de la investigación, siempre y cuando hacerlo no afecte los resultados de la investigación.

Por otra parte, los investigadores deberán garantizar la suspensión de su labor en cualquier momento. El *artículo 60* complementa esto al exigir el anonimato de las respuestas de quienes sirvan de sujetos de investigación, aminorando la posibilidad de que estos reciban cualquier daño moral por el contenido de las mismas.

Siguiendo esta línea, el *artículo 61* contempla que resultaría antiético informar a los participantes que los datos recogidos por la investigación serán utilizados para dar respuesta a una pregunta, y cambiar luego la dirección del proyecto sin notificarles de la modificación.

En cuanto a la discreción del psicólogo, el *artículo 66* estipula que el profesional no debe refugiarse en exageraciones ni superficialidades, asegurándose también de que su obra no sea malinterpretada ni sus conceptos deformados en nuevas publicaciones. Los *artículos 64 y 65* lo hacen enteramente responsable de la publicación de sus trabajos de investigación, y el *artículo 63* sugiere que el psicólogo debe divulgar dichos resultados a colegas en el área, siempre tomando en cuenta las consecuencias que esta pueda tener y la interpretación que se les puede dar a sus contenidos, tal como lo señala el *artículo 67*.

IV. RESULTADOS

A partir de las entrevistas realizadas a los cuatro participantes, se procedió a la transcripción literal de las mismas, con el objetivo de poder establecer las unidades temáticas, temas centrales, categorías y áreas que se mostraban en cada caso particular.

Los investigadores procuraron respetar la subjetividad de cada individuo en cuanto al significado de sus experiencias personales, evitando ajustarlas a nociones preconcebidas y, si bien diversas áreas corresponden a los objetivos de esta investigación, se considera que tanto estas como las categorías que la componen y los temas centrales expuestos son congruentes con la experiencia individual de cada quien, en tanto no distorsionan el sentido del relato de vida que se reveló. De hecho, se evidencian procesos y elementos que trascienden los temas y objetivos planteados previamente, lo cual demuestra la intención de reflejar el fenómeno tal y como se manifestó, sin obviar ningún elemento, en apariencia, incongruente.

Posteriormente, se realizará una descripción general de los contenidos mencionados anteriormente, en relación a cada caso individual, procurando mantener un hilo conductor que refleje la naturaleza del fenómeno abordado, estableciendo las relaciones entre los diversos elementos hallados en esta exploración.

4.1. Participante C.E.

Tabla 1

Temas centrales, categorías y áreas del participante C.E.

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“(…) estuve cuatro años en ingeniería. Eso fue una decisión en otra etapa de la vida, eso fue que estaba saliendo el bachillerato y lo primero que pensé fue: mira, la carrera universitaria es para ganar dinero, para mantenerte y, ¿en qué soy bueno? Me acuerdo que me hicieron un estudio vocacional... de unas pruebas nada más y la guía que me dieron fue: ‘mira, en lo que tú hagas vas a ser bueno, tienes habilidades para todo.’ Pero en ningún momento me senté a explorar qué era lo que me gustaba, qué era lo que me llenaba. Entonces como dije, bueno, puedo hacer de todo, ¿por qué no estudiar ingeniería que esa broma da real? Y por eso entré en ingeniería. La cosa es que durante la carrera, primero fue un impacto porque era estudiar bastante. Al principio me quedaron materias, fue el año del paro...” (E.1, P.3, L.69-78)</p> <p>“Del paro petrolero... fue muy difícil mantener un ritmo después de que tuviste el paro petrolero y toda la cosa y toda la situación país, y me quedaron materias en ese entonces, pero después comencé a agarrar ritmo y me fui a una experiencia laboral...” (E.1, P.3, L.80-83)</p> <p>“Aunque también he pensado en concluir la carrera, pero sería más adelante y en hobby pues, sería por un hobby terminar ingeniería” (E.1, P.3, L.99-100)</p>	<p>- El factor monetario fue un elemento influyente en su elección vocacional</p> <p>- De los estudios vocacionales salió que era bueno para todo, pero no exploró lo que le gustaba y llenaba</p> <p>- Su rendimiento se vio afectado por el impacto que le genera la carga académica y las dificultades generadas por la situación país</p> <p>- Ahora considera concluir la carrera por hobby en el futuro</p>	Experiencias en la Carrera de Ingeniería	Área Vocacional

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“Creo que he crecido mucho como persona en esta carrera y creo que estoy en la posición en la que he recibido más que lo que he aportado. Y con todo y eso trato de aportar y sigo recibiendo más de lo que doy. Es una relación muy bonita con esta carrera, estoy muy agradecido. Es como la recompensa que tienes al confiar a ciegas” (E.1, P.4-5, L.133-137)</p> <p>“Que puedes confiar en alguien a ciegas y después tienes la recompensa, que tal vez en el momento no lo ves, pasas mucha roncha, tal vez todo el mundo se te viene encima, tal vez es empezar de cero, tal vez es no saber nada, para mí era sentirme viejo, también sentir que estoy empezando viejo y no voy a tener las mismas oportunidades, sentir que no tengo la misma capacidad que los otros... N cantidad de cosas que fueron un camino, que reconozco que fue muy bonito, pero también tuvo sus dificultades. Pero ahorita que estoy terminando mi etapa universitaria, estoy empezando otra, reconozco que fue hermoso el camino y que la recompensa fue todo eso que aprendí y que fui tomando de cada una de las personas, de cada uno de los momentos, de cada una de las experiencias, de cada uno de los fracasos y a todas esas cosas que me han traído aquí. Eso es lo que podría decir de mi carrera” (E.1, P.5, L.139-150)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ha crecido mucho en la carrera, donde ha recibido más de lo que ha aportado - Tiene una bonita relación con la carrera y lo agradece - Haber confiado a ciegas en su elección fue recompensado - Tuvo dificultades académicas y personales durante los inicios de la carrera - Ahora que está terminando la carrera, CE reconoce que el camino fue hermoso, y que la recompensa de haberla estudiado fue todo lo que aprendió y tomó de la carrera, de sus experiencias en ella y de las personas que conoció 	Experiencias en la Carrera de Psicología	Área Vocacional
<p>“Como te dije, yo siempre desde chiquito, desde que tengo como doce, trece años iba a los barrios a hacer voluntariado. Enseñar a leer y escribir, hablar con la gente, iba con misioneros, hacía N cantidad de cosas, así</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Iba a los barrios desde joven a colaborar en diversas actividades con la comunidad 	Voluntariado en la Adolescencia	Voluntariado

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
sea de intérprete, de cualquier cosa, iba a colaborar, a pintar casas. Estuve en Vargas después del desastre de Vargas, tenía como catorce años. Fui a recoger piedras, a construir casas. (E.1, P.4, L.106-111)	- Estuvo en Vargas luego del deslave, donde recogió piedras y construyó casas		Voluntariado
“(…) siempre ha estado esa necesidad en mí, el, el dar y aportar, no quedarme quieto en algo... y durante la carrera de ingeniería, yo dictaba talleres, pero más que todo de iglesias, este tipo de cosas. Tenía posiciones como de liderazgo, estaba en estas situaciones de misionero, de todo este tipo de cosas” (E.1, P.4, L.113-117)	- Siempre ha tenido la necesidad de dar y aportar al otro, y se manifiesta durante la carrera participando en talleres y en su posición de liderazgo en las misiones	Voluntariado Durante sus Estudios en Ingeniería	
“Y la cuestión es que durante la carrera hubo un momento en que quise hacer un proyecto social con una comunidad, me lancé sin saber mucho, pero tuve el apoyo de varios profesores que, que quiero mucho y fue una experiencia muy bonita. Estuve un año yendo para allá, en ese año aprendí muchas cosas. Hice entrevistas, hice diagnóstico, hice planificación de... inclusive hasta un año de intervención, dicté talleres. Hice todas esas cosas aun cuando era un estudiante del básico que ni siquiera había entrado a mención, estaba en cuarto semestre, más o menos tercero o cuarto y yo creo que eso ya me fue formando” (E.1, P.2, L.47-54)	- Participó en un proyecto social con una comunidad a pesar de no saber mucho, en el cual recibió apoyo de sus profesores. En él, aprendió a hacer entrevistas, talleres, diagnóstico, planificación e intervención, y así comienza a formarse en el área de la Psicología	Voluntariado Durante sus Estudios en Psicología	
“Después fui voluntario en un hospital. Trabajé con grupos como coterapeuta... Creo que siempre ha estado como que eso del voluntariado y de ir a la comunidad y todas esas cosas siempre han sido parte de mí” (E.1, P.2, L.54-56)	- También trabajó en un hospital como coterapeuta - El voluntariado siempre ha formado parte de él		
“Yo soy cristiano” (E.1, P.5, L.154)	- No tiene una	Auto-	Espiritualidad

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
“Yo soy un cristiano, pero no sabría definirme muy bien porque he tenido varias etapas en esto de la religión” (E.1, P.5, L.156-157)	definición específica, pero se dice Cristiano	denominación	y Religión
<p>“De chiquito, como todos, era católico por mi familia. Siempre no sé por qué yo siempre he tenido como una intensidad con esto de lo místico” (E.1, P.5, L.157-159)</p> <p>“Y me acuerdo que quería saber los secretos y las cosas y todo lo demás.” (E.1, P.5, L.161-162)</p> <p>“Era como la Trinidad, qué, qué era la Trinidad. Tres que son uno pero que a la vez son tres. El misterio de la Virgen, desde chiquito tenía curiosidad con estas cosas, porque también yo leía mitología, es una cosa que siempre lo místico religioso como que me llenaba de mucha curiosidad” (E.1, P.5-6, L.166-170)</p> <p>“Porque, por lo menos cuando era niño era algo místico, era como un animé, como una comiquita” “Y era como, ¡wow!” (E.1, P.35, L.1165-1166; L.1168)</p>	<p>- Cuando CE era niño, veía la religión como algo místico</p> <p>- Tenía curiosidad por saber los secretos y por descubrir los misterios de la Trinidad y la Virgen, lo que también lo lleva a leer mitología</p> <p>- Entendía lo místico como un animé o comiquita</p>	Espiritualidad / Religión en la Infancia	
<p>“De repente crecí y era una etapa donde estaban los malotes y la cosa y como que me alejé mucho de eso, y realmente estaba en otros pasos, estaba en otras cosas, tenía otra mentalidad, otra forma de ver la vida” (E.1, P.5, L.162-164)</p> <p>“(…) comencé a conocer a Dios” (E.1, P.6, L.193)</p> <p>“Antes conoces como que unas normas, que es lo que dice el Papa, lo que dice, lo que dice no sé quién” “Lo que dice San Agustín, lo que dice no sé quién, este, otro... (..)en aquel entonces, también me imagino que era</p>	<p>- Se distanció de la religión por andar en los pasos de “los malotes”</p> <p>- CE comenzó a conocer a Dios</p> <p>- Comenzó su propio proceso de reflexión sobre la Biblia y Dios, más allá de lo que dicen otros</p>	Espiritualidad / Religión en la Adolescencia	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>por la juventud, estas ansias por ser el perfecto siervo de Dios que, que yo no era ni lo soy” (E.1, P.6, L.195-196; PP.6-7, L.198; L. 203-205)</p> <p>“Porque inclusive antes también había una vaina de ego, creo yo, de que yo iba a las misiones o iba a todo este tipo de cosas y era para, ¡qué arrecho yo! La admiración que estoy haciendo, ¡uy, qué buen discípulo de Cristo soy!” “Sí, y lo reconozco ahorita, sí había mucho del ego, de, ¡verga qué arrecho soy! Soy la vaina más de pinga de este mundo, qué buenito soy, soy súper buenito, soy la vaina más buenita de este mundo. No era una cosa real de interés por el otro” (E.1, P.17, L.567-569; L.571-574)</p> <p>“Yo diría que el previo era muy inmaduro, era inmaduro empezando porque creía que me las sabía todas, porque había leído tres veces la Biblia completa; había hecho estudios hasta decir basta y subrayado y toda broma de la Biblia porque había estado en grupos y había escuchado sermones y había hecho talleres, creía que sabía todo. Muy inmaduro.” (E.1, P.30, L.982-986)</p> <p>“(…) era algo como muy dogmático” (E.1, P.35, L.1168)</p> <p>“Ah, digamos que era, que era importante, (…) pero también era como un medio para otras cosas ¿sí me explico?” “No era una forma de vida donde está dentro todo lo demás, sino era como un medio para alcanzar otras cosas, otras formas de vida”</p> <p>“Berro, reconocimiento, poder, todas estas cosas, si te pones a ver yo antes pensaba en dinero, ser alguien, como que mucho del</p>	<p>referentes del Cristianismo</p> <p>- Era el “súper buenito”: ir a las misiones, generar admiración y creerse un buen discípulo de Cristo inflaban su ego. No había un interés real por el otro</p> <p>- CE cree que antes era muy inmaduro, ya que creía saberlo todo por haber estudiado la Biblia y por haber estado involucrado en otras actividades religiosas</p> <p>- Su creencia era muy dogmática</p> <p>- La espiritualidad no era una forma de vida, sino un medio para obtener reconocimiento y poder</p>	<p>Espiritualidad / Religión en la Adolescencia</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
poder, creo que me manejaba mucho antes.” (E.1, P.35-36, L.1178-1179; L.1181-1182; L.1184-1186)			Espiritualidad y Religión
<p>“Y él me presentó a un tipo que ahorita es el director general de Juventud para Cristo Mundial, que es una institución arrechísima (...). Y fui para los grupos de jóvenes, me comencé a formar, comencé a aprender y ahí fue como comenzó la transformación de este chamo que andaba en malas andanzas, este niño rebelde, a esta cosa que también era una cuestión del ego, reconozco hoy en día, pero hacia otro lado, ya no soy el niño malote ahora soy el niño buenito. Pero me abrió la, lo que sí agradezco que me abrió la visión a otra cosa, a otro mundo. Conocí gente de muchísimos países, tengo amigos en muchos países del mundo. Aprendí otro idioma, tuve muchas experiencias. Aprendí el mundo de los misioneros, como son las cosas, y J. se va.” (E.1, P.22, L.710-719)</p> <p>“J. se va, yo estoy en una iglesia y en esa iglesia tengo figura de liderazgo, me piden que sea líder en Juventud para Cristo también; pero ahí también comienzan mis conflictos de que no estoy de acuerdo en muchas cosas, como ellos llevan la iglesia a lo que dice la Biblia. Y ahí me comienzo a separar de ellos, también porque ellos les dieron la espalda a varios amigos míos que estaban de la fundación de la cosa, solo porque actualmente no estaban cumpliendo el papel de liderazgo. Entonces, son panas que en su vida se han dedicado a esto y tú les estás dando la espalda en este momento que te necesitan. Muy incoherente.</p>	<p>- Se unió, se formó y aprendió en los grupos de la JCM</p> <p>- Se transforma de niño “malote” a niño “buenito”</p> <p>- Agradece que la JCM abre su visión de mundo, conoce gente de muchos países, aprende otro idioma y del mundo de los misioneros</p> <p>- Le pidieron que sea líder en JMC</p> <p>- Se separó de la JCM por las incoherencias entre cómo llevaban la iglesia y lo que dice la Biblia, y por haber rechazado a sus amigos cuando necesitaban de la JCM</p>	El Grupo de Jóvenes de la Juventud para Cristo Mundial (JCM)	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
Entonces decidí irme alejando de eso. Me fui alejando, fui a los estudios, el básquet siempre estuvo presente en todo este tiempo y me gradúo del colegio, tenía ofertas para jugar profesional de básquet, no las acepto porque quería graduarme con la gente, quería estudiar ingeniería, todas estas cosas....” (E.1, P.22, L. 719-730)	- Al alejarse de la JCM, CE se refugió en los estudios y en el básquet, y llegó a recibir ofertas para jugar profesional. Estas las rechazó para quedarse con los planes del momento	El Grupo de Jóvenes de la Juventud para Cristo Mundial (JCM)	Espiritualidad y Religión
<p>“Sí, solo que las había comprendido diferente. Ahorita yo creo que es otro nivel de comprensión, que viene de la vivencia de la relación, creo que ese es el cambio. Porque si es la creencia de, de decirte, es la misma Biblia, son los mismos sermones, son las mismas enseñanzas, pero otra vez cambié fui yo, mi relación con eso” “Y mi comprensión hacia eso, mi reflexión, mi actitud... y eso cambia mi relación con Dios y con estas creencias, que son dos cosas diferentes, (...) siguen siendo las mismas, lo que ha cambiado es mi relación con ellas.” (E.1, P.29, L.972-975; L.977-979)</p> <p>“Ahorita es diferente porque creo que es desde la propia reflexión y de la propia relación con Dios, y de los significados que va adquiriendo las experiencias de vida, o que yo le doy (...) a estas experiencias de vida y que me van revelando cosas, como para mí ahorita todos estos actos de fe, que te los he mencionado, que por lo menos han sido dos, y puede ser que sean muchos más, solo que tal vez no me acuerdo, pero cada vez que hay un acto de fe Dios me recompensa.” (E.1, P.30, L.986-992)</p> <p>“Siento que ahorita mi creencia es mucho</p>	<p>- La vivencia de la relación con Dios le da otro nivel de comprensión</p> <p>- Sus creencias son las mismas, cambian él (reflexión, actitud) y su relación tanto con ellas como con Dios</p> <p>- Su nivel de comprensión actual proviene de los significados que le da a sus experiencias de vida, de su reflexión y relación con Dios</p> <p>- Madurez en su</p>	Espiritualidad / Religión en la Actualidad	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>más madura, no es una fe débil por así decirlo, que sea vulnerada porque algo pase mal, sino que es otro tipo de fe, y que no depende de una iglesia que no depende de asistir a una iglesia. No, sino que es algo que ya es mío y que me hace ser quien soy, en cierta forma también me da identidad, porque mi identidad se ha ido construyendo con esto, y que es algo ya natural, no es forzado como era antes. Porque ya el objetivo es otro, ya los valores son otros, no es el poder, no es el yo soy arrecho, ya no, no es nada de eso. Ahora es la relación, ahora es otra cosa.” (E.1, P.31, L.1017-1025)</p> <p>“(…) y creo que, que ahora es como un camino de vida, como una concepción de la vida... Se me vino Chávez, ‘vivir viviendo’” “Pero sí, es una forma de vivir, realmente, es una forma de vida (...). Es lo que podría decir, la espiritualidad para mí es una forma de vida” (E.1, P.35, L.1168-1170; L.1172-1173)</p> <p>“Ahorita es una forma de vida y mi espiritualidad, básicamente, por como es el Cristianismo está basada en el amor. Entonces fíjate, qué paradójica la cosa, antes era un medio para alcanzar algo, pero el mismo medio era el algo, pero no lo veía porque era muy inmaduro en aquel entonces” (E.1, P.36, L-1199-1202)</p>	<p>creencia: se adueña de su fe, la cual construye su identidad y pasa de ser forzada a ser natural</p> <p>- Sus valores ya no son el poder ni el ego, sino la relación</p> <p>- Su espiritualidad es una manera de concebir la vida, un camino de vida</p> <p>- Su espiritualidad es una forma de vida basada en el amor</p> <p>- El medio se convirtió en el fin en sí mismo</p>	<p>Espiritualidad / Religión en la Actualidad</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>
<p>“Y yo considero que la relación con Dios es lo mismo, y eso para mí es la espiritualidad, la relación que tú puedas tener con ese ser supremo que llamas Dios, en tu vida, y en esa relación te descubres tú y vas</p>	<p>- La espiritualidad la define en cuanto a la relación que tiene con Dios</p>	<p>Significado de la Espiritualidad</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
descubriendo al otro” (E.1, P.10, L.316-318)			Espiritualidad y Religión
<p>“En esa etapa de siempre, no sé por qué, yo siempre he tenido como una intensidad con, con esto de lo místico” (E.1, P.5, L.158-159)</p> <p>“Y me acuerdo que quería saber los secretos y las cosas y todo lo demás.” (E.1, P.5, L.161-162)</p> <p>“Era como la Trinidad, qué era la Trinidad. Sabes, tres que son uno pero que a la vez son tres. El misterio de la Virgen, desde chiquito tenía curiosidad con estas cosas, porque también yo leía mitología, es una cosa que siempre lo místico religioso como que me llenaba de mucha curiosidad” (E.1, P.5-6, L.166-170)</p> <p>“También está todo lo místico, que tiene un significado, que es hermoso y que revela misterios, revela las cosas, pero también está algo más sencillo, porque creo que Dios también se manifiesta en los símbolos, en que lo tengas presente en cada comida, que pienses en Él tres veces al día, para que recuerdes que Él existe” (E.1, P.38-39, L.1285-1288)</p>	<p>- CE siempre ha tenido una intensidad por lo místico, por conocer los secretos de su religión y sus misterios sagrados</p> <p>- Lo místico es hermoso, tiene un significado y revela los misterios y cosas desconocidas</p> <p>- Dios se manifiesta en los símbolos para ser recordado por el creyente</p>	Lo Místico	Espiritualidad y Religión
<p>“(…) con mi tesis reflexioné mucho sobre el significado del bautizo, que es muerte para cumplir con una vida nueva” (E.1, P.8, L.241-242)</p> <p>“No es como hace la iglesia que te echa agüita en la cara, no, es que te hundes, que simbólicamente te estás muriendo. Entonces, la necesidad de la muerte para que haya vida” (E1. P.8, L.244-246)</p> <p>“Que hay cosas tal vez en mí que tienen que</p>	<p>- El significado del bautizo: tiene que haber muerte para que haya una vida nueva</p> <p>- CE entiende que existen cosas y etapas de su vida que deben morir para que</p>	El Bautizo	Espiritualidad y Religión

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>morir para que nazcan otras, que hay etapas en la vida que mueren, ahorita estoy muriendo como estudiante, renazco como profesional, hay relaciones de pareja que mueren para que puedan renacer. Estos procesos son misterios que están en el bautizo y que, inclusive, Jesús siendo Dios es humilde y Él muere simbólicamente primero con Juan el Bautista” (E.1, P.8, L.248-252)</p>	<p>nazcan otras, y lo relaciona con su experiencia como estudiante y como pareja. Esto es un misterio</p> <p>- Aun Jesús pasó por esta muerte simbólica que es el bautizo de manera humilde</p>	El Bautizo	Espiritualidad y Religión
<p>“Antes conoces como que unas normas, qué es lo que dice el Papa” “Lo que dice San Agustín, lo que dice no sé quién, pero a acercarme yo, a agarrar mi Biblia, a ver qué era lo que decía, y desde ahí ha estado un proceso de reflexión que hasta hoy en día; que hay cosas con las que me llevo hasta la muerte y otras cosas que incluso dudo. En cierta forma eso también fue ambivalente, porque es como, bueno, si Dios me ama y Dios me creó, ¿por qué soy imperfecto?” (E.1, P.6, L.195-196; L.198-203)</p> <p>“Y te creó porque te ama y te conoce, como dice la Biblia, desde el último pelo, el último cabello hasta el dedo gordo del pie, Él sabe cómo soy, Él me ama como soy.” (E.1, P.7, L.219-220)</p> <p>“El cristianismo viene de Cristo” “No viene de Pablo” “¿Sí? Que eso es una de las cosas que más me llaman la atención en la Biblia, hay más escritos de Pablo que evangelios que hablen sobre Cristo” (E.1, P.7, L.227; L.229; L.231-232)</p> <p>“En la Biblia dice que tu primer ministerio es tu familia, a la primera vaina que tú tienes que prestarle atención es a tu</p>	<p>- Leer la Biblia por sí mismo y reflexionar sobre ella le permitió encontrar ciertas cosas en ella que llevará consigo hasta la muerte, y otras tantas que duda</p> <p>- Dios lo creó, lo conoce enteramente y lo ama como es aunque sea imperfecto</p> <p>- El Cristianismo viene de Cristo, pero hay más escritos sobre Pablo que sobre Cristo</p> <p>- En la Biblia, la familia es el primer ministerio, y debe</p>	La Biblia	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>familia.” (E.1, P.16, L.511-512)</p> <p>“(…) y comencé a ir a un estudio bíblico, y ahí fue que me comencé a ir alejando, porque todo el tiempo estaba entrenando básquet o estaba en estudio y poco a poco, me fui alejando de todas estas cosas.”(E.1, P.21, L.696-698)</p> <p>“Dios dice en la Biblia que cuando algo es muy importante para ti ayunes, porque cuando ayunas es como un sacrificio que tú estás haciendo para demostrarle a Dios lo importante que es lo que tú estás pidiendo.” (E.1, P.21, L.700-702)</p> <p>“Y ahora en la vida, no me había dado cuenta, pero, en la vida siempre ha habido como dice la Biblia, ten fe y Él responde...” (E.1, P.30, L.1006-1008)</p> <p>“Me identifico con lo que está en la Biblia, sí, porque yo lo tomo, porque yo comprendo a Dios como padre amoroso.” (E.1, P.31, L.1039)</p> <p>“Él te creó y Él te conoce de pies a cabeza, Él te conoce mejor que tú mismo ¿sí? Y te ama de la misma manera, o eso es lo que dice la Biblia. Entonces la cosa es que yo comprendo que lo que está ahí, si bien pudo ser manipulado por los romanos y etcétera, son como consejos de vida, así como son los proverbios, que es un libro que a mí me gusta mucho... que es Salomón escribiendo, bueno el hombre sabio hace esto y tal, el necio hace este tipo de cosas; el sabio hace esto y el necio hace este tipo de cosas” (E.1, P31-32, L.1046-1052)</p>	<p>recibir atención antes que otra cosa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los estudios bíblicos lo alejaron de los malos pasos - Dios dice en la Biblia que ayunar es un sacrificio, y que hacerlo le permite al creyente demostrar a Dios que su petición es importante para él - La Biblia dice: ten fe que Dios responde - Se identifica con lo que está en la Biblia: Dios como padre amoroso - La Biblia dice que Dios conoce a cada persona mejor que ella misma - Toma consejos de vida de la Biblia, resaltando las diferencias entre el hombre sabio y el hombre necio que aparece en Proverbios 	<p>La Biblia</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>
<p>“No pensé en más nada, me vino de la nada Psicología. Me acuerdo que en ese</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acto de fe #1: escoger la carrera de 	<p>La Fe y los Actos de Fe</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>momento lo tomé como algo de Dios y fue como una acción de fe. (...) Pero yo lo tomé como una acción de fe y ahorita, reflexionando creo que cuando uno toma una acción con fe que a veces es ciega pero tú sabes que hay algo que te lo dice. Puedes llamarlo intuición, puedes llamarlo Dios, como lo quieras llamar, a la final resulta porque yo ahorita me siento satisfecho.” (E.1, PP.4-5, L.125-126; L.128-132).</p> <p>“Es como la recompensa que tienes al confiar a ciegas” “Que puedes confiar en alguien a ciegas y después tienes la recompensa, que tal vez en el momento no lo ves.” (E.1, P.5, L.136-137; L.139-140)</p> <p>“(…) por ejemplo, para mí el acto de fe, y tengo muchos cuentos de actos de fe, yo tengo cuentos de que está lloviendo y yo digo: no mira por la fe va a dejar de llover, vamos a tal sitio y vas a ver que Dios existe, y cuando vas en camino deja de llover. Yo te puedo decir que es casualidad, pero me ha pasado en repetidas oportunidades, como decir: mira, si mi carrera es Psicología y Dios me puso esto en el camino, de que yo pensé primero en esto, no necesito estudiar para entrar en prueba interna, quedé en prueba interna sin estudiar ni nada.” (E.1, PP.10-11, L.336-342)</p> <p>“Y esto es otro acto de fe. Y yo me acuerdo que yo agarré y dije, bueno, Dios, dice en la Biblia que cuando algo es muy importante para ti ayunes, porque cuando ayunas es como un sacrificio que tú estás haciendo para demostrarle a Dios lo importante que es lo que tú estás pidiendo. Y yo me sentía</p>	<p>Psicología, tomando una acción de fe a ciegas que resultó y le generó satisfacción</p> <p>- La fe puede ser entendida como intuición o como Dios</p> <p>- Confiar a ciegas puede traer recompensas después de una serie de dificultades</p> <p>- Las respuestas que Dios da a sus peticiones le sirven para demostrar a los otros que sí existe</p> <p>- Dios puso la carrera de Psicología en su camino y por ello no necesitó estudiar para ingresar</p> <p>- En la Biblia Dios dice que si hay algo muy importante que una persona quiera pedirle, hay que ayunar</p>	<p>La Fe y los Actos de Fe</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>perdido, yo estaba pidiendo orientación y verga, comencé a ayunar y ese día tenía entrenamiento de básquet, voy pa'l entrenamiento y siento que estoy medio mareado, estoy medio mamado y toda la cosa porque no había comido, y un pana me dice: '¿marico, qué te pasa, estás bien quieres comida y tal?' –No, no, estoy ayunando. Me dice: '¿qué vaina es esa que estás ayunando?' –No, es que yo soy cristiano... 'Ah, yo también.' Y ese es uno de mis mejores amigos hasta hoy. Que es AZ, que él también estaba en su momento evangélico súper fiebrúo. Y dije, Dios respondió, estaba perdido y apareció alguien más que me puede guiar." (E.1, P.21, L.699-710)</p> <p>"Y si hasta ahora, no sé si te has dado cuenta que mi historia... yo he tomado muchos actos de fe, sin pensarlo dos veces. Aceptar el Cristianismo fue un acto de fe, estudiar psicología fue un acto de fe, porque es el camino difícil, y las cosas que me duelen... no voy a tener fe." (E.1, P.24, L.781-784)</p> <p>"(...) cada vez que hay un acto de fe Dios me recompensa. Ahorita estoy en un acto de fe, ahorita en, en mi vida (...). Yo siento que es como estar en un risco y lanzarte. Es un acto de fe." (E.1, P.30, L.991-992; L.1005-1006)</p> <p>"(...) no me preocupa de qué me voy a vestir ni qué voy a comer porque tengo fe de que Dios me lo va a dar. (...) Yo tengo fe que Dios me va a responder porque ya lo ha hecho, o ese es el significado que yo le he</p>	<p>- Acto de fe #2: CE se sentía perdido y, por medio del sacrificio del ayuno, le pidió a Dios por orientación. En un entrenamiento de básquet, estando mareado por los efectos del ayuno, un amigo también Cristiano, que lo podía guiar, se le acerca y para CE fue la respuesta de Dios a su petición</p> <p>- CE ha tomado muchos actos de fe, sin dudarlo</p> <p>- Acto de fe #3: aceptar el Cristianismo, que es el camino difícil</p> <p>- Dios recompensa todos sus actos de fe</p> <p>- Actualmente se encuentra en un acto de fe, que es como estar en un risco y lanzarse</p> <p>- No se preocupa por qué comer o vestir, Dios se lo dará</p> <p>- Dios responderá</p>	<p>La Fe y los Actos de Fe</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>dado a estas “casualidades” si vamos a hablar muy científico, de las cosas... y si no me responde... bueno, Él está en control. Algo tengo que aprender de esto, como la historia de Job... son estas cosas. Siento que ahorita mi creencia es mucho más madura, no es una fe débil que sea vulnerada porque algo pase mal, sino que es otro tipo de fe, y que no depende de una iglesia, que no depende de asistir a una iglesia. No, sino que es algo que ya es mío y que me hacer ser quien soy, en cierta forma también me da identidad, porque mi identidad se ha ido construyendo con esto, y que es algo ya natural, no es forzado como era antes.” (E.1, P.30-31, L.1010-1011; L.1014-1023)</p>	<p>porque ya lo ha hecho antes. Si no lo hace es porque está en control y hay que aprender de ello</p> <p>- Su fe no depende de una iglesia, por lo tanto no es débil; su fe le pertenece a él y le da identidad</p>	<p>La Fe y los Actos de Fe</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>
<p>“A ser feliz” “No solo a ser feliz, sino a ser feliz y que las personas que tú quieres sean felices. Poder brindar felicidad al otro, ser feliz y brindar felicidad al otro, yo creo que ese es el camino al que me va a llevar, y que cuando muera, fui una persona que fue feliz, y que le di felicidad a la vida de otros. Y creo que con eso es una buena vida, más que tener miles de conocimientos, o que tener mucho dinero, creo que es eso” (E.1, P.41, L.1378; L.1380-1385)</p>	<p>- La espiritualidad lo lleva a ser feliz y brindar felicidad a los otros. Esto es la buena vida, en lugar de tener mucho dinero o conocimientos</p>	<p>El Camino de la Espiritualidad</p>	
<p>“Bueno, oraba, ayunaba, iba a la iglesia todos los domingos, iba a estudios bíblicos, iba a grupo de jóvenes, hacía misiones, qué creo que eso era más que todo. Más que todo eso es lo que más o menos vivenciaba” (E.1, P.38, L.1257-1259)</p> <p>“Oro” (E.1, P.38, L.1261)</p> <p>“De vez en cuando voy a la iglesia, cuando quiero porque creo que es un momento</p>	<p>- Anteriormente rezaba, iba a estudios bíblicos, misiones y un grupo de jóvenes</p> <p>- Hoy en día ora, va a la iglesia de vez en cuando para</p>	<p>Prácticas Espirituales y Rituales</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>también importante para conectarte. Ayuno, pero muy poco, eso sí es muy rara vez que ayune, no sé si llamar a mis trabajos sociales misiones, porque es otro enfoque mientras que las misiones por lo general es llevar la palabra de Cristo y tal. Sencillamente estoy tratando de hacer lo que haría Jesús, tipo brazaletico de <i>What Would Jesus Do</i>. Me llama y bueno yo creo que Diosito me está mandando para allá, a hacer algo, no sé qué pero a hacer algo... no sé si llamarlo misiones, pero de cierta forma sí siento que se mantienen, pero son diferentes también. La oración, yo tengo años que decidí no pedir, porque me pongo en la posición de Dios y qué chimbo que nada más me buscas pa' pedirme vainas” (E.1, P.38, L.1263-1272)</p> <p>“Es como, ¿qué pasa? No, mi oración ahora más que todo es de agradecimiento, en los últimos años, agradecer por el día, agradecer porque viví un día más, sí pido, pido despertar al día siguiente, me gustaría, siempre le digo, quiero vivir un día más; por favor permítemelo, pido el permiso... esas son mis oraciones de todas las noches más que todo, agradecer por mi familia, agradecer por lo que viví ese día, agradecer porque Él esté presente, agradecer por las personas que estuvieron en ese día. Y ya al día siguiente me despierto, vivo de nuevo y agradezco antes de comer, también eso es costumbre porque creo que eso es lo que quería Diosito.” (E.1, P.38, L.1274-1282)</p> <p>“(...) creo que Dios también se manifiesta en los símbolos, en que lo tengas presente</p>	<p>conectarse y ayuna en raras ocasiones</p> <p>- A través de las misiones está tratando de hacer lo que haría Jesús e ir a donde Dios lo manda</p> <p>- La oración no es cuestión de pedir, sino agradecer a Dios por haber vivido un día más, por su familia, por las personas que estuvieron presentes en su día</p> <p>- Lo que sí pide es despertar al día siguiente y vivir un día adicional, siempre con el permiso de Dios</p>	<p>Prácticas Espirituales y Rituales</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>en cada comida, que pienses en Él tres veces al día, para que recuerdes que Él existe, y hablas con Él; así sea, qué pasó panita, gracias por darme comida. Creo que eso también tiene esa función, además del significado de cada vez que hagas esto, que vayas a comer, marico, siéntate y acuérdate que esto viene de la naturaleza, esto viene de un campesino que lo sembró, agradece que tienes comida... agradece a la vaquita que murió para que tú comieras carne, agradécela, agradece al todo, agradece a Dios, agradece al... sé agradecido ¿sí me explico? Creo que mi oración es más ahorita agradecer y preguntar, y esperando respuesta; porque a veces es como, creo que antes era pedir; pero en ningún momento hay reflexión sobre qué me está diciendo Dios. Muy difícil una relación en donde todo lo que yo hago es pedirte y nunca te escucho pues... creo que mi oración ahora es de agradecerte lo que me das en el día, que eso también me lleva a una reflexión, de lo que me, de las cosas que hay en el día y pedir un día más. Ésa es mi oración, el ayuno muy poco, porque realmente como pido muy poco... realmente tengo bastante tiempo sin hacer ayuno. Y esta cosa de hacerlo de más, porque creo que, ser coherente con lo que soy" (E.1, P.38-39, L.1286-1302)</p> <p>“Cada cierto tiempo me voy solo a un lugar de la naturaleza a nada más sentarme y tratar de conectarme con Dios. Porque otra cosa aprendí, cuando Jesucristo quería orar cosas importantes iba a la montaña... eso es</p>	<p>- Recuerda que Dios existe tres veces al día en cada comida: agradece a la naturaleza, a los campesinos, al animal que murió para ser comido, al todo y a Dios</p> <p>- También usa la oración para hacer preguntas y esperar por respuestas</p> <p>- En el pedir no hay reflexión ni escucha y esto dificulta la relación con Dios</p> <p>- No hace falta ayunar cuando se pide poco, y no lo ha hecho desde hace bastante tiempo</p> <p>- Acude a la naturaleza (la montaña, el mar) para orar por lo importante; al</p>	<p>Prácticas Espirituales y Rituales</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>otro ritual que tengo, lo hago de vez en cuando, subo una montañita, así sea el parque Las Filas y me quedo ahí un rato. Cuando estoy en el mar, no sé si esto cuenta con Dios, intento sentir el fluir de las olas y, es extraño pero es bailar con las olas... Sí, quien ha ido a la playa de repente me puede ver que me estoy moviendo con las manos y que estoy pegando brinquitos... pero es sentir el fluir de las olas y agradecer al mar, que me permita estar ahí, y decirle que la quiero, es algo muy nulo, tal vez medio hippie, loco... y que no tiene sentido pero es algo que cada vez que voy al mar agradezco y también le doy un abrazo deo que me pegue el olaso, abro los brazos y deo que me pegue el olaso, porque siento que estoy abrazando a la mar, porque de hecho yo la siento femenina... ¿Qué otros rituales tengo? Yo diría que mucho de vincularme con la naturaleza en esos sentidos cuando estoy muy, muy ocupado... Sí, yo creo que más que todo esos son, y la oración, bastante la oración” (E.1, P.39-40, L.1310-1325)</p>	<p>conectarse con la naturaleza, se conecta con Dios</p>	<p>Prácticas Espirituales y Rituales</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>
<p>“Berro, yo creo que Dios es sagrado” (E.1, P.45, L.1498) “La vida humana es sagrada, el ser humano es sagrado, lo considero como el ser humano es sagrado, y la naturaleza es sagrada. Yo creo que son las cosas sagradas para mí, la naturaleza, Dios, y el ser humano.” “(...) gracias a Dios nunca llegué al punto de matar a alguien, porque la vida humana es sagrada, a como lo entiendo ahorita cada ser humano es sagrado, y creo</p>	<p>- Dios, la vida humana, el ser humano y la naturaleza son sagradas</p>	<p>Lo Sagrado</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
que eso... amar al prójimo como a ti mismo, eso es sagrado también, y el trato al otro creo que también viene mucho desde ahí, yo respeto tu vida porque tu vida es sagrada, respeto tus decisiones, respeto tu forma de pensar, de sentir; y te puedo querer, te puedo amar porque te considero sagrado, eres sagrado para mí, eres importante para mí, y todo ser humano tiene eso pues, o así lo concibo yo” (E.1, P.45, L.1500-1502; L.1505-1512)	<p>- Amar al prójimo como a sí mismo es sagrado</p> <p>- CE ama y quiere al otro porque lo considera sagrado</p>	Lo Sagrado	Espiritualidad y Religión
<p>“(...) Yo creo que cuando hablaban de dar testimonio, más bien era ladillar a la gente tocándole la puerta y mira, te traje la palabra de Dios, porque vas a recibir un portazo” (E.1, P.15, L.492-494)</p> <p>“Sabes, es compartir la vida, con todo; no desde el poder falso que da la iglesia” “Sino desde el amor que te enseñó Cristo.” (E.1, P.20; L.644-645; L.647)</p> <p>“Yo me diferencio, o yo tengo un choque con el Dios, con la culpabilización en el Cristianismo. ¿Por qué? Dios muere para resucitar” “Para perdonar los pecados de todos, para enseñarnos cosas, y para que nosotros no nos preocupemos ya de esas cosas, para que nosotros nos bauticemos; muerte, rompamos con este pasado lleno de culpas, lleno de todas estas cosas horribles y empecemos una nueva vida, que no va a ser perfecta... la única promesa es que Él va a estar a tu lado, y te vas a equivocar, vas a cometer errores, vas a pecar, van a pasar muchas cosas. Y Dios siempre va a estar contigo amándote. Qué pasa, hay veces con la iglesia que yo siento que muchos de los</p>	<p>- Está en desacuerdo con dar testimonio</p> <p>- Comparte desde el amor de Cristo, no desde el falso poder de la Iglesia</p> <p>- CE se diferencia con el uso de la culpa en el Cristianismo: los pecados de los seres humanos fueron perdonados a través de la muerte y la resurrección de Dios, por lo que él es libre de empezar una nueva vida libre del pasado. La muerte de Cristo puede ser usada para manipular a los creyentes</p> <p>- La única promesa es</p>	Discrepancias en cuanto al Cristianismo	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>sermones, o de los mensajes, encubren la culpabilización, como por tu culpa Cristo fue a la cruz, para salvarte de tus pecados. No hablan de la redención, de la esperanza, del amor; sino de, por tu culpa, o inclusive, por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa, por eso ruego a Santa María” “Todo este manejo de la culpa yo lo siento como una manipulación ¿cierto? Parece que es un discurso manipulador, es como la novia que, ay, por tu culpa no paso esto y no sé qué y tal, que está tratando de manipularte. Yo lo siento así y hasta me parece injusto con Cristo, porque es como tapar lo más bonito. Yo me siento más apegado al Dios amoroso que al Dios que me está diciendo culpable todo el tiempo, y que tengo que ser perfecto, que es lo que me pasaba antes” (E.1, P.32, L.1053-1054; L.1056-1066; L.1068-1073)</p> <p>“Rompo con eso. Rompo también con las iglesias que en cierta forma tienen unos planes, son muy rígidos y todo este tipo de cosas... y que funcionan como que, bueno hacemos estas cosas y oramos a Dios para que Él se meta (...)” (E,1, P.32, L.1075-1077)</p> <p>“Rompo con la fe inmadura también, las sanaciones, todo este tipo de cosas, la vida mucho es aceptar las cosas y más si crees en la resurrección de Cristo.” (E.1, P.32-33, L.1082-1084)</p> <p>“Entonces también rompo con las iglesias que crean dependencia en los pastores, en los curas, o en el Papa o en toda esta gente. Porque la gente deja de tener esta relación directa con Dios, este vínculo espiritual para</p>	<p>que Dios va a estar a su lado a pesar de sus errores y pecados</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se habla de la redención, de la esperanza ni del amor - Usar la culpa es injusto con Cristo porque se tapa lo más bonito - CE se apega al Dios amoroso y se separa del Dios que lo juzga y culpabiliza - Ciertas iglesias tienen planes rígidos y pretenden hacer ciertas cosas para que luego Dios intervenga a su favor - CE rompe con la fe inmadura de las sanaciones - También está en desacuerdo con las iglesias que crean dependencia en curas, pastores o el Papa, 	<p>Discrepancias en cuanto al Cristianismo</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>escuchar al alguien más interpretando al pana. Es como decir, mira, yo quiero hablar con J ahorita, pero para hablar con J tú dime lo que dijo, nunca va a ser igual. Y yo no voy a conocer a J, yo voy a conocer lo que dijo J, o tú interpretación de J, o tu experiencia de lo que es J. Que probablemente sea diferente de mi experiencia de lo que es J, y que va a ser diferente de la experiencia de cualquier otro de lo que es J. Yo creo que Dios es igual. Mi experiencia con Dios, por mi vida, por los procesos que he tenido es diferente a las que tú puedas tener, o las que puede tener J.” “Y la iglesia, creando esta dependencia en los pastores, en los curas, en todo este tipo de cosas, yo siento que no te permite llegar a ese nivel. Me parece que son necesarias al primer momento, cuando tú estás perdido, porque yo estuve perdido. Y como para ir creando todo este sistema de creencias, comprender algunas cosas, te dan una base.” (E.1, P.33-34, L.1109-1119; L.1121-1125)</p> <p>“Cuando estás en un comienzo, todo esto que te estoy diciendo es como un fume, como, ¿de dónde coño estás sacando tú toda esta güevonada? Tal vez a veces es necesario escuchar a otros, lo que te estaba diciendo, y es necesario un nivel básico diría yo o un nivel de <i>beginner</i> de principiante.” “Si te pones a ver no rompo por cuestiones de creencias como tal. Rompo por maneras o ciertas concepciones de Dios y a lo que yo entiendo de lo que es Dios” (E.1, P.34, L.1129-1132; L.1137-</p>	<p>porque esto fomenta que la gente se afinca en la interpretación que ellos hacen de Dios y no en tener un vínculo espiritual con Él</p> <p>- La dependencia cumple una función cuando estás perdido en tus inicios, pero no te permite tener una experiencia con Dios que sea una experiencia de vida</p> <p>- CE comparte las creencias cristianas, pero rompe con ciertas formas o concepciones de Dios</p>	<p>Discrepancias en cuanto al Cristianismo</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>1139)</p> <p>“No, no veo por qué, si a una chama, que es de la iglesia, tuvo relaciones sexuales y quedó embarazada, por qué le vas a dar la espalda. Solo porque la Biblia dice que deben llegar vírgenes al matrimonio y tal.” (E.1, P.34-35, L.1141-1143)</p> <p>“Entonces, este Cristianismo que es de culpa, que es de pecados, que está enfocado en esto, puedo entenderte de donde viene, pero mi comprensión de Dios, o lo que yo conozco de Dios, o lo que yo he visto de la vida de Cristo y de mi propia vida de lo que es Dios.” “Me dice algo muy contrario a eso, muy diferente.” (E.1, P.34-35, L.1148-1151; L.1153)</p>	<p>que discrepan con la suya propia</p> <p>- No seguir las verdaderas enseñanzas de Cristo: las iglesias juzgan al otro y no lo apoyan al darle la espalda a jóvenes que han quedado embarazadas fuera del matrimonio solo porque así lo dictamina la Biblia</p>	<p>Discrepancias en cuanto al Cristianismo</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>
<p>“(…) esto te lo puede decir la Psicología Social” “O te lo puede decir el Asesoramiento, o te lo puede decir la Sociología, o te lo puede decir la Psicología Positiva. Pero eso está en la Biblia, realmente es descubrir el agua tibia y ponerle otro nombre para que la gente lo acepte como más moderno porque es científico. Pero son cosas que ya los antiguos maestros, que en este caso para mí es Cristo, te lo ha estado revelando, solo que nunca le paras bolas” (E.1, P.14, L.431; L.433-435; L.437; L.439-444; L.446-448; L.450-455)</p> <p>“Porque yo creo que estudiando bien los evangelios, todo lo que habla la ciencia, lo que hace es reafirmar” “Más que contradecir. Lo que pasa es que hay una (...) cosa más de ego, de quién tiene la razón, pero me parece que tiene más puntos</p>	<p>- La Sociología y varias ramas de la Psicología dicen lo mismo que enseñan Cristo y la Biblia, solo que lo presentan de una manera científica para que la gente lo acepte como moderno. Cristo ya habían revelado lo que estas otras ramas del conocimiento toman como suyo cosas, solo que había sido ignorado</p> <p>- La ciencia reafirma lo que dicen los evangelios, en lugar de contradecirlos,</p>	<p>Ciencia y Religión</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>en común que el mismo fenómeno” (E.1, P.9, L.279-280; L.282-284)</p> <p>“Yo te puedo decir que es casualidad, pero me ha pasado en repetidas oportunidades (...). También se puede hablar desde el cientificismo y el positivismo y el conductismo como conductas estas locas que son reforzadas por vainas al azar, y que tú sigues creyendo la vaina, pero es mi creencia, y esto me ha ido construyendo una imagen de Dios” (E.1, P.11, L.339; L.342-346)</p> <p>“La cosa es que creo, para que veas la diferencia en la posición, con la ciencia creemos que lo sabemos todo, creemos que tenemos el control inclusive de la naturaleza y no nos sentamos a escuchar.” (E.1, P.40, L.1348-1350)</p>	<p>pues tienen puntos en común</p> <p>- La respuesta que ha obtenido a sus actos de fe, en lugar de entenderlos desde el conductismo, el cientificismo y el positivismo como conductas reforzadas al azar, reafirman su creencia en Dios</p> <p>- La ciencia asume estar en control de todo, incluso de la naturaleza, pero no lo tiene</p>	<p>Ciencia y Religión</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>
<p>“Y que lo importante es la relación que tú tengas con Dios. Es lo que te digo, no es saber sobre Dios, es conocer a Dios. Es como decir, mira, yo puedo decir, yo conozco a C porque te conozco y tengo tiempo compartiendo contigo, y de hecho hay vainas que por ejemplo, no que C, vamos a tomar unas birras... No que C no viene, se quedó pegada jugando <i>Skyrim</i>,”</p> <p>“A, saber de V, que alguien me contó, mira V es así, V es esto, V es lo otro. Yo puedo saber mucho sobre ti, pero no te conozco porque no he compartido contigo” (E.1, P.10, L.306-310; L.312-314)</p> <p>“Bueno, y de ahí creo que comenzó mucho mi reflexión con Dios.” (E.1, P.23, L.775-776)</p> <p>“(…) y de ahí fue que comenzó todo este</p>	<p>- La relación con Dios es importante porque se trata de conocerlo y de compartir con Él, no de saber sobre Él</p> <p>- Su proceso de conocer a Dios y reflexionar sobre Él se centró, en un</p>	<p>Conocer a Dios</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
proceso de reflexión y de conocer a Dios. ¿Por qué Dios permite estas cosas? Ya va, Dios no permite estas cosas (...)" (E.1, P.23-24, L.777-778)	momento, en conocer las razones por las que Dios permite ciertas cosas		Espiritualidad y Religión
<p>“(...) porque inclusive hasta le he hecho diagnóstico, porque me pongo a pensar: bueno, Dios es burda de narcisista, y yo me he puesto a pensar ¿pero yo amo a Dios así? ¿A este Dios yo lo amo? ¿Esta es la imagen que me han pintado de Dios?” (E.1, P.10, L.333-335)</p> <p>“(...) y esto me ha ido construyendo una imagen de Dios, un Dios que es amoroso, que me ama por cómo soy, que me ha perdonado por las cosas que han pasado antes; a Él le interesa es quién soy ahorita, y eso que pasó antes Él permitió que pasara para que yo llegara a este punto. Que en cierta forma es muy parecido a lo que hablan los evangelios, que es un Dios de amor” (E.1, P.11, L.345-350)</p> <p>“Entender que hay cosas que no vas a comprender, porque Dios es más grande que lo que tú puedas comprender nunca y aprender a vivir con eso. Es un Dios que (...) se comunica, pero que a veces no escuchas, o yo no escucho. Hay veces que, porque estoy muy ocupado en otras cosas, es un Dios que trata de mostrarme cuáles son las cosas de verdad importantes en la vida, que son las cosas naturales que Él te dio, o para mí... las relaciones que tienes, el amor entre el, entre el prójimo el uno al otro.” (E.1, P.11, L.355-361)</p> <p>“(...) porque yo comprendo a Dios como padre amoroso.(...) No lo comprendo como</p>	<p>- CE ha hecho un diagnóstico de Dios, catalogándolo de narcisista. Esto lo lleva a pensar sobre su amor por Él y sobre la imagen que otros pintan de Dios. Sin embargo, ha construido una imagen de Dios como la que encuentra en los evangelios: es un Dios amoroso que lo perdona, ama y Se interesa por quien es hoy en día</p> <p>- La grandeza de Dios no puede ser comprendida</p> <p>- Dios se comunica y que trata de señalar lo importante en la vida como las relaciones y el amor al prójimo. Esto puede ser o no escuchado por la persona</p> <p>- CE entiende a Dios</p>	Imagen de Dios	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>juez. Yo comprendo que como padre amoroso Él me está diciendo, me está dando consejos como un padre a un hijo, y desde el amor. ‘Sí, mira, ¿tú quieres vivir una vida chévere? Yo diría que hagas esto, que hagas lo otro’; porque Él ya sabe, si es cierto que Dios sabe pasado, presente y futuro, Él ya sabe dónde te vas a equivocar. Es lógica, Él ya sabe dónde te vas a equivocar, Él ya sabe lo que tú estás pensando, lo está sintiendo... y Él te creó y Él te conoce de pies a cabeza, Él te conoce mejor que tú mismo. Y te ama de la misma manera” (E.1, P.31, L.1039-1047)</p> <p>“Hay que aprender a aceptar y... creo que es mucho eso de la humildad. No es la promesa de que Dios va a cumplir todo, y es como cualquier persona, Dios tiene, capaz estoy blasfemando, pero a mi manera de entenderlo Dios puede tener sus defectos. Defectos entendidos” (E.1, P.33, L.1102-1105)</p> <p>“Yo tengo un árbol en la universidad que visito cada vez que voy y camino y es mi árbol, y yo quiero mi árbol y le digo que lo quiero y veo mi árbol y veo, qué curioso que el árbol es de cierta manera y lo asocio con la vida y tal vez Dios me está diciendo, y tengo ardillitas que corren conmigo en las mañanas, les puse nombre a las ardillitas. Yo creo que en la naturaleza Dios se manifiesta mucho.” (E.1, P.40, L.1343-1348)</p>	<p>como un padre amoroso que aconseja desde el amor, no como un juez. Dios sabe exactamente qué va a hacer, dónde se va a equivocar, lo que piensa y siente. Es decir, Dios lo conoce mejor de lo que CE se conoce a sí mismo</p> <p>- Como cualquier persona, Dios puede tener sus defectos comprensibles</p> <p>- Dios se manifiesta en la naturaleza y se comunica con CE a través de ella</p>	<p>Imagen de Dios</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>
<p>“Sí, yo la considero, no es tan fuerte como me gustaría, pero tampoco tengo por qué forzarla. Creo yo. Tal vez estoy equivocado,</p>	<p>- Su relación con Dios no es tan fuerte como le gustaría,</p>	<p>Relación con Dios</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>tal vez dentro de unos años me dé cuenta de que estoy en algo que no es, pero creo que también eso es parte de la vida, equivocarse para poder encontrar el camino. Ahorita estoy en este camino que ha sido durante toda la vida y se ha ido construyendo para llegar a este punto. Tal vez me dé cuenta que hay cosas que tengo que retomar o hay cosas que tengo que sacar... y el camino se modifica un poco, (...) creo que es eso, que es algo que se va construyendo” (E.1, P.10, L.320-327)</p> <p>“Yo diría que es de mucha reflexión, sí, antes era leer mucho la Biblia e ir a estudios e ir a todas las cosas, ahorita yo creo que estoy en un punto de reflexión, porque como conocimientos los tengo. Ahora es ir un poquito más allá, es como tratar de comprender, comprenderlo a Él” (E.1, P.10, L.329-332)</p> <p>“(…) en mi relación con Dios puedo tener desacuerdos, pero eso no quiere decir que lo voy a dejar de amar a Él y que voy a dejar de tener fe” (E.1, P.24, L.787-788)</p> <p>“Pero ya después la experiencia de Dios es un, una experiencia de vida, y una cosa desde el momento en que tú lo aceptas hasta que mueres, y capaz más allá, porque yo creo en el más allá. Es de una eternidad de tu relación con Dios. Entonces yo creo que es necesario, pero también es necesario incentivar esta relación personal con Dios, que a veces la veo obstaculizada por estas cosas.” (E.1, P.34, L.1133-1137)</p> <p>“(…) Para mí es mucho de la relación. Es lo que te estoy diciendo, ¿cómo puedo tener</p>	<p>pero cree que no tiene que forzarla</p> <ul style="list-style-type: none"> - Su relación con Dios es un camino que se ha ido construyendo a lo largo de su vida y que sigue construyéndose - La relación con Dios es desde la reflexión más que desde los conocimientos adquiridos - Los desacuerdos con Dios no implican dejar de amarlo - La relación que tiene con Dios actualmente se da desde los significados que le otorga a sus experiencias de vida y desde lo que estas le revelan - La experiencia de Dios como experiencia de vida, desde la aceptación hasta el más allá y la 	<p>Relación con Dios</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>una relación con un Dios si no le hablo? ¿Cómo puedo tener una relación con Dios si no me siento a escuchar o a reflexionar sobre su manera de comunicarse? Que también mucho es de la naturaleza (...). Mi relación con Dios, ahorita, es muy basada en la fe, en el agradecimiento, y también es como esto de ama al prójimo como a ti mismo, bueno yo amo a Dios también, y yo me pongo en la misma situación que una persona viene a pedirme y nunca me agradece, coño yo me pregunto coño de tu madre güevón.” “No sé si me explico, con razón quemó Sodoma y Gomorra güevón, yo también me arrecho” (E.1, P.40, L.1327-1335; L.1337-1338)</p> <p>“Nunca me he puesto a pensar en el significado... yo creo que es la manera de mantener mi relación con Él, de mantener mi relación también, que mucho tiene que ver con la naturaleza, yo observo mucho a la naturaleza.” (E.1, P.40, L.1340-1343)</p>	<p>eternidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - La relación con Dios se da desde la comunicación: hablarle y escucharle - Su relación con Dios se basa en la fe, en el agradecimiento, en el amar al prójimo como a él mismo - No ha pensado en el significado que tiene su relación con Dios, pero cree que tiene que ver con el vínculo con la naturaleza 	Relación con Dios	Espiritualidad y Religión
<p>“Yo creo que es un diario vivir, pero hay momentos donde sí, donde son como las situaciones más difíciles. Y Dios ha estado ahí. De hecho, el tipo que me amenazó de muerte, una señora me defendió, fue porque vio el pescadito en el carro. Me dijo: ¿tú eres Cristiano?, -sí; ‘yo también’, y se sentó a orar conmigo. Otra casualidad de la vida que para mí es que Dios me cuidó, me protegió en ese momento... en las situaciones difíciles, Él me ama, así como puedo ir con mi papá ahora, que tenemos buena relación, y decirle mira papá estoy pasando roncha por esto, ¿me puedes echar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CE cuenta con la protección de Dios en situaciones difíciles, como en la amenaza de muerte de la que fue objeto, donde una señora lo defendió al identificarlo como Cristiano y se sentaron a orar juntos 	Estar Protegido por Dios	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>una mano? Eso sí, en los extremos, porque yo tampoco soy de pedir mucho, no quiero que se sienta que yo nada más te busco para pedirte algo” (E.1, P.41, L.1358-1366)</p> <p>“Pero en esa situación yo estaba orando como un desgraciado. Yo que por lo general no pido, mira, yo estaba pidiendo por mi vida, estaba pidiendo por la persona que salió, muchísimas cosas pues. Yo creo que las situaciones difíciles me sirven también de buscar a alguien. Tal vez yo no tengo control pero Él sí, y creo que esa es la situación en la que he pedido más. Porque inclusive cuando me secuestraron fue otra cosa, fue que pregunté una vaina y me hice pana del tipo, que pueda ser que Dios también me cuidó ahí pero de otra manera.” (E.1, P.41, L.1368-1375)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pide la protección de Dios solo en las situaciones extremas - Cuando lo querían matar, CE oraba por su vida y por otra persona involucrada - Dios tiene el control, no CE - En su secuestro, no oró para pedir sino que se hizo amigo del secuestrador, y así Dios lo cuidó 	Estar Protegido por Dios	Espiritualidad y Religión
<p>“Pero con los años he ido entendiendo que cada quién tiene su rol y su función, que si Dios te creó de una manera es por algo” (E.1, P.7, L.205-206)</p> <p>“(…) Él sabe cómo soy, Él me ama como soy. Entonces si me ama como soy, ¿por qué yo tengo que estar tan loco por cambiar?” (E.1, P.7, L.217; L.220-222)</p> <p>“Tal vez es, encontrar, o eso es a donde estoy llegando ahorita, encontrar cuál es mi función en su plan. No tratar de adaptarlo a Él a mi plan, sino al revés; que tampoco lo sé y lo mejor que puedo hacer es seguir, seguir los principios que para mí es el cristianismo.” (E.1, P.7, L.224-227)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cada quien es creado para cumplir con un rol y una función - Si Dios lo ama sabiendo cómo es, ¿por qué cambiar? - CE cree que encontrar su función en el plan de Dios y adaptarse a él siguiendo los principios del Cristianismo podría ser el plan que Dios tiene para él 	El Plan de Dios	
<p>“Como cristiano también creo que ser siervo de Dios, o ser cristiano, es seguir el</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ser siervo implica seguir el camino que 	Ser el Siervo de Dios	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>camino que Él toma. No da mandamientos que no, que Él deja, ama a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo. Si tú cumples eso, ya todo lo demás es sentido común. Es lo que considero yo” (E.1, P.9, L.289-293)</p> <p>“(…) es con tu estilo de vida, que la gente vea tu estilo de vida y digan: ‘coño, mira, es coherente con lo que cree, no solo es coherente con lo que cree, sino que mira lo que resulta.’ (...) Se trata de mantenerme coherente con eso, que ya es algo natural, yo creo que no es forzado ya. Antes sí tal vez era forzado, pero en todo este proceso de descubrir, no sé si es la terapia, o sería Dios a través de la terapia o de cualquier cosa, es cuidar estas cosas en mí que me ha permitido, considero yo ahorita, haciendo autoevaluación, reflejar ciertos elementos de lo que era. No estoy diciendo que a nivel que Él era, pero sí ciertos elementos... y mantengo estos proyectos.” (E.1, P.15, L.494-502)</p> <p>“Yo creo que primero es esto de la posición. No soy, yo no soy Dios y Dios es mi siervo que, que hace las cosas que yo quiero, es al revés. Él es el que está en control.” (E.1, P.26, L.852-853)</p> <p>“Dios enseñó, aprende a ser humilde y tomar tu puesto que Él es el que tiene el control de todo... y tú eres el siervo, tú te tienes que conectar con eso y vivir tu vida tratando de cumplir lo que Él quiere y no al revés. No es que nosotros hacemos planes y Dios es el que te dice: ‘check, te di mi poder para que lo hagas’; no es una lamparita</p>	<p>Dios toma: “ama a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo”</p> <p>- Coherencia natural entre su estilo de vida y sus creencias: reflejar algunos elementos de lo que era Cristo a través de sus propios proyectos</p> <p>- Dios no es el siervo de CE ni hace lo que él quiere, sino quien está en control</p> <p>- El siervo debe aprender a ser humilde, tomar su puesto y cumplir con lo que Dios quiere</p> <p>- Dios no le da su poder a los siervos para llevar a cabo sus</p>	<p>Ser el Siervo de Dios</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
milagrosa.” (E.1, P.32, L.1078-1082)	planes		Espiritualidad
“Tal vez, a mí me hace dudar como era, el que metía los dedos en la llaga...” “Tomás era así es por algo y cumplió su función de meter los dedos en la llaga para demostrar que era Él” “Dios lo hizo así para que en ese momento metiera los dedos, para que quedara la historia de que mira, sí, lo probó” (E.1, P.7, L.203-207; L.209-210; L.212-213)	- La función de la duda es probar la existencia de Dios; así fue que Tomás probó que Cristo había resucitado	Duda	y Religión
“Ahorita, sí. Yo creo que Él espera que sea feliz, que me ame a mí; porque eso también descubrí, ama al prójimo como a ti mismo, si no te amas a ti ¿cómo puedes amar a otro? Amarme a mí, como soy, con mis defectos, con todo este tipo de cosas porque Él me ama así. Él me hizo así. Y después, si soy un carajo súper egocéntrico, bueno, amar con la misma intensidad al otro. Que, coño, si toda esta gente que es megalómana, y de pana que podríamos hablar de trastorno narcisista, amar al otro como se ama a sí mismo ¡no joda! El mundo sería otro. Y yo creo que eso es lo que espera Dios de mí, que viva mi vida, que sea feliz, que me ame a mí y que viva una vida amando a los, a los otros, porque eso es lo que son los mandamientos.” (E.1, P.18-19, L.602-611) “Porque hay mucha gente que se coloca desde: ‘oh, pobre, pobre impío; oh, pobre impío que estás en estos malos caminos’, ‘y la Biblia dice que, como yo soy el arrecho te estoy diciendo las cosas.’ No, si tú amas a esa persona en verdad, y lo amas siendo como es, con sus defectos, con sus peos, con sus vainas, conociendo lo más oscuro	- Dios espera que sea feliz, que ame al prójimo como a sí mismo y que se ame a sí mismo como Dios lo ama - Dios espera que viva su vida y cumpla los mandamientos - Jesucristo espera que ame a las personas conociendo hasta lo más oscuro de ellas, sin juzgar sus vidas, ni sus defectos, ni colocarse	Lo que Dios Espera de C.E.	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
de esa persona y eres capaz de amar... verga, yo me enamoro de esa persona. No sé si me explico, me pongo en las dos posiciones y así es como yo creo que es Jesucristo enseñándome cómo funciona el mundo, y es lo que Él espera de mí; y creo que si sigo esos caminos voy a alcanzar lo que, lo que estoy alcanzando, que es sentirme más en paz (...).” (E.1, P.19, L.631-639)”	por encima de ellas	Lo que Dios Espera de C.E.	Espiritualidad y Religión
<p>“Entonces, en mi reflexión también fuera ser radical de volver a las raíces, de volver a qué me está enseñando Cristo, qué me enseñó con su vida” (E.1, P.7, L.234-235)</p> <p>“De hecho hay una parábola muy bonita que es la parábola... Bueno, ni siquiera es una parábola, creo que es un cuento equis en la vida, que está Jesús y Él dice: ‘mira, ¿ustedes ven ese pájaro? ¿Ustedes ven que ese pájaro está volando de aquí pa’lla, y él no se preocupa de qué va a vestir ni de qué va a comer? Él no se preocupa de nada de eso, porque Dios se lo da. Entonces ¿qué hacen ustedes preocupándose por todas estas vainas?’ Y hay una frase, es un versículo que a mí me gusta mucho, que Él habla sobre bueno... donde estén tus intereses o algo por el estilo, donde esté tu vaina, está tu corazón. Sí, porque Él estaba haciendo la mezcla, la comparación entre el dinero y Dios. Entonces si tú, si toda tu mente, todas tus acciones están en el dinero, ahí está tu corazón, tu corazón está con el dinero. Si tu mente, tu reflexión, todo tu ser está buscando a Dios, ahí está tu corazón, tu corazón está vinculado con Dios” (E.1,</p>	<p>- La vida de Cristo es ejemplo y raíz del Cristianismo</p> <p>- No te preocupes por qué comer ni qué vestir, Dios te lo dará</p> <p>- El corazón de cada persona reside en sus intereses y acciones</p>	Enseñanzas de Cristo	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>PP.11-12, L.361-374)</p> <p>"Todas estas ilusiones... yo creo que es lo que Jesucristo decía: 'pilas con esa vaina porque ese es el mal camino'" ""Es más fácil que entre un camello (...) por el hueco de una aguja que entre un rico en el Reino de los Cielos'... y todas estas cosas terminan corrompiendo el alma, por eso yo me preocupo, yo siempre me he preguntado ¿por qué la gente que tiene muchas riquezas se suicida? Marilyn Monroe, Kurt Cobain, mucha gente que es famosa, que lo tiene todo, que tú dices: ¡mierda, marico, lograron todo desde esta ilusión! Y terminaron suicidándose. El carajito de Glee, Michael Jackson, la adicción a las drogas, la sobrecarga, tratar de llenarte de algo que te lleva a la muerte ¿Qué es lo que te dice Jesucristo? 'Pilas con este camino porque este camino es muerte. Yo soy vida.'" (E.1, P.13, L.416-417; L. 419; L.421-428).</p> <p>"Ama a Dios sobre todas las cosas, y eso lo dice Cristo, y ama al prójimo como a ti mismo. Ya a partir de ahí, todo lo demás sale, tú vas a perdonar al otro porque te gustaría que te perdonen cuando cometes un error, ¿sí o no? Yo no voy a montar cachos porque no me gustaría que me monten cachos. Yo no voy a joder a alguien en los negocios porque, coño, no me gustaría que me lo hicieran. Es una ley sencilla, es algo tan simple. Verga, una persona se está muriendo de hambre, no tiene de qué comer, yo le doy de comer porque a mí me gustaría que cuando yo esté muriendo de</p>	<p>- El mal camino de la riqueza, que corrompe el alma y puede llevar a la gente que la posee al suicidio</p> <p>- La riqueza y la fama son ilusiones que nunca llenan a la persona y facilitan a la adicción a las drogas</p> <p>- El dinero es el camino de muerte, y Jesucristo es el camino de vida</p> <p>- Ama a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo</p> <p>- Perdona para ser perdonado cuando cometes un error</p> <p>- No hagas al otro lo que no te gustaría que te hicieran a ti</p>	<p>Enseñanzas de Cristo</p>	<p>Espiritualidad y Religión</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>hambre me lo den también. Yo doy amor porque me gustaría recibir amor,” (E.1, P.19, L.611-619)</p> <p>“A mí Jesucristo me enseñó eso desde hace dos mil años, ama al prójimo como a ti mismo. Cuando tú estás sentado y tienes al otro, ya no son tus necesidades las que importan; sino está la relación y está el otro.” (E.1, P.20, L.649-651)</p> <p>“(…) yo creo que Cristo dio lo mismo. Cristo al ver que una comunidad está sufriendo, Él iría, igualito, a la comunidad a tratar de hacer un bien” (E.1, P.30, L.994-995)</p> <p>“Cristo agarró, le iban a caer a piedras a una prostituta, que habrá tirado quinientas mil veces más que la chamita que llegó a la iglesia, se puso al frente ¿qué hizo? Agarró y dijo: ‘quien esté libre de pecado que lance la primera piedra.’ ¿Qué te está enseñando Él con eso? Tú no eres nadie para juzgar al otro, apóyalo, ámalo, y ahí es que va a comenzar la transformación tuya, del otro y del mundo. Y eso es lo que yo concibo como Cristianismo.” (E.1, P.34, L.1143-1148)</p>	<p>- El otro y sus necesidades son importantes que las propias, así como la relación con él</p> <p>- Cristo iba a las comunidades que sufrían a tratar de hacer un bien</p> <p>- Nadie debe juzgar al otro, sino apoyarlo y amarlo para dar pie a la transformación de sí mismo, la del otro y la del mundo</p>	Enseñanzas de Cristo	Espiritualidad y Religión
<p>“Yo estoy viendo los dos caminos o esa es la forma en que yo percibo estos dos caminos.” “Que Cristo me los ha estado a través de la vida y a través de la Biblia, a través de la reflexión me los ha estado mostrando. No es que estoy loco y apareció Cristo y me dijo: ‘mira, la vaina es así.’”</p> <p>“Sino que ha sido la reflexión y hay un camino que es vida.” “Y no solo vida de vivir más y ser saludable y todas las cosas,</p>	<p>- Cristo habló de dos caminos: uno de vida y uno de muerte</p> <p>- El camino de vida implica ser saludable y llenar el espíritu</p>	Los Caminos que Jesucristo Muestra	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
sino de llenar tu espíritu; y hay un camino que es muerte, donde tu espíritu muere, y eso es, para mí es drogadicción, que no puedes soltar algo de dependencia de otras cosas, de idolatrías que no son, y que eso te va corrompiendo y te va a llevar a una profunda infelicidad. Eso es lo que yo considero, o una falsa felicidad basada en ilusiones.” (E.1, P-13-14, L.430-431; L.433-435; L.437; L.439-444)	- El camino de muerte es drogadicción, dependencia y falsas idolatrías que matan al espíritu y llevan a la infelicidad	Los Caminos que Jesucristo Muestra	Espiritualidad y Religión
<p>“Jesús siendo Dios es humilde y Él muere simbólicamente primero con Juan el Bautista” “Y después muere en la cruz y resucita. Son misterios que, cuando reflexionas en la vida de Jesús, tú dices ¡berro! también tener la humildad de morir” (E.1, P.8, L.251-252; L.254-255)</p> <p>“Pero así fue, y es eso, Él tenía miedo a morir, porque inclusive se prestó, porque conocía que era la voluntad, lo más grande” (E.1, P.8, L.267-268)</p> <p>“Si tú crees que Cristo te va” “a resucitar” “Y crees en la vida más allá, y crees en el sermón de la montaña que es uno de los sermones más importantes de Cristo, que es bienaventurados los pobres de espíritu” “Bienaventurados los que sufren, bienaventurados todos estos... acepta la vida como es, porque después hay una recompensa, si no es en esta vida es en la otra. Es una cuestión de fe.” (E. 1, P.32-33, L.1083-1085; L.1091; L.1093-1094; L.1096-1098)</p>	<p>- Jesús tuvo la humildad de morir simbólica y físicamente antes de resucitar</p> <p>- Jesús temía morir, pero se prestó a hacerlo</p> <p>- Si se cree en la resurrección de Cristo, en el más allá, en el sermón de la montaña y si se acepta la vida como es, vendrá una recompensa en el más allá. Esto es una cuestión de fe</p>	Muerte y Resurrección de Cristo	
“Y en una de esas experiencias la oficina era una oficina súper chiquita que estaba bajo tierra, con gente que te trata como un	- Experiencias negativas en Ingeniería: malos	Cambio de Carrera de Ingeniería a	Experiencias Transformadoras

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>animal, que eran alemanes y cosas de afuera, y me di cuenta de que eso no era lo que yo quería para mi vida. No quería estar de ocho a cinco en una oficina haciendo este tipo de cosas... y tal vez llegar al punto en que eres un ingeniero que va a la obra a chequear... no sé si llegaría ahí o primero tenía que pasar por esto... y realmente ahí fue que comencé a reflexionar sobre qué era lo que a mí me gustaba, qué eran las cosas que yo hacía, qué eran las cosas que me llenaban, y muy intuitivamente diría yo porque no fue un estudio ni nada pensé en psicología fui y presenté prueba interna sin estudiar mucho y quedé. Y llegué tabula rasa sin saber nada realmente y eso fue un cambio también importante” (E.1, P.3, L.85-95)</p> <p>“(...) y después comienza la ingeniería. Hasta que me doy cuenta que no soy feliz y diría que este es otro momento, es el momento en que decido estudiar psicología, que también fue un acto de fe.” (E.1, P.22, L.730-732)</p> <p>“Como que eso siempre me ha llenado, siempre me ha llenado aportar algo al otro. También ha venido en reflexión que tal vez es dar al otro porque también estaba yo un poco pidiendo que me dieran, pero eso es otro tema...” (E.1, P.4, L.110-113)</p> <p>“(...) y me puse a ver, ¿qué es lo que me llena y qué es lo que más hago y me hace feliz? Salir afuera y en cierta forma brindarle algo a la gente...” “(...) que no lo tiene. Y lo primero que pensé fue bueno ¿qué carrera me puede ayudar con esto?</p>	<p>tratos recibidos, horario de oficina no era coherente con lo que quiere para su vida</p> <p>- Reflexionó sobre lo que le gustaba y lo que le llenaba, y eligió la carrera de Psicología desde la intuición</p> <p>- Comenzó la carrera de Psicología cual tabula rasa</p> <p>- No era feliz en Ingeniería y, por un acto de fe, decidió cambiarse</p> <p>- Necesita aportar algo al otro para sentirse lleno, y lo hacía en esos momentos para pedir que le dieran; brindando algo a la gente es feliz</p> <p>- No conocía</p>	Psicología	Experiencias Transformadoras

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Psicología. No pensé ni en Trabajo Social porque no sabía que existía” (E.1, P.4, L.117-119; L.121-123)</p> <p>“No pensé en más nada, me vino de la nada Psicología.” “Me acuerdo en ese momento clarito que inclusive la gente de la iglesia decía que estaba loco y no me apoyaron en la decisión. En mi casa eso fue un peo. Pero yo lo tomé como una acción de fe y ahorita, reflexionando creo que cuando uno toma una acción con fe que a veces es ciega pero tú sabes que hay algo que te lo dice.” (E.1, P.4, L.125; L.126-130)</p> <p>“Creo que sin un proceso muy largo y sin tantas cosas escogí una carrera que es muy acorde a mí.” (E.1, P.4, L.132-133)</p>	<p>opciones de carrera diferentes a Psicología</p> <p>- Entendió el cambio como algo de Dios y, por medio de una acción de fe, tomó su decisión a pesar de la falta de apoyo externo (familia, iglesia)</p> <p>- Logró escoger una carrera que es muy acorde a sí sin un proceso muy largo</p>	<p>Cambio de Carrera de Ingeniería a Psicología</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>
<p>“(…) yo diría que en primer momento mi papá, porque mi papá era, aún se le sale de vez en cuando, pero creo que con los años también se ha calmado, era muy violento, verbal y físicamente. De niño yo creo que lo me que llevó a, a desvincularme con esto y comenzar por estas malas andanzas fueron estos conflictos con mi papá y el divorcio con mi mamá. Ahorita reconozco que, coño, que de ahí fui a niño rebelde, mi papá y mi mamá que en cierta forma yo he sentido que todavía, inclusive hoy en día, desplaza la rabia que le daba a mi papá conmigo, lo siento así y lo he vivido así hasta este momento. Pero en aquel momento, coño, era un chamito y me costaba mucho asimilar todas esas vainas. Y de ahí comencé a conocer gente, a ser el malote, a ser niño rebelde, todas estas vainas del poder, el ser arrecho, esto lo otro; a jugar,</p>	<p>- La violencia de su padre, sus conflictos con él y el divorcio de sus padres lo llevaron a los malos pasos</p> <p>- Reconoce haber sido un niño rebelde</p> <p>- Siente que su madre desplaza su rabia hacia él</p> <p>- Siendo un niño, le costó asimilar todas estas cosas y comenzó a ser rebelde, el malote, el arrecho, el buen</p>	<p>La Relación con sus Padres</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
comencé a jugar básquet, era duro jugando básquet. La gente te conoce y eres un carajo salío, eres popular en ese sentido, que para mí eran relaciones superficiales, etc. Yo diría que ese es un primer momento.” (E.1, P.20-21, L.668-681)	jugador de básquet; valora el poder y el ser popular	La Relación con sus Padres	Experiencias Transformadoras
<p>“De repente crecí y era una etapa donde estaban los malotes y la cosa y como que me alejé mucho de eso, y realmente estaba en otros pasos, estaba en otras cosas, tenía otra mentalidad, otra forma de ver la vida” (E.1, P.5, L.162-164)</p> <p>“(…) era gente que hasta me enseñaron cómo puñalear y que la gente no se diera cuenta, y lo hicieron con una persona equis en la vida porque no tenían... era otra forma de percibir la vida, de percibir al ser humano. El ser humano era cualquier vaina, (...) no es como ahorita que yo veo a otra persona que tiene una historia, que tiene una vida; no, sencillamente es un güevón... y bueno, te tocó, , era gente que movía droga, conocí gente que fue disparada, que la mataron enfrente de la mamá, gente que ha muerto en los últimos años y que no he tenido idea, y el único con el que mantuve el contacto que salió de ese mundo también fue curiosamente porque creyó en Cristo también, y salió de eso. De hecho el murió por cáncer, murió hace dos años. Y también cambió mucho su estilo de vida y cambió su forma de ver las cosas.” (E.1, P.6, L.175-185)</p> <p>“Y después de esa etapa, yo diría que el básquet, el basquetbol y comenzar a asistir a una iglesia evangélica me sacaron de lo que</p>	<p>- CE se alejó de lo espiritual, entró en otros pasos y tuvo otra forma de ver la vida</p> <p>- Le enseñaron a apuñalar gente</p> <p>- Concebía al ser humano como “cualquier vaina”, como un güevón sin historia y sin vida</p> <p>- Se juntaba con gente que movía droga, que fue disparada y asesinada</p> <p>- El único amigo que salió de ese mundo y logró cambiar su estilo de vida y forma de ver las cosas creía en Cristo</p> <p>- El básquet y la iglesia evangélica evitaron que</p>	La Etapa de “Los Malotes”	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>pudo haber terminado muy mal, porque pude haber terminado en drogas, probablemente ya estaría muerto, porque mucha gente que conocí en esa época ya está muerta” (E.1, P.6, L.170-173)</p> <p>“Sí, como que me comenzó a pasar un suiche sobre lo que era la vida y tal vez reconectar con esas cosas que me llamaban la atención de niño” (E.1, P.6, L.188-189)</p>	<p>terminara en drogas o muerto</p> <p>- Cambió su percepción de la vida y se reconectó con lo que creía de niño</p>	<p>La Etapa de “Los Malotes”</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>
<p>“(…) mi abuelo estuvo a punto de morir y yo por mi ego dejé de hablar con mi papá como por cuatro años, igual que mi papá por su ego dejó de hablar conmigo como por cuatro años. Y en esos cuatro años yo no vi a mi abuelo. Que mi abuelo haya estado a punto de morir fue como, coño de la madre, me dolió mucho y fue como, coño, verga, perdí cuatro años con mi abuelo, sabes... y cuatro años mi abuela que también está en camino pues... y es un tiempo que no puedes retomar. Entonces, ¿pero ves la importancia de mi relación con mi abuelo? Ya no es que mi abuelo piense que yo soy una vaina de pinga, no estoy centrado en mí, y es centrado en la relación. (...) Y creo que ahí es donde se movió mi corazón. Tal vez de antes de ser mucho más egocéntrico, porque no voy a negarlo, aún sigo siendo egocéntrico; aún sigue habiendo algo en mí, no sé cómo matarlo, pero lo reconozco; pero mi corazón está mucho más puesto en las relaciones desde diría hace unos años atrás para acá, de los últimos años, yo creo que ha sido de (...) tal vez de darme cuenta de muchas cosas.” (E.1, P.18, L.585-600)</p>	<p>- Su ego lo aleja de su padre por cuatro años, su abuelo estuvo a punto de morir y le dolió perder ese tiempo que no puede retomar con él</p> <p>- No se centra en lo que su abuelo piense de él, sino en la relación que mantienen</p> <p>- Su corazón se mueve y pasa de ser muy egocéntrico a estar más centrado en las relaciones</p>	<p>Enfermedad de su Abuelo</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“El segundo momento es un amigo que se llama M, ahorita vive en Estados Unidos, que con él, me acuerdo que decidimos entrenar para llegar a ser selección de Miranda en primer momento. Y pasamos unas vacaciones que entrenábamos de siete de la mañana a siete de la noche, todos los días. Me levantaba a las seis, seis y media estaba bajando para trotar y después nos íbamos a una cancha de básquet a practicar todo. Todos los días, todos los santos días. Como a los tres meses habíamos mejorado muchísimo, obviamente y como que se hizo una relación muy importante, un vínculo muy de pana, porque además yo a él lo conocía, que a los diez años él había llamado a prostitutas a su casa. A los diez, once años. Él a los once años, tenía una tía que ya se lo había violado (...). Entonces él, nosotros íbamos a bares, siento carajitos y toda mierda... Y el cambio que yo vi en él, que es lo que te digo de la vida y el testimonio que me dio fue burda de impactante. Y un día comenzamos a hablar de Dios y estas cosas, y me llamó la atención y él me dijo: ‘mira, vente pa’ mi iglesia’, y yo, bueno, fino. Me fui pa’lla, y cuando fui pa’lla fue como, el tipo dijo: ‘¿quién quiere aceptar?’ Y yo, bueno, de pinga, no fue una decisión tampoco muy pensada, yo acepté mi vaina y ya... y comencé a ir a un estudio bíblico, y ahí fue que me comencé a ir alejando, porque todo el tiempo estaba entrenando básquet o estaba en estudio y poco a poco, me fui alejando de todas estas cosas. M. se va del</p>	<p>- M y CE entrenaron para llegar a ser selección de básquet de Miranda durante unas vacaciones</p> <p>- Se crea un vínculo estrecho con M a partir del entrenamiento</p> <p>- Ambos frecuentan bares prematuramente</p> <p>- El cambio que CE observó en M lo impactó, hablaron de Dios y M lo invitó a su iglesia</p> <p>-CE aceptó sin pensarlo mucho</p> <p>- Fue a un estudio bíblico y se alejó de los “malotes”</p> <p>- M se fue del país y</p>	<p>Su Amigo M. y su Primer Acercamiento a la Iglesia Evangélica</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
país y yo me sentí abandonado” (E.1, P.21, L.681-699)	CE se sintió abandonado		Experiencias Transformadoras
<p>“Y pasa otro punto, que creo que es el punto que sí me volteó todo, que es que mataron a un amigo mío. Cuando estaba como en tercer semestre, bueno ya me habían secuestrado, pero eso no fue tan impactante como cuando mataron a A. A. era un amigo mío de la infancia que vivía a una cuadra de mi casa, muy amigo mío. Que tal vez nos habíamos distanciado un pelo en la universidad, y él por ir a joder a una playa e ir con gente que había conocido ese día que eran panas de un pana, esos panas de un pana lo mataron para robarle el carro. Dicen que estaban drogados hasta la mierda los carajos. Eso me llevó a la mierda. Me acuerdo que yo estaba súper, súper irritable en aquel momento, trataba mal a todo el mundo, sentía una rabia que era muy arrecha; porque coño el carajo se había encaminado, estaba graduándose de abogado, estaba serio con la novia, se quería casar. Para mí fue muy injusto, fue muy fuerte la vaina (...).Porque no fue que murió de una enfermedad ni un coño de madre... lo mataron un par de güevones hijos de puta, que aún me da arrechera... y bueno pues, eso me hizo reflexionar mucho sobre lo que era la vida y creo que desde ese momento también he sido más cobarde, antes era mucho más lanzado a hacer cosas, ahorita desde ese punto como que me di cuenta de mis vulnerabilidades, que yo puedo morir también. Murió A. Y eso me llevó a hacer inclusive un compromiso con</p>	<p>- Su secuestro no fue tan impactante como la muerte de A, quien era un amigo de la infancia</p> <p>- Mataron a A. para robarle el carro</p> <p>- Este hecho devastó a CE: sintió rabia, maltrataba a los demás</p> <p>- CE se sintió indignado porque A se había encaminado</p> <p>- La injusticia del asesinato de A llenó de ira a CE</p> <p>- Reflexionó sobre la vida: se volvió más cobarde, se dio cuenta de sus vulnerabilidades y de su mortalidad</p>	Asesinato de su Amigo A.	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>él, me acuerdo que lo hice en la tumba, pues, de que, coño, si, como él murió, lo mejor que yo podía hacer era tener una buena vida como para honrarlo también a él. No sé cómo explicarlo, pero ese fue el vínculo que hice con su muerte, no dejarme morir sino tener una buena vida, de compartir con mis amigos, de no permitir que eso volviera a pasar de que me separara y de repente... Porque me acuerdo que una semana antes que lo mataran, yo pasé con el carro y lo veo a él cruzando la calle y digo: verga no, no lo saludo ahorita porque coño sabes, es A. lo veo en otro momento. A la semana siguiente lo habían matado, y coño fue muy fuerte, y desde ese momento es como que no quiero que nadie que me importe se vaya sin saber que yo lo quise, o sin saber que era importante, porque no sé si lo van a matar la semana siguiente. Yo creo que ese es el punto donde mi vida cambió completo” (E.1, P.22-23, L.742-770)</p> <p>“Bueno, y de ahí creo que comenzó mucho mi reflexión con Dios. También como una réplica de por qué pasan estas cosas, mi pelea también, no entiendo...” (E.1, P.23-24, L.775-777)</p> <p>“(...) Dios no permite estas cosas, sencillamente que estos chamos estaban perdidos en este camino, mala leche, muy mala leche y A no fue sabio” (E.1, P.23-24, L.778-780)</p> <p>“Y creo que es una enseñanza que Dios también me dejó, era el tiempo de A, era su tiempo, yo no soy Dios, Dios es Él. Hay que ser humilde y aprender cuál es tu posición</p>	<p>- Se compromete con A en su tumba a tener una buena vida para honrarlo, no dejarse morir, compartir con sus amigos</p> <p>- No quiere que nadie que le importa se vaya sin que sepa que lo quiere, pues no sabe si lo matarán pronto</p> <p>- Su vida cambió por completo desde este evento: comenzó un proceso de reflexión y de conocer a Dios. Aun así, se cuestionó las razones de lo sucedido</p> <p>- Entendió que los asesinos estaban perdidos en el camino y que A no fue sabio en su elección. Con esto, Dios le enseñó que Él decide el tiempo de la muerte de cada persona</p>	<p>Asesinato de su Amigo A.</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>en la vida.” (E.1, P.24, L.784-786)</p> <p>“(…) yo creo que ese fue el más importante... el que más me ha llevado a la reflexión y, no sé si te has dado cuenta de que, si mi corazón está centrado en las relaciones, esto tiene mucho que ver, las relaciones son súper importantes... yo no sé cuándo te va a llamar Dios, yo no sé cuándo vas a morir, pero yo quiero que sepas que yo te quiero, y creo que a todo el mundo se lo he dicho por lo menos una vez, te quiero o te quiero burda, o esto es lo que pienso de tí, o admiro esto de tí, o creo que tú tienes esta vaina, tienes el potencial, que tienes estas vainas; porque yo tampoco sé si yo voy a morir mañana y (...) Diosito me está dando la oportunidad de hacerlo ahorita y Él es Dios, no soy yo.” (E.1, P.24, L.789-797)</p> <p>“(…) no es que, ah, pasó esto y el día siguiente ya, me di cuenta, no. Han pasado ya seis años, (...) como seis años han pasado desde la muerte de A, cinco-seis años. Y aún sigo descubriéndome cosas y aún sigo reflexionando, porque todo este tiempo ha sido un proceso de cinco-seis años. Han pasado cosas, he vivido cosas... pero ha sido un proceso, no fue de un día pa' otro.” (E.1, P.27, L.896-901)</p> <p>“Yo creo que el sentido es algo a lo que no voy a llegar, por eso te estaba diciendo cosas que hay que aprender que hay cosas que no vas a entender. Sencillamente aceptar, ser humilde y aceptarlas, porque el entender... yo ahorita entiendo que el comprender, porque también tengo ese peo, es una cuestión de control, de sentir que</p>	<p>- A partir de esta experiencia, su corazón está centrado en las relaciones</p> <p>- Dios le da la oportunidad de hacerle saber al otro lo que CE siente por él</p> <p>- Después de varios años, aún sigue descubriéndose y reflexionando a partir de esta experiencia</p> <p>- CE cree que no entenderá el sentido de la muerte de A, y la acepta con humildad</p>	<p>Asesinato de su Amigo A.</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>tengo el control de algo.” (E.1, P.25, L.826-830)</p> <p>“Y hay cosas en la vida que sencillamente tienes que aprender a aceptar como son, y ser humilde, (...) eres un ser humano más, vas a morir, son verdades... vas a morir, tu tiempo es limitado; qué hagas con tu tiempo es tu decisión, quieres malgastarlo en todas estas cosas, que para mí es un mal gasto, si hay gente que lo valora, tengo que también aprender a respetarlo, no es imponer posición; pero yo apuesto por estas, que creo que es lo que me va a llevar una vida que vale la pena vivir. Estas relaciones, este amor, estas cosas... que sin esto yo creo que no vale la pena vivir, y esta experiencia en particular, el sentido que tiene para mí es que no voy a entender el sentido. Puedo pasar toda la vida haciendo hipótesis, puedo pasar toda la vida tratando de comprenderlo y sencillamente no lo voy a hacer... (...) que Dios se encargue de lo que es el sentido y tener fe en Él. Si Él lo hizo es por algo, no sé por qué, ni tengo por qué saberlo, lo que tengo es que seguir viviendo y aprender de las cosas que están en el camino.” (E.1, P.25-26, L.836-848)</p> <p>“(...) creo que la muerte de A fue un quiebre, donde comencé a encontrar todas estas cosas. A partir de un proceso de reflexión, de terapia, de estudios, de fracasos, de supervisiones, de toda vaina... todo ha ido aportando algo pre-construyendo esto” (E.1, P.31, L.1025-1028)</p>	<p>- C.E. ha aprendido a ser humilde, que va a morir, que su tiempo es limitado y lo que se haga con él es una decisión personal. Esto, junto al amor y las relaciones, le permitirán vivir una vida que valga la pena vivir</p> <p>- CE deja que Dios se encargue de lo que es el sentido: si lo hizo, es por algo</p> <p>- La muerte de A representa un quiebre en sus valores, ya no son el poder ni el ser arrecho</p>	<p>Asesinato de su Amigo A.</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“(…) yo soy yo, en, en mi relación con todo, porque yo tengo varios grupos de amigos, yo soy yo como pareja, por ejemplo, y en mi relación de pareja soy diferente a mi relación que puedo tener contigo mi amigo. Sigo siendo yo, aquí sigo siendo yo, acá, y ciertas características se repiten. Pero es diferente. Igual que la relación contigo puede ser diferente que con la de V, otras historias, otras cosas. Hay cosas que se mantienen... y hay otras cosas que son diferentes. Entonces, yo soy, yo soy mi relación conmigo, estas características que se mantienen, y mi relación con el otro. Eso es como la respuesta más cercana que tengo ahorita a quién soy yo. Que son características también que sí puedo reconocer, también con el lado oscuro, y estas cosas que sigo descubriendo porque creo que es una constante, que no te puedo decir, mira yo soy esto y voy a ser así toda mi vida, porque si puedes ver ahorita yo he cambiado; y mis concepciones de vida han cambiado, mis concepciones de mí mismo han cambiado, mi vida ha cambiado. Yo no sé si de aquí a cinco años va a ser igual, o hacia dónde irá, ni si mis concepciones van a ser lo mismo. En (...) este momento, sí considero que soy una persona amorosa, soy respetuoso, soy una persona de fe, soy una persona introvertida, pero que a la vez me puedo relacionar muy bien con el otro, soy una persona que disfruto de muchas cosas, de tantas cosas, por eso me puedo volver un culo, porque me cuesta priorizar porque me gusta todo. Soy una persona, soy un buen</p>	<p>-Se define a sí mismo a partir de las distintas relaciones que mantiene con los otros: aunque estás puedan ser diferentes entre sí, CE encuentra características que se repiten entre ellas</p> <p>- También se define en función de su relación consigo mismo y en base a lo que descubre de sí mismo</p> <p>- Entiende que él no siempre será de la misma manera: han cambiado su vida, su concepción de vida y la de sí mismo</p> <p>- Se considera una persona respetuosa, amorosa, de fe, introvertida pero que puede relacionarse; que disfruta, que le cuesta priorizar; como un buen profesional</p>	<p>Quién soy</p>	<p>Sí Mismo</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>profesional, que tengo ciertos intereses en lo social y en hacer cosas, y que al final soy un ser humano como cualquier otro. También reconozco en mí que tengo mis prioridades, como es Dios, mi familia, mis panas, también reconozco que hay en mí un lado que puedo pasar mucha arrechera en un momento, y no me mido, pero a los tres minutos se me pasa, que el mismo día se me pasa, tengo esa capacidad. Reconozco que puedo ser envidioso en algunas cosas... Reconozco que me cuesta poner límites, reconozco que soy una persona que tiene ciertos problemas con sentirse criticado, de hecho soy muy sensible a la crítica, bueno soy muy sensible en general, reconozco eso, soy una persona sensible, y reconozco que puedo ser una persona muy pasiva en algunas cosas, de no salir a buscar, o tal vez que no es que no los busque, sino que me cuesta concretarlas, terminar las cosas, terminar de concretarlas, hago todo, pero me falta el último paso, me cuesta mucho. No sé, al final soy un ser humano, con miles de características que he descubierto y voy a seguir descubriendo, y creo que esa es la vida, y ahorita como me concibo va a ser diferente más adelante. Tal vez sea otra vaina. No sé, por eso esa pregunta es... me parece que es la más difícil de responder. Me parece que a la final es otra pregunta que no tiene respuesta, o que la respuesta cambia a cada rato, (...) y en tal caso es preguntártela continuamente para conocerte a ti mismo. No sé” (E.1, P.42-43, L.1396-1433)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puede ser desmedido al molestarse, pero se le pasa rápido; puede ser envidioso, le cuesta poner límites y sentirse criticado - Es un ser humano sensible en general - Puede ser pasivo ya que le cuesta concretar las cosas y dar el último paso para lograrlo - “Quién es” es una pregunta cuya respuesta se transforma con el tiempo, a medida que se descubre y se conoce a sí mismo; por ello es la más difícil de responder 	<p>Quién soy</p>	<p>Sí Mismo</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
			Sí Mismo
<p>“(…) y la vida como que cobra otro sentido desde ese punto porque me estoy aceptando más” (E.1, P.8, L.268-269)</p> <p>“El perdón, el, la humildad, (…) pero la humildad no del sentirte menos que el otro; sino de, en cierta forma, aceptar las cosas como son, como aceptar también al otro como es, aceptarte tú como eres, aceptar cuál es tu posición dentro de todo esto” (E.1, P.11, L.351-355)</p> <p>“Yo tengo que ser más humilde y aceptar las cosas como son. Creo que mi propia vulnerabilidad, eso fue otro descubrimiento muy arrecho. Conectar con sentimientos, esto me ayudó a conectar con muchas cosas, con mi propia oscuridad, con mis propias cosas. Creo que eso me transformó muchísimo.” (E.1, P.26, L.855-858)</p> <p>“(…) lo que es el perdón, perdonarte a ti mismo. Lo que es el amor... y lo que es aceptar las cosas, más que todo, tanto de afuera como tuyas. De que sí, puedo ser de una manera muy bonita, pero también tengo mi lado que es oscuro, como todo ser humano, pero no soy perfecto. Aprender a aceptarme como soy, amarme como soy y aprender a aceptar y amar al otro como es. Yo creo que todo eso ha venido en proceso, porque también la carrera me ha ayudado en eso y las experiencias en la carrera, mi tesis me ayudó muchísimo en estas cosas.” (E.1, P.26-27, L.873-880)</p> <p>“Y también en mi proceso terapéutico aprender la diferencia entre criticarte y reflexionar sobre las cosas, porque la</p>	<p>- En tanto se acepta más, la vida adquiere otro sentido</p> <p>- Acepta al otro y a las cosas como son, así como a sí mismo y el puesto que ocupa</p> <p>- Asume que tiene que ser humilde para aceptar su vulnerabilidad</p> <p>- Ha aprendido a aceptarse, amarse y perdonarse a sí mismo con su lado oscuro, en tanto que no es perfecto</p> <p>- La reflexión va de la mano con la aceptación, la crítica</p>	<p>Aceptación de Sí Mismo y de los Otros</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
reflexión viene acompañada de aceptación, y la crítica, para mí no sirve pa' un coño. La crítica es algo que no viene con aceptación, es que las cosas no deberían de ser así porque deberían de ser de otra manera; no, la reflexión es comprender las cosas y hasta dónde puedas comprenderlas y aceptarlas.” (E.1, P.27, L.887-892)	no sirve para aceptar las cosas, cosas que ha aprendido en su proceso terapéutico	Aceptación de Sí Mismo y de los Otros	Sí Mismo
“Quería matar a los dos panas, de hecho estaba tratando de averiguar, a los dos panas los metieron presos y yo estaba tratando de averiguar quién era el chamo, el intermediario, el que presentó a los dos panas... y quería averiguarlo porque los quería matar... y sí, literalmente quería matarlos... y quería ir y matarlos, pero quería matarlos que sufrieran, quería torturarlos, ese era mi deseo... y todo estaba concentrado, doy gracias a Dios que mis amigos nunca me dijeron quién era... mis amigos quienes me conocen desde chamito que yo perdía la razón y le pegaba batazos a la gente, entendían dónde estaba yo y nunca me dijeron, y aún no sé quién es pues, yo creo que ya pasó el tiempo pues, y no voy a sacar nada de eso, más bien voy a, me hace más daño eso a mí que a los mismos panas.” (E.1, P.24. L.799-808) “No, ya no. En el momento sí quería matarlos y que sufrieran, de hecho me imaginaba muchas de las formas en que quería matarlos.” (E.1, P.24, L.810-811) “Y sí, ese es mucho de mi lado oscuro.” (E.1, P.24, L.813) “Yo tengo muchas sombras, tengo muchas oscuridades y esa es una... y en ese	- CE trató de averiguar quiénes mataron a A. para torturarlos y matarlos, ya que quería hacerlos sufrir antes de matarlos. Sin embargo, sus amigos sabían que él solía perder la razón y darle batazos a las personas, por lo que no le dieron la información que necesitaba sobre la persona que juntó a A. con sus asesinos. Ahora, CE se da cuenta de que estos deseos le hacen daño - Mucha gente lo ayudó a salir de sus	Sombras / Lado Oscuro	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
momento sí estaba en un lugar muy oscuro pues, que también mucha gente me ayudó a salir de ahí, que también eso digo, coño, esa gente que estuvo ahí sabiéndolo o no sabiéndolo, coño es gente que yo de por vida estoy agradecido, y voy a estar ahí, y que ni siquiera se acuerdan y todo, pero yo sí me acuerdo y lo valoro mucho. Para mí fue muy importante” (E.1, P.25, L.815-820)	momentos oscuros, y que ellos lo amaran le permitió transformar las relaciones que quiere tener	Sombras / Lado Oscuro	Sí Mismo
“Sí, porque me doy cuenta también de mi propia mortalidad, porque si te pones a ver yo puedo hablar mucho del compartir y de lo social, pero también soy una persona muy reflexiva, muy introvertida, de muy conmigo mismo y eso también me llevó mucha reflexión. A murió con veintitrés años, veintitrés años es lo que tenía. Yo puedo morir ahorita. Pude haber muerto hace dos años. A mí me amenazaron de muerte el año pasado, o hace dos años, pude haber muerto. Pude haber muerto cuando me secuestraron. Puedo morir mañana, por equis situación. No sé si me explico. Me doy cuenta de que es tiempo, y además no tengo control de cuánto va a ser el tiempo. Lo que tengo control es de la calidad del tiempo ¿sí me explico?” (E.1, P.28, L.936-944)	- Se da cuenta de su propia mortalidad y asume que podría morir joven como su amigo A - Se da cuenta de que pudo haber muerto hace dos años cuando lo amenazaron de muerte, durante su secuestro o el día de mañana por cualquier situación - Solo puede controlar la calidad del tiempo que vive, no la cantidad	Su Mortalidad	
“Fíjate, yo diría que mi corazón ahorita está súper confundido, la verdad, porque estoy tratando de hacer muchas cosas, pero sin abandonar mis principios” (E.1, P.15, L.480-482) “Ahí te estoy diciendo, en el compartir.” “Está en la relación, está en las relaciones. Yo creo que está en las relaciones con	- Su corazón está confundido: trata de hacer cosas sin abandonar sus principios - Su corazón está en las relaciones con otros, con Dios,	El Lugar de su Corazón	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Dios.” “En la relación con el otro.” “En la relación conmigo mismo, en mi relación con la vida, en mi relación con la sociedad. Creo que está en la relación, no está en el resultado.” (E.1, P.16-17, L.536; L.538-539; L.541; L.543-548)</p> <p>“Yo diría, mi corazón ahorita está en las relaciones, con el todo, con, con mi mamá, con mi papá, con mi hermano, con mi abuelo, con mi abuela; en ese compartir, compartir la vida” (E.1, P.17, L.561-564)</p>	<p>consigo mismo, con la vida y con la sociedad, no en el resultado</p> <p>- Su corazón está en las relaciones con sus padres y abuelos</p>	El Lugar de su Corazón	Sí Mismo
<p>“(…) yo creo que quiero ser recordado desde el cariño... No quiero que cuando la gente piense en C piense en el profesional por ejemplo. Ah sí, el tipo y vaina, no, yo quiero que piensen en el pana, en quien soy. Es como el dibujo de El Principito” “Yo quiero es la boa con el elefante. Así quiero ser recordado, no quiero ser recordado por haber tenido plata, esto y lo otro, no, sino, coño, tu pana, tu esposo, tu padre. Cada uno va a tener historias diferentes, eso” (E.1, P.41-42, L.1387-1390; L.1392-1394)</p>	<p>- Quiere ser recordado desde el cariño</p> <p>- Quiere que la gente piense en el pana, en quién es él, en el padre, en el esposo, en las historias que cada uno tendrá con él</p>	Cómo Quisiera ser Recordado	
<p>“Y era como, en aquel entonces, también me imagino que era por la juventud, estas ansias por ser el perfecto siervo de Dios que yo no era ni lo soy.” (E.1, P.7, L.203-205)</p> <p>“(…) porque también he reflexionado sobre lo que es la ansiedad, sobre todo este tipo de cosas y considero que es una resistencia a la muerte, que es la resistencia a morir, me da miedo morir” (E.1, P.8, L.255-257)</p> <p>“No sé, yo creo que es una ansiedad por sentirme amado, yo creo que eso era más que todo... que inclusive, en esta vaina del ego, de tratar de construir el ego, realmente</p>	<p>- Ansiedad de ser el perfecto siervo de Dios que no es ni será</p> <p>- La ansiedad es una resistencia a la muerte: CE siente miedo de morir</p> <p>- La ansiedad por sentirse amado: por una falta de amor</p>	Ansiedad	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
lo que se esconde es una falta de amor, inclusive de amor propio... y que eso se ha ido transformando a lo largo de los años, y que ahorita no lo siento” (E.1, P.43, L.1449-1452)	tanto externo como propio, CE trata de construir su ego	Ansiedad	Sí Mismo
<p>“De hecho estoy acordándome, de una intervención que me dieron en Gestalt, que me hizo MA, que también fue un bofetón que me hizo reflexionar muchísimo, la frase de Jung de toda necesidad de poder esconde una necesidad de afecto” (E.1, P.36, L.1186-1189)</p> <p>“Y eso me hizo reflexionar mucho. Tal vez estaba buscando afecto pero desde el poder, no desde el amor, que es muy diferente. Pero como estaba mencionando, en mi casa realmente muy poco afecto e, inclusive, actualmente es que estoy construyendo relaciones que... yo creo que también por ahí viene la cosa, tal vez he estado buscando afecto, muy probablemente estaba buscando, sí creo que estaba buscando afecto” “Pero desde el poder, desde otra, desde la admiración, desde el ser necesario; no desde ser quien soy, sino que la otra persona me necesita, de una posición altanera... y ese era el objetivo” (E.1, P.36, L.1191-1195; L.1197-1199)</p> <p>“Si te pones a ver sí estaba buscando afecto, inclusive ahorita lo estoy buscando, lo estoy encontrando de Dios porque me siento amado por Dios... no es como antes que me sentía también, tal vez juzgado” (E.1, P.36, L.1217-1219)</p>	<p>- “Toda necesidad de poder esconde una necesidad de afecto”</p> <p>- CE buscó afecto desde el poder, no desde el amor</p> <p>- Hubo poca presencia de afecto en su hogar</p> <p>- Buscaba afecto de una forma altanera desde la admiración, el poder y el ser necesario, no desde ser quién es</p> <p>- Ahora encuentra afecto en Dios porque se siente amado por Él, no juzgado como ocurría en el pasado</p>	Necesidad de Afecto	
“Y últimamente yo he estado reflexionando mucho sobre eso y he llegado a la	- El dinero es un	Sobre el Dinero	Reflexiones Personales

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>conclusión ¿qué es el dinero? El dinero es un papel hecho de madera, el dinero crece de los árboles al que nosotros le damos un significado. Y un significado que se convierte en social, porque todos acordamos que esto vale cien bolívares fuertes, todos acordamos que el dólar vale setenta y cinco el negro. Hay porque alguien lo compra, es un juego de significados, son constructos, son cosas que no son reales pero nosotros construimos. Todo lo que es el sistema económico, social, muchas de estas cosas... son constructos.” (E.1, P.12, L.376-384)</p> <p>“Si todos decidimos que el dinero no vale nada mañana en el mundo, eso va a ser papel, te va a servir para limpiarte el culo, pero nosotros le atribuimos el valor. Entonces he llegado al punto en que considero que todas estas son ilusiones que te van distraendo en la vida, porque no son las cosas que de verdad te van a llenar. ¿Qué vas a hacer? Sino que te llevan a la ambición, a querer más, a una corrupción que me parece que es del alma, porque ya no me importa el otro, lo que me importa es tener más dinero, inclusive soy capaz de mandarte a matar porque tengo poder, pero el poder es una ilusión de que estoy controlando todo. Porque no tengo la humildad que me enseña Dios de aceptar que me voy a morir. La humildad de aceptar que coño que la vida es de una manera o que es de la otra y es así. Entonces el poder es una ilusión que me hace creer que voy a vivir más esta vida o que puedo hacer todo lo que me dé la gana y etc. Pero que va</p>	<p>papel al que las personas le dan un significado social, se le da cierto valor porque hay quien lo compra</p> <ul style="list-style-type: none"> - El dinero es un constructo irreal creado por los seres humanos - Si se decide que el dinero no vale nada, solo sería papel - Es una ilusión que distrae de la vida, que no llena; lleva a la ambición y corrompe el alma - Se puede llegar a ser capaz de matar a alguien para tener la ilusión del poder que da el dinero, creyendo que se va a vivir más haciendo lo que venga en gana - Este poder puede alejar a alguien de todas las cosas naturales que Dios da 	Sobre el Dinero	Reflexiones Personales

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>corrompiendo tu espíritu y te va alejando de todas estas cosas naturales que Dios te ha dado” (E.1, P.12, L.387-400)</p> <p>“De hecho yo soy de los que soy capaz de rechazar ofertas de trabajo porque el dinero no es mi prioridad.” (E.1, P.15-16, L.507-509)</p> <p>“El dinero para mí es algo secundario. Está ahí, no es mi principal interés, está ahí, me preocupa, no puedo decir que no, tengo planes para poder sacarlo; pero no es algo que me vaya a mover.” (E.1, P.16, L.515-518)</p> <p>“Que también me ha pasado últimamente que he visto compañeros, he visto personas muy allegadas, amigos o cualquier cosa que se dejan ir por eso... y que inclusive, yo me sentía utilizado, o he sentido que, que buscan usarme, o que buscan hacer una trácala, o que buscan hacer una vaina, que yo digo, ¡berro, qué chimbo! que primero esté el dinero que la amistad” “O que te buscan nada más cuando hay un negocio de por medio” (E.1, P.16, L.520-524; L.526)</p>	<p>- Aunque el dinero no es su prioridad y puede rechazar ofertas de trabajo, le preocupa y planea cómo obtenerlo</p> <p>- CE ha visto que personas cercanas que quieren utilizarlo para obtener dinero. Para ellas, el dinero está antes que la amistad</p>	Sobre el Dinero	Reflexiones Personales
<p>“Einstein, de carajito, eso ha salido mucho en Facebook y todas estas vainas, él definió a la maldad como ausencia de Dios, y yo lo entiendo ahorita. Es algo como la Matrix, todos nos hemos creado una ilusión donde estamos alienados, y nos hemos separado de las cosas que son importantes, nuestro ser. No reflexionamos sobre quiénes somos ni a dónde vamos, no reflexionamos sobre lo que nos hace felices, no reflexionamos sobre las relaciones que son importantes, no reflexionamos de la importancia del otro, no</p>	<p>- La maldad es la ausencia de Dios</p> <p>- El ser humano está alienado de su ser, no reflexiona sobre quién es, hacia dónde va, la importancia del otro, de la naturaleza y de Dios, o sea, sobre lo que de hecho llena al ser humano y</p>	Sobre el Ser Humano	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>reflexionamos sobre la importancia de Dios, la importancia de la naturaleza; mira como el ser humano tiene a la naturaleza, que fue un regalo de Dios, no reflexionamos sobre miles de cosas que son importantes, que son reales, que son las que, a mi parecer, llenan al ser humano, llenan tu espíritu; sino que nos vamos a ver cómo jugamos en este sistema que nosotros mismos inventamos ¿cómo jugamos un monopolio y ganamos? Según lo que es lo importante, los reales, la vaina, el estatus, el, el meter el paro, el, el tener, no solo tener mi esposa y amarla y respetarla, no, sino tener tres culos pa' demostrar que yo soy el más macho" (E.1, P.12-13, L.400-414)</p> <p>"Si es con una pareja, tu corazón está con una pareja, Pero si tú estás prestando atención a tres personas, tu corazón está dividido" (E.1, P.11-12, L. 374-376).</p>	<p>su espíritu</p> <p>- El ser humano da importancia al dinero, el estatus, a las apariencias y a tener muchas mujeres / parejas</p> <p>- El corazón puede vincularse a una sola pareja y se dividirá si se le presta atención a más de una</p>	<p>Sobre el Ser Humano</p>	<p>Reflexiones Personales</p>
<p>"(...)yo no soy sin el otro" "En cierta forma... también es como si yo me descubro a través del otro, yo soy a partir del otro también, y el otro es a partir de mí, nos transformamos mutuamente. Yo creo en eso... y creo que lo más fuerte es la relación." (E.1, P.17; L.550-551; 553-555)</p> <p>"Mi vida no solo es mía." "Mi vida también es... Que eso también me hace trascenderme a mí mismo. Porque creo que, tal vez, antes pensaba mucho en mí, en qué estoy ganando, en quién soy y todo este tipo de cosas. Pero al concebir la vida, o no sé si es concebir la vida, pero sí al enfocarme más en las relaciones, como que salgo más de mí también." (E.1, P.17, L.561; L.563-</p>	<p>- CE no es sin el otro: se descubre a través del otro y se transforman mutuamente, lo que le permite trascenderse a sí mismo por medio de las relaciones</p> <p>- Antes pensaba mucho en sí mismo y en las ganancias que podría obtener de algo, pero enfocarse en las relaciones lo ha</p>	<p>Sobre su Propia Vida y Existencia</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
567) “Cuál es mi posición en el universo, soy un humano, es como decían: marico, soy cualquier vaina en el mundo, yo no soy el megalómano que va a salvar al mundo y que va a cambiar al mundo. Es paja. Tengo una vida y tengo que hacer con ella lo mejor que pueda y creo que a partir de ahí es muchas, muchos procesos de reflexión tratando de comprender a Dios, comprender lo que es la vida, comprender lo que es la muerte, comprender que es un mismo ciclo, comprender que puede haber algo más allá” (E.1, P.26, L.862-868)	sacado de sí mismo - Entiende que su posición en el mundo no le permitirá cambiarlo, sino que tiene que hacer lo mejor que pueda con su vida - La vida y la muerte son un ciclo y que puede haber algo más allá	Sobre su Propia Vida y Existencia	Reflexiones Personales
“Mi prioridad es mi tiempo, para poder invertirlo en las cosas que me llenan y que son coherentes con lo que hago. Por ejemplo, cuando tenga una familia. En la Biblia dice que tu primer ministerio es tu familia, a la primera vaina que tú tienes que prestarle atención es a tu familia. De nada sirve que tú vayas a las comunidades a hacer una vaina arrechísima si no le paras bolas a tu familia. Yo quiero tener tiempo para poder dedicarle a mi familia, para poder dedicarle a las comunidades, para poder dedicarle a todo este tipo de cosas; y tener con qué portarme.” (E.1, P.16, L.509-515). “Yo tengo mi grupo de amigos, varios grupos de amigos, yo trato de compartir con todos, porque también esa prioridad, ama al prójimo como a ti mismo, comparte, vive en comunidad, sé amoroso con los otros” (E.1, P.16, L.527-529) “Yo creo que para mí lo más importante son	- Invertir su tiempo en lo que lo llena, para dedicarle a su familia, a las comunidades, entre otras cosas - Compartir con sus distintos grupos de amigos - Amar al prójimo como a sí mismo - Lo más importante	Prioridades Actuales	Proyecto de Vida

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>las relaciones que, de hecho, sí me doy cuenta que yo puedo ser muy radical y muy sensible en ese sentido. Que si yo trato de cuidar una relación y otra persona no la cuida, a mí me duele. Porque allí es donde yo me estoy entregando, yo estoy entregándome a las relaciones. Yo considero la relación que vaya a tener con mi familia, yo creo que mi corazón está en las relaciones; principalmente con Dios y con todo, con todos los demás, porque me reconozco como que yo no soy sin el otro” (E.1, P.17, L.544-551)</p> <p>“Económicamente hablando, donde trabajas cuatro horas al día, para dedicar el resto del día que son veinte horas a mi familia y a mis amigos y a mi pareja... lo que te digo del tiempo... quiero dedicarle la mayoría del tiempo a mi familia, a mis amigos... y compartir. Quiero vivir. Quiero que dentro de eso también hayan proyectos sociales, donde yo pueda darme, pero más que todo eso es como secundario; más importante es mi familia, primero, la que vaya a ser mi esposa, mis hijos, mi familia... y después vienen mis panas y después sí viene lo laboral, lo social, todo este tipo de cosas.” (E.1, P.28, L.911-917)</p> <p>“Sí, y todo enmarcado en Dios creo yo.” (E.1, P.28, L.919)</p> <p>“Sería como un gran círculo con todo esto aquí adentro... y esas serían como las prioridades que yo veo a futuro, y por eso quisiera trabajar cuatro horas al día, ganar lo suficiente, no quiero ser multimillonario, no quiero... yo quiero vivir lo suficientemente</p>	<p>son las relaciones, a lo cual es muy sensible puesto que se entrega a ellas</p> <p>- Quiere trabajar cuatro horas al día para dedicar el resto del tiempo a sus prioridades</p> <p>- Considera los proyectos sociales como prioridades secundarias</p> <p>- Primero está su familia, su esposa e hijos, seguidos por sus amigos y, por último, lo laboral y lo social</p> <p>- Todas sus prioridades se enmarcan en Dios</p> <p>- Quiere ganar lo suficiente, no ser multimillonario</p>	<p>Prioridades Actuales</p>	<p>Proyecto de Vida</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>bien para ofrecerle algo bien a mi familia... y ya, eso es todo..." (E.1, P.28, L.921-924)</p> <p>"Mi corazón está en otro lado, quien ha cambiado fui yo. El proyecto puede ser el mismo, puede ser la misma cosa, pero yo soy el que ha cambiado y mi actitud hacia la vida y hacia el tiempo y hacia las cosas es diferente, es así de sencillo." (E.1, P.29, L.963-966)</p>	<p>- El proyecto de vida no ha cambiado por las experiencias, quien cambia es él como persona</p>	<p>Prioridades Actuales</p>	<p>Proyecto de Vida</p>
<p>"Y quiero hacer una quinta. Que esta quinta me permita tener los recursos para yo vivir tranquilo." (E.1, P.27, L.906-907)</p> <p>"Quiero que dentro de eso también hayan proyectos sociales, donde yo pueda darme, pero más que todo eso es como secundario." (E.1, P.27-28, L.914-915)</p> <p>"(...) ése es mi ideal, hacia allá apunto, pues, por eso es que, si te pones a ver, estoy tratando de hacer consultoría cuando tengo tiempo libre, manejo mi tiempo, consulta privada que puedo manejar mi tiempo, redes sociales que lo puedo hacer desde mi celular y puedo manejar mi tiempo... es muy importante eso para mí." (E.1, P.28, L.925-929)</p> <p>"En Venezuela no hay instituciones públicas que hagan eso. Entonces yo tengo en mi corazón hacer una fundación que trabaje este tema, pero no solo desde que ya lo intentaste, ven pa'cá, sino que vamos a prevenir. Vamos a que las personas, desde chamos, comiencen a disfrutar lo que es la vida y no tengan que pasar por todas estas historias horribles" (E.1, P.30, L.1000-1005)</p>	<p>- Hacer una quinta que le dé recursos para vivir tranquilo</p> <p>- CE quiere tener proyectos sociales donde él pueda darse a sí mismo</p> <p>- Trata de hacer consultoría en su tiempo libre, trabajar en redes sociales</p> <p>- Crear una fundación de prevención del suicidio en Venezuela</p>	<p>Metas / Planes a Futuro</p>	
<p>"Porque yo puedo tener este proyecto de</p>	<p>- Asume que puede</p>	<p>El Camino Vs.</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>vida, pero capaz no llevo. Entonces en el camino es más importante lo que estoy viviendo, de una vez ir disfrutando de estos principios, estos valores, como estamos diciendo, de mi familia que ahorita es mi abuelo, es mi abuela, es mi tía, mis sobrinitos, es mi primo, mi papá, es mi hermano, es mi mamá, mi familia, lo que son mis panas, compartir con ellos, tripear con ellos. Puede ser sentarte a no hacer un coño” (E.1, P.28-29, L.946-952)</p>	<p>no llegar a realizar su proyecto, el camino es más importante, lo que vive: sus valores y principios, su familia y sus amigos</p>	<p>La Meta</p>	<p>Proyecto de Vida</p>
<p>“Véase, ahorita estoy tratando de hacer un trabajo gratuito con una comunidad que nadie le está parando bolas, porque sí, creo que es eso, ama a tu prójimo como a ti mismo. Ama a Dios, creo que viene de esta reflexión y de tratar de llevar un estilo de vida que refleje lo que era Cristo. Yo no digo que soy Cristo, pero yo digo que una persona que me conozca, berro, difícilmente va a decir que yo soy mala gente, que soy un coño de madre, que es muy difícil, puedo ser antipático en momentos, puedo tener ciertas cosas, pero es muy difícil que diga, mira este bicho es un coño de madre; o si necesito ayuda o cualquier vaina yo llamo a C y C no va a estar, es muy difícil” (E.1, P.15, L.482-490)</p> <p>“Y es desde ya. No es que me voy a matar para llegar a eso en algún momento, no, desde ya. Por eso, tú me puedes ofrecer un trabajo de ocho a cinco y yo voy a decir que no. No es coherente con el estilo de vida que yo quiero vivir y que estoy viviendo.” (E.1, P.29, L.954-956)</p>	<p>- Trata de llevar un estilo de vida que refleje a Cristo, haciendo un trabajo gratuito en una comunidad, amando al prójimo como a sí mismo y ayudarlo cuando necesita de él</p> <p>- No quiere trabajar de ocho a cinco, ya que esto es incoherente con el estilo de vida que quiere</p>	<p>Estilo de Vida</p>	
<p>“Yo diría que es coherente primero en el</p>	<p>- Existe coherencia</p>	<p>Relación entre</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>amor, yo ahorita estoy tratando de que mi vida esté basada en eso, en el amor a mi familia, el amor a mis panas... y en manifestarlo de ciertas maneras. Yo creo que es coherente en el tiempo, porque si te pones a ver estoy tratando de aprovechar el tiempo de la vida para estas cosas que son importantes: mi familia, mi futura esposa, mis panas, todas estas cosas que para mí son importantes; y tener tiempo para brindar ese amor. Porque yo tal vez no lo recibí de chiquito, puedo dar miles de excusas... pero coye, yo quiero que mis hijos tengan a su papá ahí; trabajé cuatro horas, los fui a buscar al colegio, porque yo estoy criando a mis hijos y les estoy dando amor. No es que no vaya a ser disciplinario y todas las cosas pues, pero desde el amor... creo que es coherente en el estilo profesional que he elegido, que no estoy buscando el dinero, estoy buscando lo suficiente, no estoy buscando hacerme rico, creo que en eso es coherente, creo que también es coherente en el sentido de la búsqueda constante, que es algo que no termina. Sigo buscando cosas para conocerme mejor, para conocer estilos diferentes de terapia, aprendiendo cosas diferentes; como que siempre estoy en búsqueda... creo que es coherente por el enfoque que utilizo en terapia, el enfoque que utilizo como facilitador y todas estas cosas que son muy coherentes con el Cristianismo, solo que muy poca gente ha hecho el vínculo, creo que es coherente en todos estos sentidos, y tal vez en muchos otros que no me he dado cuenta. Ahorita</p>	<p>en distintos elementos: <i>en el amor</i>, en expresarlo a su familia y a sus amigos; <i>en el tiempo</i>: aprovecharlo para lo que considera importante; <i>en el estilo profesional</i>: no busca hacerse rico; <i>en el sentido de la búsqueda constante</i>: para conocerse mejor y conocer otros estilos de terapia; <i>entre su enfoque terapéutico y el Cristianismo</i></p>	<p>su Espiritualidad y su Proyecto de Vida</p>	<p>Proyecto de Vida</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>reflexionando, yo me siento coherente y congruente, con mi estilo de vida y hacia dónde estoy dirigido; y también creo que es coherente en el sentido de que lo estoy haciendo desde ya, no es que estoy esperando para tener estas cosas, sino que desde ya estoy disfrutando de esto; y he rechazado ofertas de trabajo, he aceptado otras, para ir con las cosas, pero tú me ves y bueno... tú me llamas, no tengo nada que hacer y puedo llegar a tu casa a no hacer un coño, a picar limones... o puedo llegar a casa de V a no hacer un coño, o a casa de AZ, o a casa de M o a casa de C; a disfrutar, a no hacer nada pero a disfrutar de la relación y todo este tipo de cosas. Creo que soy coherente desde ya. No es que estoy trabajando para hacer eso; sino que, como este es el objetivo ya, desde ya, lo tengo presente y lo estoy viviendo, y bueno estoy tratando de ver cómo resuelvo en un acto de fe, porque no tengo ni idea de cómo va a salir, pero estoy siendo coherente de dónde está mi corazón, como el ejemplo que di antes” (E.1, P.44-45, L.1461-1493)</p> <p>“(...) yo creo que es un diario vivir (...)” (E.1, P.41, L.1358)</p>	<p>- Coherencia entre su estilo de vida y hacia dónde se dirige</p> <p>- Existe coherencia entre lo que hace y sus prioridades, lo cual disfruta desde ahora</p> <p>- Coherencia entre lo que hace y el lugar de su corazón</p> <p>- Su espiritualidad es un diario vivir</p>	<p>Relación entre su Espiritualidad y su Proyecto de Vida</p>	<p>Proyecto de Vida</p>

Descripción general: Caso C.E.

C.E. es un joven que actualmente se encuentra culminando la carrera de Psicología y que se autocalifica como cristiano, sistema de creencias que toma como suyo desde la adolescencia. Este le fue presentado por su amigo M con quien practicaba básquetbol, y que, antes de asistir a la iglesia evangélica, llevaba un estilo de vida de frecuentar bares y tenía relaciones sexuales con miembros de su familia. Es el cambio que C.E. notó en su amigo lo que lo llevó a acudir a su iglesia y aceptar la fe cristiana como propia, también empezó a asistir a estudios bíblicos y a participar en actividades religiosas.

Aunque tomó este camino espiritual durante su adolescencia, este no fue su primer acercamiento a la religión ya que se crio en una familia de fe católica, una de las varias etapas que ha vivido en la religión. Durante su infancia, sintió una gran curiosidad por lo místico-religioso, por los misterios y secretos del Catolicismo, tales como la Santísima Trinidad y la Virgen María, cosas que le parecían sorprendentes y que veía como dibujos animados. Esta intensidad, la cual mantiene hoy en día, también lo llevó a leer mitología. Sin embargo, a lo largo de su crecimiento se fue alejando de esto y adquiriendo otra mentalidad y forma de ver la vida, las que tenía mientras estaba en el “grupo de los malotes.”

Varios elementos de su infancia también propiciaron su acercamiento a este grupo, tales como la violencia física y verbal de su padre, los conflictos que tuvo con él, el divorcio de sus padres a temprana edad y las consecuencias que este trajo en su relación materno-filial. A causa del divorcio, su madre sintió mucha rabia y decidió desplazarla del padre de C.E. a su propio hijo, tal y como lo describe el participante, quien no sabía cómo asimilar todas estas cosas en conjunto. Como consecuencia, él se acercó a este grupo de personas que lo reconocían por sus habilidades en el básquet. Con ellos, mantuvo relaciones superficiales y empezó a ser reconocido como un tipo “salido.”

En este grupo, conoció a personas violentas que vendían droga, que tomaban al ser humano como algo ordinario y carente de valor. Sin embargo, la asistencia a dicha iglesia, su participación en diferentes actividades religiosas y el practicar básquet lo alejaron de esta banda, a excepción de uno de sus miembros, ahora fallecido a causa de un cáncer, quien logró salir de este mundo a través de la creencia en Cristo, como él. De hecho, C.E. asegura que haber practicado básquetbol y asistido a la iglesia lo salvó de este grupo que lo pudo haber llevado a consumir drogas y a su propia muerte.

Luego de separarse de él, C.E. continuó asistiendo a la iglesia evangélica y reconectándose con todo lo que había llamado su atención de pequeño, y así empezó a conocer a Dios y a familiarizarse con la Biblia, sus preceptos y las palabras de santos y autoridades de la Iglesia. Para aquel entonces, sentía ansiedad por ser el perfecto siervo de Dios pero sobre todo por ser reconocido por los otros como un buen discípulo, un hombre “buenito”. Indica que no se interesaba verdaderamente por los otros, creía saberlo todo por haber leído la Biblia más de una vez, por haber hecho estudios, escuchado sermones y hecho talleres, postura que ahora considera inmadura y dogmática. Con esto no quiere decir que su espiritualidad no era importante para él, sino que solía usarla como un medio para alcanzar cosas como el poder, el dinero y el reconocimiento. En aquel entonces, su práctica estaba centrada en sí mismo, no en Dios, y se sentía vacío y forzado a llevarla a cabo.

Es importante acotar que el voluntariado es otra actividad que data de su adolescencia, una que siempre lo ha llenado y le ha hecho sentir que aporta algo a los otros. Desde los doce años, C.E. comenzó a dar clases de lectoescritura, pintar casas, hacer de intérprete, compartir con la gente y a colaborar con cualquier tarea que fuera necesaria en la comunidad. Dos años después, participó en la recuperación del estado Vargas después del deslave, donde recogió piedras y construyó casas.

Después de un tiempo, M se fue del país y generó en C.E. un sentimiento de abandono que lo llevó a tomar un acto de fe. Esta emoción lo llevó a sacrificarse y ayunar para demostrarle a Dios la importancia de su necesidad, y así le pidió orientación

y guiatura para poder encontrarse a sí mismo de nuevo. Los ayunos afectaron su rendimiento en el básquet y llamaron la atención de A.Z., un compañero de cancha. Hablando con él, se percataron de que compartían la misma fe, y esto fue tomado por C.E. como una respuesta de Dios a su petición.

Acto seguido, A.Z. le presentó a J., líder de la Juventud para Cristo Mundial (JCM), y C.E. decidió acudir a los grupos de jóvenes de esta organización. Allí comenzó a formarse y a aprender, y es donde se dio la transformación del niño “malote” al niño “buenito.” Para estos momentos, su práctica espiritual consistía en asistir a estudios bíblicos, orar, ayunar, ir a la iglesia todos los domingos, asistir a este grupo de jóvenes y hacer misiones. La JMC lo ayudó a abrir su visión de mundo, a conocer personas de muchos países, a hacer amigos en muchos sitios, a aprender otro idioma y sobre el mundo de los misioneros.

Poco después, J. abandonó esta organización y C.E. fue llamado para ocupar posiciones de liderazgo en ella, pero allí comenzó una serie de conflictos y desacuerdos por el rechazo de la JCM hacia sus amigos, quienes se habían dedicado a ella desde el principio. La incoherencia entre la Biblia, la interpretación que ellos hacían de la misma y estos eventos fomentaron que C.E. se alejara poco a poco de ella y que, finalmente, se separara de la organización.

Luego de esta separación, C.E. se dedicó a sus estudios de bachillerato, y es entonces cuando decidió estudiar Ingeniería. En esta etapa de su vida, consideraba que lo más importante de una carrera universitaria era la cantidad de dinero que podía obtener de ella, no la plenitud ni la satisfacción que esta podría traerle, razón por la cual decidió estudiar Ingeniería. Antes de tomar la decisión, fue sometido a un estudio vocacional que mostró que tenía habilidades para estudiar cualquier carrera, pero el factor monetario predominó sobre sus propios intereses y gustos. Así dio inicio a su carrera en Ingeniería, en la cual permaneció por cuatro años.

Inicialmente, la carrera y su alta demanda de estudio tuvieron un gran impacto sobre su rendimiento académico y aplazó varias materias. El paro petrolero y la situación país que lo acompaña hace que estudiar sea aún más complicado, específicamente el volver a un ritmo de estudio parecido al que tenía después de este suceso. Sus actividades de voluntariado también están presentes en esta etapa, y da talleres en iglesias, ocupa posiciones de liderazgo en ellas y participa en misiones. Aun así, logró recuperar dicho ritmo y decidió comenzar a trabajar.

En una de estas experiencias de trabajo, C.E. se encontró en condiciones de trabajo inaceptables: trabajaba en una pequeña oficina bajo tierra, y era maltratado constantemente por sus compañeros de trabajo, quienes eran, en su mayoría, extranjeros. Esto lo llevó a darse cuenta de que esta carrera y las oportunidades de trabajo que le brindaba no eran lo que quería para su vida, y que no podrían hacerlo feliz. Creyó que se vería forzado a soportar estas circunstancias por largo tiempo para poder llegar a otras más flexibles, y reflexionó sobre sus gustos, lo que le hacía sentirse pleno y lo que hacía en aquel momento.

Al reflexionar, C.E. reiteró su necesidad de aportar y brindarle algo al otro, y seleccionó la carrera de Psicología intuitivamente; esta era la única de las opciones de carrera que conocía que podría ayudarlo a hacer lo que quería. De esta forma, se retiró de la Ingeniería y decidió hacer el cambio de carrera a una que escogió de forma intuitiva y sin contar con el apoyo de su familia y compañeros de la iglesia. Consideró a este ajuste un acto de fe ciega y una experiencia que Dios puso en su camino, y cree que ella ha sido recompensada con la satisfacción que siente con su actual carrera y con el grado de relación entre Psicología y sí mismo. Un acto de fe representa el camino difícil, y lo tomó aunque podría dolerle.

Así, C.E. comenzó la carrera de Psicología, de la cual conocía muy poco. En sus inicios, se percató de la diferencia de edad entre sus compañeros y él, sintió que el mundo se le venía encima, que estaba empezando de cero y que no tendría las mismas capacidades ni oportunidades que el resto de los estudiantes. Todas estas dificultades

hicieron que no pudiese ver las recompensas de su elección de carrera, pero ahora cree haber crecido mucho como persona en ella, y que su necesidad de aportar ha sido superada por todo lo que ha recibido. El vínculo que tiene actualmente con su carrera lo hace sentirse agradecido, y lo señala como otra recompensa que obtuvo por hacer confiado ciegamente en esta decisión. De la misma forma, cree que el camino fue hermoso y que aprendió algo de cada persona, momento, experiencia y fracaso que conformaron sus años de estudio. Además, señala que cada una de estas lecciones lo ha traído a su momento de vida actual.

El voluntariado se mantuvo a lo largo de esta nueva carrera al haber llevado a cabo un proyecto social en una comunidad en los primeros semestres. A pesar de no haber tenido muchos conocimientos sobre esta clase de trabajo, C.E. eligió hacerlo y contó con el apoyo de sus profesores. Gracias a esta bonita experiencia, como él la llama, aprendió a hacer entrevistas, a diagnosticar, entrevistar y dictar talleres. En otro momento de la carrera, hizo voluntariado en un hospital como coterapeuta de procesos grupales.

Mientras estudiaba Psicología, C.E. atravesó un momento que cambió todo en su vida: su amigo cercano de la infancia A. fue asesinado por dos extraños que querían robar su carro bajo los efectos de las drogas. Las circunstancias de su muerte le parecen injustas y lo llenan de mucha rabia, ya que A. había orientado su vida hacia los estudios y quería formalizar su relación de pareja con su novia del momento. Esta rabia lo llevó a tratar mal a mucha gente que lo rodeaba, y es un sentimiento que todavía se manifiesta en él cada vez que recuerda esta experiencia. Quería averiguar quiénes eran los asesinos para matarlos y hacerlos sufrir, y descubrir quién había juntado a su amigo con sus asesinos. Sus amigos no dejaron que esto sucediera porque sabían lo que quería hacer y ya lo habían visto atacar a otras personas con bates al perder la razón. Ahora se da cuenta de que el momento de llevar a cabo estos deseos y que, de realizarlos, se haría más daño a sí mismo que a los culpables por la muerte de su amigo. Reconoce que en este momento estaba en un lugar muy oscuro y que mucha gente lo ayudó a salir de allí, con quienes estará agradecido toda su vida.

El vínculo que C.E. hizo con esta muerte sobre lo que es la vida y se dio cuenta de sus vulnerabilidades y su propia mortalidad, por lo que se volvió más cobarde y decidió hacer un compromiso con su amigo en su tumba: como él murió, C.E. decidió honrarlo con su propia vida y no dejarse morir por lo sucedido. Gracias a ella, logró conectarse con sus sentimientos y con su oscuridad, y así se transformó. El haber contado con el apoyo de muchas personas durante este momento oscuro sirvió para darse cuenta de qué clase de relaciones quería tener en su vida, relaciones que se mantuvieron a pesar del trato que él les daba.

A su vez, recordó haber tenido la oportunidad de ver a su amigo la semana anterior a su muerte y que la dejó pasar para verse con él en cualquier otro momento. Por ello, decidió evitar a toda costa que esto volviera a suceder y que, de allí en adelante, les haría saber a las personas indicadas en su vida que las quiere y que juegan un papel importante en ella. Dios es el único ser que conoce el tiempo de vida y muerte de cada persona, incluso los suyos, y es quien da la oportunidad de expresarse y de exaltar sus relaciones. Por lo mismo, se comprometió a comunicarle sus allegados su cariño, lo que admira de ellos y el potencial que ve en cada uno, puesto que solo puede controlar la calidad de su tiempo de vida, no la cantidad. C.E. pensó que podría morir joven como lo hizo A, habiendo tenido experiencias cercanas a la muerte durante su secuestro y la amenaza de muerte que recibió.

A raíz de este evento comenzó su proceso de reflexión con Dios, empezando por cuestionar los motivos que Él pudo haber tenido para permitir este asesinato. Al pensar sobre ellos, se da cuenta de que no es Dios quien permite o no esta clase de cosas, sino que los asesinos de A estaban perdidos en el camino y que la falta de sabiduría de su amigo lo puso en esta situación. C.E. también entendió que el tiempo de A había llegado y que tendría que ser humilde, aceptarlo y conocer cuál era su posición en la vida. Consideró que no era necesario comprender por qué había pasado ni cuál era el sentido de toda esta experiencia, ya que hacerlo solo le daría una falsa sensación de control

sobre algo que únicamente domina Dios; si Él lo hizo, fue por algo, y Él es quien debería encargarse de lo que es el sentido.

Ante esto, solo puede seguir adelante y aprender de las cosas que Dios pone en su camino teniendo fe en Él, y aceptar que su muerte es certera y que el tiempo de cada ser humano en la Tierra es limitado. C.E. también comprendió que cada quien puede gastar su tiempo en lo que lo prefiera como él lo hace con las relaciones. Aun así, respetó los objetos y actividades en los que los otros invierten su tiempo y evitó imponer sus propios puntos de vista sobre ellos.

Hasta este momento, su ego se había construido de manera tal que escondiese el hecho de que no se sentía amado por los otros ni por sí mismo. Buscaba amor a través del poder, la admiración y el ser necesario, no desde ser quien era sino desde la necesidad que los otros tenían de él. Recuerda una frase de Jung dicha en Gestalt que explica que toda necesidad de poder esconde una necesidad de afecto, y admite que le hizo reflexionar muchísimo; reconoce haber dado a los otros para que ellos le dieran de vuelta. Este era el objetivo de su espiritualidad en aquel entonces: conseguir el afecto que Dios ni su hogar le brindaban.

A su vez, su vida cobra un nuevo sentido y empieza a aceptarse más como ser humano, con sus partes bonitas y oscuras. Esto es un proceso que se da con el tiempo, y en el que han contribuido su carrera, su proyecto de tesis y su proceso terapéutico. En este último, C.E. se da cuenta de que la diferencia entre aceptarse y criticarse radica en la reflexión, aunque limitada, que está detrás de la aceptación; criticar no sirve para algo que no sea comparar lo que realmente es con lo que debería ser.

Este fue el evento más importante y el que generó en él el mayor proceso de reflexión de su vida, que sigue hasta la actualidad y le permite descubrir cosas sobre sí mismo. Dejaron de importarle el poder y ser reconocido como “el arrecho”, y cree que sus valores y objetivos son otros debido al quiebre que esta experiencia representó para

su vida. De la misma forma, se enfoca en las relaciones y el amor, cosas sin las cuales no vale la pena vivir.

Concentrarse en las relaciones lo lleva a reconectarse con sus abuelos, vínculos que había perdido por problemas con su padre y por su propio ego, el cual le impedía contactarlo y poder visitar a sus abuelos durante cuatro años. Durante este período de tiempo, su abuelo estuvo a punto de morir y C.E. se sintió muy dolido por la separación; el tiempo de la muerte de su abuela también se acerca, y estos cuatros no pueden ser recuperados. Ahora que se da cuenta de esto, se centra en su relación con su abuelo y no en lo que él pueda pensar de su nieto. Sin embargo, considera que sigue siendo egocéntrico y que hay una parte de sí mismo que es así y, aunque ha intentado matarla, logra reconocer que existe.

Durante este proceso de revisión, C.E. comienza a cuestionar ciertos aspectos de las iglesias y a reflexionar sobre la Biblia, sus creencias y su propia vida y existencia. Con respecto a las iglesias, cree que existe una discrepancia entre los contenidos de la Biblia, específicamente las enseñanzas de Cristo en los evangelios, y lo que la Iglesia hace con ellas. En primer lugar, se refiere al manejo de la culpa en el Cristianismo, que manipula a los feligreses con la idea de que Cristo murió por sus pecados, por su culpa. Cree que esto es una injusticia con Cristo, ya que se deja de lado el amor, la redención y la esperanza, y la nueva vida que su muerte ofrece a quienes creen en Él. Con su deceso, Jesús enseña que ya no es necesario preocuparse por los pecados, y que bautizarse rompe con la culpa que pueda tener una persona sobre su pasado.

El bautismo representa que debe haber muerte para cumplir con una vida nueva, y es por esto que originalmente se hundía al bautizado en agua, práctica diferente a la actual de rociar un poco de agua sobre la cara de la persona. C.E. incluso se refiere a la experiencia de Jesús con su propio bautismo, quien muere simbólicamente. Esta fue seguida por Su muerte física a pesar de que Cristo tuviese miedo de morir y no quisiese hacerlo. Él logró comprender que su muerte era la voluntad, teniendo así la humildad de morir y luego resucitar. Creer en la resurrección de Cristo, así como en el Sermón de la

Montaña, implica creer que Él también resucitará a sus creyentes, por lo que ellos deben aceptar la vida como es estando seguros de que recibirán una recompensa en esta vida o en el más allá.

Este proceso de muerte y renacimiento es un misterio que relaciona con su propia vida: cosas en él tienen que morir para que renazcan otras, como lo hace ahora que muere su vida de estudiante para renacer como profesional. De esta manera, obtiene una nueva vida con la promesa de que un Dios amoroso lo acompañará en cada momento, experiencia, error y pecado a lo largo de su existencia. C.E. considera que se siente más apegado a esta imagen de Dios que a la del Dios culpabilizador que le exige perfección, imagen que tuvo durante su adolescencia.

Asimismo, rechaza el trato que las iglesias ofrecen a ciertas personas, por ejemplo, el rechazo hacia las jóvenes que quedan embarazadas fuera del matrimonio. Si bien la Biblia estipula que ellas deben mantener su virginidad hasta el momento, C.E. cree que no puede olvidarse la experiencia de Jesucristo con María Magdalena, una prostituta que hubiese sido lapidada de no ser por Su intervención. Con el dicho “quien esté libre de pecados que lance la primera piedra”, Jesús enseña que nadie debe juzgar al otro sino apoyarlo y amarlo para que comience la transformación del mundo, la de cada persona y la suya propia. Si bien puede entender en qué se fundamenta este rechazo, cree que la Iglesia no debería darla espalda a las jóvenes embarazadas, entendimiento al que llega al ver la vida de Cristo y de su propia comprensión y vivencia de Dios. De igual forma, critica las actividades evangelizadoras como la de dar testimonio y cree que no serán bien recibidas por las personas a quienes tratan de llegar, y considera que hay que compartir la vida desde el amor de Cristo, no desde el poder falso que da la Iglesia.

C.E. discrepa con los planes y la rigidez de las iglesias que hacen ciertas cosas esperando que Dios intervenga en su favor, pretendiendo que Dios haga lo que ellas quieren y que les dé su poder para que lo hagan. Así, rompe con esto porque Dios enseña a ser humilde y a tomar el puesto del siervo que trata de cumplir con lo que Él quiere. También rompe con las iglesias que realizan sanaciones, ya que hay que aceptar

las cosas si se cree en la resurrección de Cristo. Al mismo tiempo, rompe con las iglesias que crean la dependencia de los feligreses en los pastores, curas y Papas, y que apegarse a las interpretaciones que ellos hagan evita que los creyentes tengan una relación directa con Dios, un vínculo espiritual personal que se relacione con la vida y las experiencias que cada quien tenga con Él. Este vínculo durará una eternidad y tiene que ser incentivada desde los inicios de la vida espiritual de cada persona, pudiendo verse obstaculizada por estas dependencias.

Sin embargo, esto puede servir para crear una base en los nuevos creyentes, ayudándolos a comprender algunas cosas del Cristianismo y a construir su propio sistema de creencias. C.E. considera que existe un nivel de principiante o básico de creencia o desarrollo espiritual. Es necesario acotar que C.E. solo discrepa con ciertas maneras y concepciones de Dios, no con las creencias fundamentales del Cristianismo.

La Biblia le permite entender a Dios como un padre amoroso, no como un juez, que da consejos a sus hijos para que tengan una buena vida. Si es cierto que Dios conoce pasado, presente y futuro, y que creó a cada ser humano y conoce hasta su último cabello, Él ya sabrá dónde va a fallar cada uno, lo que piensa y lo que siente. C.E. reflexiona sobre la imagen de Dios al hacerle un diagnóstico narcisista y se pregunta si realmente ama a un Dios que tenga estas cualidades o si esta es meramente una apariencia que otros le han inculcado. Igualmente, cree que Dios tiene ciertos defectos, defectos entendidos por él.

Le gusta mucho el libro de Proverbios en la Biblia, que consiste en escrituras de Salomón sobre lo que hacen los hombres sabios y necios. Otra cosa que le llama la atención sobre la Biblia es la cantidad de evangelios que hablan de Pablo en comparación con los que hablan de Cristo, considerando que el Cristianismo viene de Jesús, no de Pablo.

La Biblia también dice que Dios responderá si se tiene fe en Él, como lo ha hecho con cada acto de fe que C.E. ha tomado en su vida, tales como su cambio de

carrera y su aceptación del Cristianismo. Estos actos son muestras de confianza ciega en Dios y los compara con lanzarse de un risco y lanzarse, y está seguro de que cada acto de fe que tome será recompensado como lo han sido hasta ahora. Esto lo relaciona con un cuento sobre un pájaro que Jesús narra a sus discípulos, que no se preocupa por lo que comerá o vestirá porque confía en que Dios se lo dará. Por lo mismo, evita preocuparse y confía en que Dios seguirá respondiendo como lo ha hecho hasta ahora. Esto lo aplica en su vida diaria y en sus proyectos actuales, a los que se dedica sin importar que no cuente con financiamiento para llevarlos a cabo ni seguridad de que saldrán como él quiere. De hecho, cuenta con las respuestas de Dios y las usa para probar a otros que Él existe pidiéndole, por ejemplo, creyendo que logra el cese de la lluvia por su fe en Dios.

A nivel general, existen muchas cosas de la Biblia que C.E. cree sin cuestionarlas y que llevará consigo hasta su muerte, y otras tantas que duda. Sin embargo, la duda también tiene una función en su vida, y es demostrar la existencia de Dios. C.E se refiere a la historia de Tomás, el apóstol que metió sus dedos en las llagas para probar a Cristo y así quedó en la historia.

C.E. sabe que existe la posibilidad de que Dios no responda y lo asume afirmando que Él es quien está en control de lo que sucede. En este aspecto, se refiere a la historia de Job, un ganadero que fue torturado por Satanás en alianza con Dios para probar que la su fe en Él no dependía de sus bendiciones y buena fortuna.

En lo que respecta a su creencia, C.E. afirma mantener las mismas creencias y enseñanzas de la Biblia, pero que su nivel de comprensión actual proviene de la vivencia de la relación con Dios y su credo. Asegura que sus reflexiones y actitudes hacia ellas han cambiado al vivenciarlas y que, al cambiar él, cambia todo lo demás. Ahora cuenta con sus propias reflexiones, con una relación personal con Dios y con un conjunto de significados que le asigna a sus experiencias de vida reveladoras. Por lo mismo, su creencia ha madurado con el tiempo y es fuerte al no necesitar de una Iglesia para mantenerse; su fe se mantiene firme y no puede ser vulnerada porque pase algo malo.

Hoy en día, su espiritualidad se basa en la relación que mantiene con Dios, en la que se descubre a sí mismo y descubre al otro, que es una forma de vida, una concepción de vida y un camino de vida. En otros momentos de su vida, la espiritualidad fue un medio para alcanzar algo, pero ahora se ha transformado en lo que quiere alcanzar. Este camino lo lleva a ser feliz y a brindar esta felicidad a los otros, teniendo una buena vida y siendo recordado como una persona que hizo feliz a otras. Esto es lo que le haría tener una buena vida, no tener muchos conocimientos ni dinero. La relación con Dios es una experiencia de vida que inicia cuando se acepta la fe cristiana y que continúa hasta su muerte, pudiendo seguir hasta el más allá.

Mantener su relación con Dios también tiene que ver con observar la naturaleza y apreciar los símbolos en los que Él se manifiesta. Cada cierto tiempo, acude a la naturaleza para conectarse con Dios, escalando una montaña como lo hacía Cristo cuando quería orar cosas importantes, o “bailando con las olas” del mar cuando va la playa; intenta sentir el fluir de las olas moviendo sus manos y brincando. Al hacerlo, agradece al mar por haberle dado permiso de entrar y permite que le pegue con sus olas, tratando de abrazar al agua, elemento que considera femenino. Estos son los rituales que lleva a cabo cuando está muy ocupado.

C.E. cree que Dios se manifiesta constantemente en la naturaleza, por lo que visita un árbol específico, querido por él, cada vez que va a la universidad. Cuando lo hace, observa su forma con detalle y la asocia este árbol con la vida, cosa que toma como un mensaje de Dios. En las mañanas, es acompañado por un grupo de ardillas mientras trota, y le ha dado un nombre a cada una de ellas. Adicionalmente, Dios se manifiesta en los símbolos y en el hecho tenerlo presente en pensamiento en cada comida.

Además de estos rituales, la oración es su práctica espiritual principal. En ella, procura agradecer a Dios por el día que ha vivido, por su familia, por las personas que lo acompañaron ese día y a Dios por hacerlo también. Esto lo hace cada noche y antes de

cada comida porque cree que a Dios le gustaría ser recordado en ese momento; acude a la iglesia ocasionalmente y cree que es un momento importante para conectarse. Cree que rezar antes de comer le permite recordar que todo lo que come proviene de la naturaleza, bien sea de la siembra de un campesino o de la muerte de una vaca. De esta forma, usa sus oraciones para agradecer a cada una de estos elementos y al todo, así como para hacerle preguntas a Dios y esperar que sean respondidas. También es importante escuchar lo que Dios tiene que decir y agradecerle por lo que le ha brindado en ese día.

Como pide muy pocas cosas a Dios, el ayuno dejó de ser una práctica regular en su vida y un sacrificio necesario para demostrar algo a Dios. Sus trabajos sociales forman parte de su práctica espiritual pero, al no enfocarse en llevar la palabra de Cristo sino en imitar lo que Él hizo, cree que no pueden ser considerados como misiones.

Si bien pide muy poco, sí ha pedido por su vida en una ocasión en particular: la amenaza de muerte de la que fue sujeto hace dos años. C.E. cree que este ha sido el momento cuando ha pedido más a Dios al orar desafortadamente por su propia vida y por la de otra persona involucrada. Relata haber sido protegido por Dios al ser reconocido como cristiano por una señora que se encontraba allí, quien vio la forma del pez de Cristo en su carro, oró con él y lo defendió del hombre que lo amenazó por compartir la misma fe. C.E. insiste en que solo recurre a Dios durante los momentos más difíciles para que Él no se sienta buscado en la necesidad, siempre confiando en que Él tiene el control, y que estas situaciones sirven para buscar al otro, así como lo ha hecho con su padre con quien ha logrado mantener una buena relación. Con él tiene el mismo cuidado que tiene con Dios y pide ayuda únicamente cuando las circunstancias son extremas.

Para él, la relación con Dios debe fundarse en la comunicación bidireccional y constante con Él; no es posible tener una relación sin hablar con Dios, escuchar lo que dice y reflexionar sobre las maneras que tiene de comunicarse. Su relación actual con Dios se basa en el agradecimiento, la fe y el amor, y entiende que Dios se moleste con las personas que solo acuden a Él para pedirle cosas o en el caso de Sodoma y Gomorra.

C.E. no quiere que Dios se sienta buscado por sus siervos solo para cumplir y para darle lo que le piden, por lo que evita pedir en sus oraciones por otra cosa que no sea vivir un día más.

En este orden de ideas, C.E. reflexiona sobre la posición del siervo de Dios y la suya misma como creyente. Los siervos deben seguir el mandamiento de “Ama a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo” y el camino que Dios toma, usando su propio estilo de vida como ejemplo para los demás. El objetivo es que los otros puedan ver en el siervo de Dios la coherencia entre lo que cree y lo que hace, y los resultados que esto le puede traer. El siervo también debe ser humilde y tomar su puesto, conectándose con lo que Dios quiere y cumpliéndolo, no esperando que ocurra lo contrario para contar con Su poder y llevar a cabo sus propios planes. Si este mandamiento es seguido, todo lo demás –perdonar los errores de los otros, ser fiel en las relaciones de pareja, ser honrado en los negocios, dar de comer a los famélicos, amar al otro- saldrá de él. De la misma forma, se apreciarán las necesidades del otro y se pondrán por encima de las propias.

A su vez, Dios ha estado presente en su proceso terapéutico y que, al reflexionar, autoevaluarse y compararse con quien era anteriormente, ha logrado reflejar ciertos elementos de Cristo en su vida diaria, aunque no todos ni a Su mismo nivel. C.E. se considera radical en el sentido de que el Catolicismo debería volver a sus raíces, es decir, a usar la vida de Cristo y las enseñanzas que transmitió con ella.

De la misma forma, cada quien tiene su propio rol y función en la creación de Dios, y es su propia labor encontrarla. C.E. todavía no los conoce cuáles son los suyos, pero cree que siguiendo los principios del Cristianismo es lo mejor que puede hacer por ello y por adaptarse al plan de Dios, quien lo ama por su manera de ser sin necesidad de cambiarla. Actualmente, cree que Dios espera que él sea feliz, que ame al otro intensamente y, consiguientemente, a sí mismo de la misma manera, reconociendo sus defectos y los de los otros como parte de su propia creación, que fue ideada por Dios. Si todas las personas megalómanas amaran al otro como se aman a sí mismos, el mundo

sería diferente. Es decir, Dios espera que C.E. viva su vida amando a los otros y amándose a sí mismo, tomando esto como los mandamientos de Dios. Este amor debe abarcar todas las características personales, ya que Jesús espera que C.E. ame a cada persona conociendo sus defectos, particularidades y lo más oscuro de ella. Siguiendo este camino, Jesús le muestra cómo funciona el mundo y le es posible sentirse en paz.

A través de la lectura de la Biblia y de su propia reflexión, C.E. deduce que existen dos caminos de vida, ambos señalados por Jesucristo: uno de vida y uno de muerte. El de vida no solo implica vivir por más tiempo y ser saludable, sino llenar su espíritu y seguir a Cristo, mientras que el de muerte implica depender de otras cosas, de idolatrías erradas, corrompiendo el espíritu propio y llevando a la persona a una profunda infelicidad. Con respecto al mal camino, C.E. señala los suicidios de personas famosas que lograron muchas cosas desde una ilusión. Usa a Kurt Cobain, Marilyn Monroe, Michael Jackson y un actor de la serie “Glee” como ejemplos de la corrupción del alma que implica tomar el camino de muerte: drogadicción, sobrecarga, tratar de llenarse de algo que lleva a la muerte.

Para C.E., una de estas ilusiones que distrae a las personas de lo que realmente puede llenar sus vidas es el dinero y el poder que este da a su portador. El dinero en sí es un papel al que los seres humanos le dan un significado que, a su vez, deriva en un significado social que le otorga un valor acordado por todos. Este valor es un constructo, es decir, un juego de significados que no son reales sino contruidos por la gente. Otros constructos son el sistema económico y el social. Si todos y cada uno de los seres humanos decidieran que el dinero carece de valor, se volvería papel higiénico, pero esto no ocurre. El dinero solo puede llevar a la ambición, a querer más y a una corrupción del alma, ya que el otro deja de ser importante. Esto implica que una persona puede asesinar a otra por el poder que le da el dinero, siendo el poder una ilusión de control total. Dicho poder hace creer a quien lo tiene que vivirá más allá de lo que le corresponde y que puede hacer lo que le provoque, alejándose de todas las cosas naturales que Dios le da. Aferrarse a esta ilusión demuestra el carecer de la humildad que Él enseña: la humildad de reconocer la inminencia de la propia muerte. De hecho, Jesús especifica que es más

fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que una persona rica entre al Reino de los Cielos.

Varios de sus amigos y allegados se han dejado llevar por el dinero, quienes incluso han tratado de usarlo para obtener dinero de manera ilegal. Esto le hace ver que estas personas han puesto el dinero sobre la amistad, y que lo buscarán solo cuando haya un negocio de por medio. En su vida., el dinero juega un rol secundario y se considera capaz de rechazar ofertas de trabajo porque obtenerlo no es prioritario, aunque se planifica para llegar a él.

Esto le hace reflexionar sobre el ser humano, y recuerda una frase de Einstein en la que define a la maldad como ausencia de Dios. Los seres humanos han creado una ilusión donde cada uno está alienado del otro, separándose de cosas que son importantes y de su propio ser. De este modo, nadie reflexiona sobre quién es ni a dónde va, la importancia de las relaciones, lo que lo hace feliz, a dónde va ni sobre la importancia del otro, de Dios y de la naturaleza. El estado actual de la naturaleza lo demuestra, y así ve que los hombres no reflexionan sobre cosas reales que lo llenan, sino que juega en un sistema que ellos mismos han inventado, pensando de qué forma pueden ganar en el juego desde lo que es importante: el dinero, el estatus, el tener y probar su hombría, entre otras.

C.E. recuerda un versículo que le gusta mucho, en el que Cristo dice que el corazón de una persona estará donde estén sus intereses. Con esta frase, él hace una comparación entre Dios y el dinero, afirmando que, si la mente y las acciones de una persona están en el dinero, allí estará su corazón. Si, en cambio, toda su mente, reflexión y ser están buscando a Dios, el corazón de esta persona estará vinculado con Dios. Lo mismo puede ocurrir estando en una relación de pareja, ya que prestar atención a más de una persona divide el corazón de quien lo hace.

En la actualidad, su propio corazón está muy confundido porque está tratando de hacer muchas cosas sin abandonar sus principios. Aun así, cree que él reside en el

compartir con los otros, con Dios, con la sociedad y consigo mismo, y no en los resultados de cada una; su corazón está con el todo, con sus padres, hermano, abuelos y en compartir la vida.

Reflexionando, se da cuenta de que estos contenidos de la Biblia pueden ir de la mano con la Psicología Social, el Asesoramiento, la Sociología y la Psicología Positiva, y que cada una de estas ramas del conocimiento puede ser mezclada con las enseñanzas de dicho libro sagrado. Lo que ellas han hecho es dar nuevos nombres a cosas que fueron reveladas por Cristo e ignoradas por los hombres, logrando así que la gente acepte sus preceptos como algo moderno por su carácter científico. Al estudiar los evangelios, se da cuenta de que la ciencia solo confirma lo que aparece en ellos y que existen muchos puntos en común entre lo que dicen la Biblia y ella, pero que el ego y las ganas de tener la razón no permiten que esto se dé.

Esto lo relaciona con sus propias decisiones de vida, específicamente con la carrera de Psicología. Dios la puso en su camino, por lo cual no era necesario estudiar para ser admitido en ella, objetivo que logró sin prepararse para la prueba. C.E. cree que esto podría analizarse desde el Cientificismo, el Positivismo y el Conductismo como conductas que están siendo reforzadas azarosamente, pero su creencia le hace creer lo contrario y permitiéndole construir la imagen de Dios que tiene. Para él, la diferencia es la posición de cada cosa, ya que en la ciencia se cree que se sabe todo y que se tiene el control sobre todo, hasta de la naturaleza, por lo que nadie se sienta a escuchar.

Además de Dios, el ser humano, la naturaleza y la vida humana son sagradas, así como amar al prójimo como a sí mismo. De esto se deriva su respeto hacia las personas, sus decisiones, formas de pensar y de sentir, y su creencia de que cada ser humano es importante. Por lo mismo, agradece no haber matado a nadie porque hubiera dado fin a algo sagrado.

Adicionalmente, C.E. reflexiona sobre quién es, y concluye que él es en relación con el otro, es decir, que no puede ser sin otra persona, que se descubre a través de la

relación que mantiene con ella y que ambas partes de la relación se transforman mutuamente. Reconoce que cada relación que tiene es diferente del resto, ya que no se comporta de la misma manera con su pareja que con sus diversos grupos de amigos. Enfocarse tanto en las relaciones lo hace salir de sus pensamientos egocéntricos, lo que le permite trascenderse a sí mismo. Por lo mismo, asegura que no quiere ser recordado como un profesional o una persona con dinero, sino como el amigo, el padre, el esposo y por la persona que es. Cree que cada persona que lo recuerde tendrá historias diferentes con él, y se refiere al dibujo de la boa con el elefante en el libro “El Principito.”

Sin embargo, existen características personales que se repiten en cada uno de estos vínculos. Así, C.E. dice ser su relación con el otro, la que mantiene consigo mismo y todas estas cualidades que se repiten. No conoce todas sus características ni cree que se mantendrán presentes toda su vida porque se da cuenta de que ciertas cosas han cambiado en él: su vida, la concepción que tiene de ella y la que tiene de sí mismo. De esta forma, no sabe si él o sus concepciones serán los mismos dentro de cinco años.

C.E. se describe como una persona amorosa, respetuosa, de fe, introvertida pero capaz de relacionarse bien con los otros, y que disfruta de tantas cosas que puede tener problemas priorizando lo que le gusta. También se considera un buen profesional con interés en lo social y en hacer, así como una persona que puede pasar mucha molestia y sentir envidia. Reconoce que le cuesta poner límites, que es sensible a la crítica, que tiene problemas sintiéndose criticado y que puede parecer una persona pasiva por lo difícil que le resulta concretar las cosas y dar el último paso. C.E. agrega que preguntarse quién es le parece la pregunta más difícil de responder, y cree que ella no tiene una respuesta fija. Por lo mismo, debe preguntársela constantemente para conocerse y descubrirse a sí mismo en cada etapa de su vida.

Asimismo, comprende que a su posición actual en el universo no le compete cambiar y salvar al mundo, sino hacer lo mejor que pueda con su vida y reflexionar para poder comprender a Dios, la posibilidad de que exista algo más allá y la vida y la muerte como un mismo ciclo.

En coherencia con esto, explica que actualmente se encuentra en un acto de fe. Está intentando crear una fundación de prevención del suicidio por sus propios medios, sin contar con el financiamiento ni los contactos de otra persona. En este caso, la labor preventiva residiría en evitar que las personas pasen por malas situaciones de vida y que logren disfrutarla. Sintió el llamado de crear la fundación y cree que se debió a la conexión que tiene y que le permite detectar áreas desatendidas. Se siente inspirado por el trabajo comunitario de Cristo, quien haría exactamente lo que él está haciendo en este momento y asistiría al grupo que sufre. Quiere hacer lo que Cristo le ha enseñado, que también surge de su propio corazón.

Esto va de la mano con sus prioridades actuales, las cuales consisten en tener plena libertad sobre la administración de su tiempo para poder invertirlo en las cosas que lo llenan y que son coherentes con lo que hace. Por ende, acepta lo que dice la Biblia sobre la familia como el primer ministerio y la coloca como su primera prioridad, a sus amigos como la segunda y a su trabajo y el resto de las cosas ocupando los puestos restantes. La mayor cantidad de su tiempo será dedicado a su familia y pareja, por lo que solo trabajará cuatro horas al día en la quinta que también quiere construir. Eso le permitirá generar ingresos suficientes para mantener a su familia y ofrecerle cosas buenas sin gastar su tiempo en eso, asegurando que no quiere ser millonario. Aunque no sepa qué sucederá en el futuro en términos laborales ni si conseguirá personas para asesorar, se siente coherente con el lugar de su corazón y lo toma como un acto de fe. Todas estas prioridades y planes están enmarcadas en Dios.

Adicionalmente, quiere seguir teniendo proyectos sociales, pero no descuidará a su familia por atenderlos. No obstante, cree que es importante compartir, vivir en comunidad y ser amoroso con los otros; es muy sensible con respecto a sus relaciones por su grado de entrega y cuidado a ellas, sintiéndose dolido si la otra persona involucrada no lo hace. Quiere llevar un estilo de vida que refleje a Cristo y cree que son similares entre sí, por lo que duda que cualquier persona pueda tildarlo de antipático, mala gente, “coño de madre” y como alguien que no está cuando lo necesitan.

Aunque su proyecto de vida sea igual al que tenía antes, los cambios que se han dado en él y en sus actitudes hacia la vida, el tiempo y las cosas lo han transformado. Ahora considera culminar la carrera de Ingeniería como un hobby y quiere trabajar en consultoría y manejando redes sociales, ambas ocupaciones que le permiten manejar su tiempo libremente. Cree que lo más importante de este proyecto es el camino y disfrutar en todo momento de sus principios, valores y objetivos, los que pueden ser satisfechos y alcanzados, por ejemplo, compartiendo un tiempo con sus familiares y amigos. Todo esto lo lleva a cabo en la actualidad y asegura que no se presiona para alcanzar cosas en algún momento, así como que rechazaría un trabajo con horario de oficina por ser incoherente con el estilo de vida que vive y que quiere vivir.

C.E. explica la relación que existe entre su proyecto de vida y su espiritualidad en la actualidad como la coherencia que existe en su vida de diferentes modos. Primero, la coherencia en el amor que lo lleva a tratar que su vida se base en este sentimiento y en manifestarlo a familiares y amigos. Segundo, la coherencia en el tiempo al tratar de aprovechar su tiempo de vida en las cosas que considera importantes –su futura esposa, su familia, sus amigos y brindarle amor a cada uno de ellos-. Esta forma de coherencia implica estar presente para sus hijos como sus padres no lo estuvieron para él, buscándolos en el colegio, criándoles y dándoles amor. Después está la coherencia en el estilo profesional ha escogido, no enfocándose en el dinero sino en obtener lo suficiente. Luego se encuentra la coherencia en la búsqueda constante, la que lo lleva a conocer nuevos estilos de terapia y a aprender cosas diferentes. Además, existe coherencia entre su creencia cristiana y su enfoque terapéutico y como facilitador. Igualmente, cree que existe coherencia y congruencia entre su estilo de vida, hacia dónde está dirigido y en la ejecución de sus objetivos en el momento presente.

4.2. Participante A.D.

Tabla 2

Temas centrales, categorías y áreas de la participante A.D.

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“No, normal católica porque mis padres son católicos, pero de verdad que de un tiempo para acá de verdad me es indiferente, no soy católica así que voy a la iglesia, para nada. Claro que creo en Dios y todo eso y sé que hay alguien a quien yo le pido todo el tiempo, pero no es algo así que sea justamente la Virgen, Dios, no.” (E.2, P.1, L.15-19)</p> <p>“No, porque no conozco las demás religiones, tampoco me he interesado así en conocerlas, pues. Ni una cosa ni la otra, estoy como estoy y nada más creo en Dios, pues. Yo sé que es el Dios de la religión católica obviamente, pues, pero no, no, no tengo ningún lado por dónde irme, pues, hasta ahora no porque no conozco nada de otra cosa que no sea la católica, pues.” (E.2, P.2, L.44-49)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adopta la religión católica de sus padres, aunque declara que es indiferente a ella - Cree en Dios, a quien le pide todo el tiempo - Desconocimiento y desinterés por conocer otras religiones - Entiende que el Dios en el que cree es el Dios de la religión católica, pues no conoce otra cosa 	Auto-denominación	Religión
<p>“No creo en la Iglesia como tal, en los curas, eso no me da mucha nota, pues, pero sí sé que hay un Dios y sí sé que hay algo, de verdad hay algo que hay ochocientas mil religiones y no me importa agarrar cualquiera de ellas porque sé que todas llegan a lo mismo, pues. Pero así las iglesias como tal, no.” (E.2, P.1, L.21-24)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No cree en la Iglesia ni en los curas - Para la entrevistada, todas las religiones llegan a lo mismo, por lo que no le importa adoptar cualquiera 	La Iglesia	
<p>“Es como demasiado sacrifico, demasiada penalidad de coño, tienes que hacer eso así o si no te castigan, que no sé qué, por lo menos en la religión católica te ponen aquel</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entiende que en el catolicismo hay demasiado sacrificio y penalidad, que si no 	El Catolicismo	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Dios así que si no haces esto te va a castigar y yo no creo en eso, no me va a castigar, ¿entiendes? Hay experiencias buenas, hay experiencias malas, malas pero por aprendizaje, realmente depende de cómo tú lo quieras ver, pues. Entonces, coño, el enfoque que te da la religión católica es, por lo menos la que yo conozco, pues, las otras religiones no las conozco, es así ese Dios castigador que nos metían en la cabeza las monjas y no estoy de acuerdo, pues. Igual que el padre, no entiendo cómo un padre, un cura me puede hablar a mí de lo que es familia cuando tú no tienes una familia. ¿Por qué tú no puedes tener una familia, si tú eres igual que yo? ¿Cómo me vas a contar tú de una experiencia de vida cuando no la has tenido? Sabes, no confío en eso, pues. No entiendo por qué tantos límites para allá y tantos límites para acá, para allá digo ellos como curas, monjas, todo tan restringido cuando todo el mundo sabe que todo lo hacen por detrás, ¿qué sentido tiene, pues? Es como una, una fachada que hacen ahí que no, una careta, pues, que no.” (E.1, P.2, L.27-42)</p>	<p>sigue sus planteamientos viene el castigo de Dios. AD cree que Dios no castiga, sino que las experiencias son buenas o malas y sirven más bien para aprender</p> <p>- No puede confiar en lo que dice un cura sobre una experiencia de vida que no ha vivido. Se cuestiona que si un cura es igual a ella por qué no puede formar una familia también</p> <p>- No tienen sentido los límites impuestos a los curas y las monjas, ya que igual los transgreden, lo cual define como una fachada</p>	El Catolicismo	Religión
<p>“Bueno, la muerte de mi papá es la que más me ha marcado. Fue hace ocho años ya, va a cumplir nueve.” (E.2, P.2, L.55-56)</p> <p>“Sí, fue así como, de verdad, demasiado inesperado porque fue un infarto fulminante, no me lo esperaba en lo absoluto y fue en dos segundos. Que dos segundos que yo comía aquí con mi papá, aquí donde estamos nosotros ahorita, con mi mamá y mi papá, y mi mamá se fue y a la hora mi papá</p>	<p>- La muerte del padre ha sido la experiencia que más la ha marcado. Murió de un infarto fulminante hace nueve años. Sucedió en su lugar de trabajo, donde tuvo lugar esta entrevista. AD estaba</p>	La Muerte de su Padre	Experiencias Transformadoras

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>murió. No entendía nada, no entendía absolutamente nada, y fue como que demasiado shock, pues. Por un lado, coño, tengo como que la fortuna de que no sufrí, de que no lo vi morir en una cama, no lo vi deteriorándose, gracias a Dios que ni sufrí, pero coño, el que queda aquí es un shock heavy, porque no entiendes nada en un principio y como al mes piensas como que “coño, de verdad no está, coño, no es mentira, no está”. Porque de repente por momentos piensas que no, ya viene, como fue tan rápido y no llega, no llega nunca y no llega más, pues. Y sí fue full heavy, y sí siento que yo me quedé full pegada en eso. De hecho, de un año para acá es que yo estoy como, entre comillas, volviendo a vivir después de la muerte de mi papá, pues. Yo sentí que todo murió, él murió y yo morí con él. No me importó el resto del mundo nada. De hecho, me metí aquí en el trabajo para no pensar, llegaba aquí a las seis de la mañana y salía a las diez, once de la noche, me iba pa’ mi casa y el tiempo que estaba en mi casa lo único que hacía era dormir pa’ no pensar, y todo el tiempo distraída porque no quería ver pa’dentro, y así estuve siete años fácil, siete, siete años y pico. Vestida de negro, no me importó nada. Yo no salía para la calle, yo no salía, mis amistades las perdí todas, todo, nada. Contacto con el mundo exterior, empecé como, por decirlo de alguna manera, a vivir en mi mundo y ahorita, este último año, no llevo ni un año que estoy empezando como que a salir de ese, de ese mundo y como que veo un</p>	<p>confundida porque no esperaba que esto sucediera y quedó en un fuerte estado de shock</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prefiere no haberlo visto morir lentamente, por lo que agradece a Dios que no sufrió - No entendía lo sucedido y por momentos pensaba que su padre podía regresar - Quedó fijada en el trauma de lo sucedido durante siete años y desde hace un año “vuelve a vivir” - AD sintió que murió con su padre, dejó de importarle el resto del mundo, se metió en el trabajo para no pensar en ello y al llegar a casa dormía. Evitaba ver hacia adentro - Se vestía de negro, perdió todas sus amistades y el contacto con el mundo exterior. Vivía en “su mundo” 	<p>La Muerte de su Padre</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>poquito para los lados y eso y bueno, con esto que hemos encontrado la Bendición de Unidad con mi mamá, esa parte espiritual de ver hacia adentro es lo que me ha ayudado realmente, pues, como que aceptar, primero, que ya mi papá murió y aceptar que bueno, es ley de vida: unos antes y unos después, pero... Porque al principio sentía que no lo aceptaba, pues, porque era mi papá, no quería, pues, entonces fue un shock heavy, pues.” (E.2, P.3-4, L.73-101)</p> <p>“Un sentimiento de culpa, por la muerte de mi papá heavy, que lo traté con mucha terapia, muchas cosas. Hice, ¿qué te puedo decir?, constelaciones familiares, terapias de hipnosis, cualquier cantidad de terapias que se me ocurrieran, que se vinieran, psicólogos, psiquiatras, todo, y no sentía que nada me llenara como pa’, como pa’ quitarme esa culpa, pues. , no, no, no, no sentía que nada me pudiera ayudar, pues, hasta que bueno, que empecé con mi mamá. Mi mamá realmente ha sido como que mi pilar, mi pilar full heavy en mi vida, y ella como que poquito a poquito, con esta parte de Bendición de Unidad que es prácticamente ver hacia adentro, pues, todo eso me ha ayudado full y siento que ahorita que estoy viendo luz que ya entendí que no fue mi culpa que mi papá muriera. Yo me echaba la culpa de que coño, lo llevé para la Clínica Metropolitana, que si de repente lo hubiera llevado al Urológico era más rápido y no se hubiera muerto, o que lo hubiera llevado a la Santa Sofía que era más rápido y tampoco se hubiera muerto, yo me cargué</p>	<p>- Este último año empieza a salir de “su mundo” y ampliar su perspectiva, gracias a la BU, donde lo espiritual de ver hacia adentro la ha ayudado a aceptar que la muerte es ley de vida y que ya su papá murió, pues al principio no quería hacerlo</p> <p>- El sentimiento de culpa que tenía lo trata en terapia a través de la hipnosis y constelaciones familiares, entre otras. Pero nada la llenaba ni le quitaba la culpa; nada la pudo ayudar hasta que comenzó a ir a las reuniones de BU con su mamá, su gran pilar, y entendió, viendo hacia adentro, que la muerte de su padre no había sido su culpa, lo que le permite “ver luz”</p> <p>- La culpa se originó dado el hecho de que</p>	<p>La Muerte de su Padre</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>de culpa por eso, pues, él estaba era conmigo. Y entendí que bueno, que no, que ya era su hora y todo lo que pasa es perfecto. Uno no lo entiende, y en ese momento menos lo vas a entender, que te digan en un momento como ese que todo lo que pasa es perfecto. Mira, sabes, a mí no me vengas a decir que esto es perfecto cuando se acaba de morir mi papá, ¿qué de perfecto tiene esto? A mí me parece injusto. Pero después entiendes que todo pasa por algo, pues, y por la forma en que pasa, pues, la madurez de nosotros fue súper heavy a raíz de lo feo que murió así. Feo digo shock por nosotros, pues, y nosotros ya de por sí éramos full unidos en la familia y a raíz de la muerte de mi papá ahora somos más pegados todavía. De repente si no hubieran pasado esas cosas así, no seríamos ahorita la familia que somos, por ejemplo. Que cada quien está pendiente que tú, bueno, tú nos has visto aquí que nos conoces hace tiempo, todos vivimos por todos nosotros. Pendientes unos con los otros, eso ha hecho que como que nos unamos mucho más. No es que doy gracias a Dios porque mi papá murió ni porque pasara eso, no, pero coye, hay que ver como que algo positivo, y eso es cierto que fue, es lo más importante para mí en este momento, pues, de, de, de esa experiencia tan ruda, pues.” (E.2, P.4-5, L.126-156)</p> <p>“Nada, mi primera reacción fue dormir todo el tiempo, de verdad, no quería pensar. Lo que no quería, no quería, no quería, era pensar, porque en lo que pensara, que</p>	<p>tardó más tiempo en el traslado, pues no lo llevó a una clínica más cercana que la que escogió</p> <p>- Al principio le parecía injusto lo sucedido, pero después entendió que ya era su hora, que todo lo que pasa es por algo y es perfecto</p> <p>- Lo positivo que encuentra a la muerte de su padre es que ella y su familia maduraron a raíz de esta experiencia, ahora son más unidos y se cuidan entre todos, cuestión que no hubiese sucedido de no haber pasado por esto</p> <p>- Evitaba pensar y estar consciente para no ver ni afrontar la realidad</p>	<p>La Muerte de su Padre</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>estuviera consciente y todo, coño, sabía que no estaba ahí. No quería ver la realidad, no quería afrontar la realidad.” (E.2, P.11, L.368-371)</p> <p>“No, bien, chévere. De hecho, trabajaba todos los días con mi papá, fino, trabajé aquí, trabajé en la agencia de viajes, iba a la universidad, estudié dos carreras en la universidad, normal. Realmente, siempre fui full responsable al extremo, en eso sí puede ser sí que fui como que muy extremista, pero totalmente normal, nos íbamos de viaje, había tiempo como para todo, pues. Siento que fue normal, como cualquier persona universitaria.” (E.2, P.11-12, L.374-379)</p>	<p>- Antes de esta experiencia, AD trabajó con su padre en la peluquería, en una agencia de viajes e iba a la universidad, estudió dos carreras</p> <p>- Se describe en aquel momento como una persona normal, responsable al extremo</p>	La Muerte de su Padre	Experiencias Transformadoras
<p>“(…) de repente de un día para otro me quedé sin personal, y me las vi así que ya me ha pasado dos veces, tres veces en diecinueve años. Pero desde que mi papá murió me ha pasado así que me ha pasado como eso. Que me encuentre así que como, coño, qué hago, sigo o no sigo, que fue cuando decidimos, hace tres años, cambiar toda la peluquería y darle otro enfoque, porque llegó un momento en que dije: no puedo seguir trabajando sola y, bueno, o hacemos algo diferente o me voy, entrego el local y listo, y se les ocurrió toda esta idea y bueno, chévere, de verdad que ha sido súper, súper positivo, hemos tenido nuestros pros y nuestros contras y los seguimos teniendo. Pero sé que ahora es más llevadero. No sé si también siento que la, el, la percepción que tengo de ahorita de todo esto que está pasando es diferente a la que</p>	<p>- Se ha quedado sin personal de manera repentina tres veces en diecinueve años</p> <p>- Decidieron en conjunto cambiar toda la peluquería hace tres años, pues AD no podía seguir sola e hicieron algo diferente, ya que sus opciones eran cambiar o entregar el local. El cambio fue muy positivo e hizo su trabajo más llevadero</p>	Quedarse sin Personal en la Peluquería	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>tenía antes, mi actitud es diferente. Siento que es diferente de cuando me pasó esto la primera vez a que ahorita.” (E.2, P.2-3, L.58-71)</p> <p>“A eso me refería cuando yo te decía que, este, por lo menos, este golpe de Estado que me hicieron aquí en la peluquería: me lo hicieron antes y mi rabia fue mundial y, bueno, le dije hasta del mal que se iba a morir, y me quedé pegada, y entonces lo único que decía era que “coño, es que esta gente, es que no se puede confiar en esta gente, que no se consigue personal, que no sé qué.” “Coño, ¿qué era lo que estaba explotando yo pa’ fuera? Todo era negativo, todo. ¿Cómo pretendía yo que algo positivo viniera a mi vida? Nadie iba a venir, porque lo que estaba echando era pura porquería y lo que a mí me iba a llegar era pura porquería. ¿Me entiendes? Y de quedarte pegada y pegada y pegada, coño, mira, sí, ya, mira, actuaron mal y actuaron mal, actuaron bien, ya pasó. Vive tu rabia, experimenta tu rabia porque tampoco la idea de esto es que te resistas. Todo lo contrario, más bien, afronta tu broma y vívelo. ¿Tienes rabia? Sí, tengo arrechera y de todo y lo tiré todo y lo expresé y ver tú, tú lo sientes en tu cuerpo qué es lo que te generó eso. Coño, mira, sí, me dio un dolor aquí en la boca del estómago de la arrechera que tenía, de la rabia, la impotencia, me dio un dolor de cabeza, todo. Lo experimentas todo y esa es la idea, pues, sacar todo eso, no quedártelo adentro, ¿entiendes? Porque eso es lo que uno, por lo generalmente, hace. Te resistes o</p>	<p>- Su percepción y su actitud son diferentes a cuando esto pasó por primera vez</p> <p>- Describe la primera vez como un “golpe de Estado” que le hizo el personal y sintió mucha ira y desconfianza hacia sus trabajadores, a quienes insultó.</p> <p>- Se quejaba constantemente explotando hacia afuera con mucha negatividad, por lo cual no llegaban a su vida cosas positivas</p> <p>- Estaba fijada en lo mal que actuaron sus trabajadores</p> <p>- Su reflexión la lleva a adoptar una postura en donde vive su rabia y no se resiste a ella, la afronta y siente lo que genera en su cuerpo: dolor en la boca del estómago, dolor de cabeza</p> <p>- Asume que es mejor experimentar todo y no quedárselo</p>	<p>Quedarse sin Personal en la Peluquería</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>te quedas malpegado ahí, que me lo hizo, me lo hizo. Coño, ya, pasa la página, lo hizo, ya, ¿entiendes? Este tipo de cosas, yo siento que ha cambiado en mí. Ahorita me lo acaban de volver a hacer, en la época más heavy del año, cuando yo estoy a dos meses de irme pa' la India dos meses, y no tengo ni idea a quién voy a dejar aquí, pero estoy tranquila. Ya, por algo está pasando, me ha hecho ver mucho hacia adentro y ver, ok, ¿por qué volví y estoy repitiendo este patrón? Te invita a que pienses, cosa que yo, en mi mundo, me negué a pensar y me negué a sentir. Ahorita no, ahorita, mira, ya va, pana, no es la primera vez que te pasa, te está pasando otra vez, ¿por qué te está pasando? ¿Qué estás haciendo tú? Algo estás haciendo tú. No puede ser que todas las personas que se te acerquen son malas, algo tienes que estar haciendo mal. Eso como que te ayuda a eso, a mejorar, porque, a la final, todo eso es para mejorar en tu vida, y a llegar a sentirte chévere, y ahorita con todos los rollos que tengo encima estoy tranquila. Obviamente me arrecho. Claro, me pasó esta broma y el primer día estaba que estallaba, pero lo boté, lo experimenté y listo. Cada vez que me acuerdo, ya puedo hablar de eso y puedo comentarlo y no me arrecho y no me vuelve otra vez la rabia y cosa que, ya, listo, y más bien, casi que ni lo hablo. Ya hasta se me olvidó. Se fueron y punto, ya, listo, y así como mil cosas que me han pasado en mi casa, en mis relaciones con mi hermana, con mi mamá, con mis hermanos. Es como más light la cosa, más</p>	<p>adentro, para poder pasar la página</p> <p>- Acaba de quedarse sin personal en una fecha difícil, cercana a su viaje a la India, donde no tiene idea de a quién dejar a cargo. Sin embargo, está tranquila y se cuestiona qué hay en ella, qué está haciendo mal que la lleva a repetir este patrón. Antes se negaba a hacer este proceso de introspección</p> <p>- Ahora entiende que esto la ayuda a mejorar en su vida, puede recordar y hablar del hecho sin sentir rabia, pues ya lo experimentó y lo soltó</p>	<p>Quedarse sin Personal en la Peluquería</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
llevadera.” (E.2, P.7-8, L.221-259)			Experiencias
“Pasaron varias cosas que también me marcaron full, pero ya fueron muy heavy, la muerte de mi tío, la muerte de mi abuelo, la muerte de mi abuela, que fueron todos años seguidos después de mi papá, un año siguiente, al año siguiente y al año siguiente.” (E.2, P.4, L.111-114)	- Fueron todos en años seguidos después de su papá y también la marcaron mucho	Las Muertes de otros Familiares	Transformadoras
“Ninguna, ninguna, y más a raíz de cuando murió mi papá, yo dije: qué Dios, qué coño, qué chiste, esto es todo una porquería. Tanta gente mala en el mundo y se va a venir a morir mi papá, que más pan de Dios no podía ser, ¿sabes? ¿Qué Dios? Desde ahí, no entré para ninguna iglesia, entro todos los años por respeto a mi papá porque mi papá era católico y, bueno, le hacemos su misa todos los años, le hicimos su novenario y todo eso por respeto a él, pero realmente no tenía, nada, nada de visión ni de religión ni de espiritualidad. Y ahí menos porque menos quería ver pa’ dentro, porque iba a ver pa’ dentro y me iba a doler y lo sabía perfectamente y, más bien, hui por la derecha, y ahora es que estoy como afrontando todo eso, pues, y es que me he sentido mejor” (E.2, P.8, L.263-272)	- Niega a Dios a raíz de la muerte de su padre, no entiende que su padre haya muerto siendo él tan bueno y habiendo tanta gente mala en el mundo - A partir de este evento no entra a una iglesia, solo en las misas de su padre - Pierde toda visión de religión y espiritualidad, no quería hacer introspección - Ha logrado sentirse mejor afrontando aquello que evitaba	Posterior a la Muerte del Padre	Espiritualidad
“Bueno, Él es mi todo también, a Él al que le pido a través de, lo veo como una entidad en conjunto, pues. Para mí, Dios, la Virgen, Amma y Baghavan como que son lo mismo, todos representan lo mismo, solamente que ellos, hay unos que están en vida ahorita y ellos no, y los otros no, ni la Virgen ni Dios están en vida, pues.” (E.2, P.19, L.626-630)	- Dios es su todo y a Él le pide - Dios es una entidad en conjunto: Dios, avatares, la Virgen. Los avatares están en vida y la Virgen y Dios no	Dios	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“Y sentir que ellos dos están aquí es como sentir que está Dios aquí de que yo pueda ir a recibir una clase de él y pueda ver, lo tengo como que esa misma conexión. (E.2, P.19, L.632-634)</p> <p>“Para mí creo que es lo máximo, es lo que me ha dado, me ha vuelto a la vida; el tener esa relación con Él me ha vuelto a la vida.” (E.2, P.19, L.636-637)</p> <p>“No, en lo absoluto. Siento que es totalmente dador y no espera nada a cambio.” (E.2, P.19, L.639-640)</p> <p>“Todo: que cumpla todos mis deseos y todo, que me ayude en todos los momentos que lo necesito. Sí (risas), siempre espero todo de él, siempre pido y pido y pido.” (E.2, P.20, L.644-646)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recibiendo una clase de los avatares, siente que Dios está presente y se conecta con Él - El tener una relación con Dios la reconectó a la vida - Concibe a Dios como un ser dador que no espera nada a cambio. Por ello, siempre le pide que cumpla sus deseos y la ayude cuando lo necesite 	Dios	Espiritualidad
<p>“Sí. La Bendición de Unidad es una transmisión de energía de la divinidad, la divinidad sea la que tú quieras tener. Para mí, mi divinidad es Dios, para otras personas la divinidad es mi abuelita que se murió, es la persona con que tú, bueno, persona entre comillas, pues, con la entidad con que tú te identificas y, y puedas orar así como que de pana a pana: mira, me está pasando esto, ayúdame, o a la que le pides algo, sea quien sea, Dios, la Virgen, tu abuelita, lo que sea, pues. Esa transmisión de energía va a hacer un cambio neurobiológico en tu cerebro, y la intención de eso es vivir una vida sin sufrimiento. Entonces va a empezar a cambiar todo a tu alrededor porque estás cambiando tú, no es que cambias afuera para que cambies tú.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La BU es una transmisión de energía de la divinidad con la que se identifica. En su caso es Dios, a quien le puede orar - A Dios le ora como hablándole a un pana - La transmisión de energía genera un cambio neurobiológico, a nivel cerebral, para vivir sin sufrimiento. A partir de esto 	La Bendición de Unidad (BU)	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Cambias tú y todo, cambias la percepción de lo que, de las cosas, pues, y al cambiar esa percepción todo va a cambiar, pues, ¿entiendes? Entonces, ¿cuál es la idea? Que eso de vivir una vida sin sufrimiento es vivir aquí y ahora y no vivir, por lo menos, estos siete años que yo he vivido en la nostalgia del pasado, la tristeza, mi papá, cuando estaba mi papá, porque yo hacía con mi papá. Yo viví durante siete años en el pasado, y eso me generó una angustia y me generó una tristeza y, y, sí, una tristeza muy heavy, pues, igual que el futuro, ¿y ahora qué vamos a hacer? Y mi papá no está. Y aquella angustia que, verga, ¿y ahora qué hacemos? y no sé qué, y no, no me dediqué a vivir el presente, que estoy viviendo esto, punto, respira, vamos a ver el día a día, pues. Esa parte, eso es mucho con lo que tiene que ver la Bendición de Unidad. Bendición de Unidad es eso que te digo de transmisión de energía, pero eso, como tal, viene de la India, lo hacen dos avatares que son Amma y Baghavan, que son los precursores de este movimiento, por decirlo de esa manera, pues. La intención es que mucha gente despierte, lo llaman ellos, ‘el despertar’, es ese elevar ese nivel de consciencia, a que tú vivas en el aquí y el ahora, y que seas tú quien domina tu mente y no tu mente a ti, que es como lo básico para que tú puedas vivir una vida sin sufrimiento. Entonces ellos hacen mucho trabajo interno, te hacen ver para adentro, ahí es cuando tú empiezas a cambiar la percepción de las cosas. Por ejemplo, por</p>	<p>cambia la persona, su contexto y su percepción de las cosas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vivir sin sufrir es vivir aquí y ahora, no en la nostalgia del pasado, con angustia y tristeza muy fuertes por la muerte de su padre. - Había angustia por la incertidumbre de no saber qué haría en el futuro sin su padre - No estaba viviendo en el presente, hasta que comienza a aceptar su realidad y vivir el día a día - La BU proviene de la India y sus precursores son Amma y Baghavan, quienes quieren que la gente despierte, elevando su nivel de consciencia, viviendo aquí y ahora y dominando su mente, para así vivir una vida sin sufrimiento - Este trabajo interno de mirar hacia 	<p>La Bendición de Unidad (BU)</p>	<p>Espiritualidad</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>decirles algo básico, pues, mi papá murió, tienes dos cosas: o te sientas a llorar y te lamentas y todo, lo que yo he venido haciendo estos siete u ocho años, o tienes que seguir tu vida, pues. Tú ves cómo tomas la cosa, pues. Fuiste pa' un viaje y te fue malísimo, la estás pasando mal, bueno, la logística del viaje es malísima, bueno, ¿qué haces? ¿Te vas a quejar todo el viaje porque la logística es mala o tratas de disfrutar lo que puedas disfrutar y te olvidas de la logística? ¿Sabes? Como que tomar esa, la mejor vía, pues, para que vivas sin sufrimiento, pues, eso es lo que, eso es lo que hacen en la India, los, son estos que ves aquí. Ellos son como que, ellos son los precursores del movimiento. No como, sino los precursores, pues. Entonces, ellos hicieron esta Bendición de Unidad, que ellos llaman 'Dicha', que se hace a través de las manos en la cabeza, entonces pasas toda la energía. No es la energía de la persona que lo hace; yo no soy ningún medio, ningún ente, sino simplemente yo me presto como un, un vehículo, para que esa energía se transmita y pasa a la persona y hacen sus cambios y realmente hay gente que siente dolor de cabeza, hay gente que no siente nada, y lo que sientas es perfecto, pues, y de repente empiezas a ver que, de la nada, estás como que más tranquila, vives como que en paz, y te sientes tan bien que, coño, que eso como que te ayuda a seguir viendo para adentro, pues, y a seguir sacando cosas que tú dices: coye, ya llevo siete años aquí, muriéndome, y se me han pasado siete días,</p>	<p>adentro fomenta el cambio de percepción</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se da cuenta de que, ante la muerte de su padre, tiene dos opciones: sentarse a llorar como hizo, o seguir su vida - A pesar de las condiciones adversas, puede disfrutar de lo que está viviendo y entiende que esa es la mejor vía para vivir sin sufrimiento, siguiendo el ejemplo de lo que hacen en la India - La BU es denominada 'Dicha' por sus precursores. Quien es vehículo, pasa la energía de la divinidad a través de sus manos en la cabeza de quien recibe la energía - Todo lo que se sienta es perfecto - A través de esta práctica AD siente que está tranquila y en paz. La BU la ayuda a ver para 	<p>La Bendición de Unidad (BU)</p>	<p>Espiritualidad</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>siete años, ¿y qué he hecho en estos siete años? Tú dices: coño, no, ¿qué pasa? Hay una vida por delante, yo quiero hacer cosas, quiero esto, y empiezas a ver qué es lo que te duele, por qué tienes esos siete años así, por qué caíste en esa depresión tan heavy. Bueno, porque tengo un sentimiento de culpa heavy. Y empiezas como que a preguntarte y a preguntarte y a preguntarte y la respuesta la tienes tú misma. Lo que pasa es que uno se hace el Willy o no la quieres ver o de verdad no la ves, pues, y este movimiento de ellos no importa la religión que tengas. Ellos no se van por ningún tipo de religión, con ellos puedes ser católica, apostólica, romana, evangélica, testigo de Jehová, judía, lo que tú quieras, y ellos simplemente te dicen: ‘prueba, prueba darte Dicha y tú verás.’ Tú tomas, tú dirás, tu apreciación, y realmente ha sido siempre positivo. En mi lugar, en mi opinión, ha sido positivo, y en las personas de mi alrededor que han estado en esto también ha sido siempre positivo, pues. , el enfoque de ver la vida es totalmente diferente.” (E.2, P.5-7, L.160-221)</p> <p>“La primera vez que yo me hice Dicha-giver, Dicha-giver es “Dador de Unidad”, de Bendición de Unidad, fue hace cinco años. Hice un curso de tres días, y te puedo decir que el curso me pasó por encima. Eso quedó ahí olvidado y ahorita, hace, como en septiembre, en septiembre y octubre del año pasado empecé más, de verdad, a ir a las reuniones. , no son reuniones, sino que hay personas que se reúnen, opcionalmente, un</p>	<p>adentro y a seguir sacando cosas</p> <p>- Reconoce que lleva siete años deprimida y “muriéndose”, por lo que cuestiona lo que ha hecho durante este tiempo, ve qué es lo que le duele, por qué cae en esa depresión, su sentimiento de culpa, y se rebela contra ello: “hay una vida por delante”</p> <p>- A veces no quiere ni puede ver la verdad</p> <p>- En la BU no importa la religión que se profese, sino que invitan a probar el darse dicha</p> <p>- La experiencia de la BU siempre ha sido positiva tanto para ella como para quienes la rodean y, como consecuencia, su manera de ver la vida es diferente</p> <p>- AD hizo un curso para dar Dicha hace cinco años, que no tomó en cuenta. Hace un año lo tomó en serio, quería buscarse</p>	<p>La Bendición de Unidad (BU)</p>	<p>Espiritualidad</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>día a la semana en tal sitio para simplemente dar Bendición de Unidad, y tú lo tomas y lo dejas cuando tú quieras, no estás obligado a ir todo el tiempo. Por toda Caracas, hay varios sitios, que aquí, de hecho, dábamos Bendición de Unidad, en Prados del Este, La Lagunita. Cuando me la hacía, empezaba a hacerlo, pero así formal que sí sentía que ya, mira, quiero buscar pa' dentro, fue en octubre del año pasado, septiembre, octubre del año pasado, y desde ahí no he parado.” (E.2, P.9-10, L.304-315)</p> <p>“Siento que lo de la Bendición de Unidad fue como lo más que me ayudó, siento que me ayudó eso full porque ahí nos reuníamos, por lo menos, ahí ellos cuentan muchos sus experiencias, todo el mundo habla a partir de la experiencia de cada uno, no del cuento del otro, no, que yo conocí, no, sino de su vivencia, y de verdad que te impacta ver la gente lo bien que está, lo bien que le ha ido y, mira, no, que te dicen: ‘desde que hago Bendición de Unidad, yo no sé qué ha pasado, pero yo me siento feliz’, y tú dices: coño, yo también me quiero sentir feliz, ¿sabes? Yo quiero sentirme así, qué chévere habla esa chama, y yo quiero también hablar así, ver la vida desde otro punto, pues, y me interesó seguir yendo por esa misma cosa, pues. Eso realmente me enganchó, el ver lo bien que estaba la gente, y gente que había pasado por cosas peores que las mías, ¿entiendes? Porque uno cuando está en su peo, uno, perdón, en su problema, uno dice: el mío es el más grave y no te volteas a ver el del otro.</p>	<p>a sí misma viendo en su interior, por lo que comenzó a ir voluntariamente a las reuniones semanales para dar BU. Esta es una experiencia que siente que la ayudó mucho</p> <p>- AD escucha los relatos de vida de otras personas en las reuniones de BU y se da cuenta de que no miraba los problemas de los demás, sino que se enfrascaba en el propio. Al ver que estas personas habían superado situaciones mucho más fuertes que la de ella y que declaraban sentirse felices desde que hacían BU, AD descubre que también quiere sentirse feliz y ver la vida desde otro enfoque</p>	<p>La Bendición de Unidad (BU)</p>	<p>Espiritualidad</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Cuando te volteas a ver el del otro, tú dices: qué bárbaro, cómo me estoy quejando de esto cuando esta mujer... por ponerte un ejemplo, una de las mejores amigas de mi mamá, mataron a su hijo de doce años, el vecino le metió un tiro porque pensó que era un ladrón y el niño estaba jugando y saltó el muro y pensó que era un carajo y le metió un tiro, un niño de doce años. Imagínate esa mamá, ¿sabes? Yo no digo que no me duela la muerte de mi papá, pero, coye, como por la naturaleza mueren primero tus papás y después mueres tú. No quiero imaginar ese dolor de esa señora, y mi papá perdió a su hermano también joven que lo mataron también, y mi papá siempre nos dijo, nunca se puede superar la muerte de un hijo, nunca se compara la muerte de un hijo con la de una madre, y esa señora fue mucho peor que yo, pues. Otra que se quedó sin familia completa. Otros que cayeron en la ruina después de haberlo tenido todo, por más que sean cosas materiales, coño, eso te puede afectar, ¿sabes? Cada quien tiene su rollo, y ves cómo han superado cosas tan heavy” (E.2, P.10-11, L.321-347)</p> <p>“(...) hasta ahora es tan libre, es una de las cosas que más me gusta a mí. Ellos te dicen: ‘tú puedes creer o no puedes creer, simplemente ve y conoce y ya.’ Esa libertad es lo que me gusta: de que no tengo ningún tipo de atadura. No es, como te digo, yo creo en Dios y soy católica, pero no me gusta la Iglesia, no me gustan los curas, no me gustan las monjas. Con esto no porque no tengo ninguna, tengo la opción de me</p>	<p>- Cuando ve al otro se cuestiona sobre sus quejas. Habla sobre la experiencia de una mujer a la que le mataron a su hijo de doce años, lo que la lleva a imaginarse su situación, el dolor que sufre</p> <p>- Su papá siempre lo dijo que nunca se compara la muerte de un hijo con la de una madre. Otra persona perdió a toda su familia. Otros se arruinaron. A.D. ve cómo ellos han superado cosas muy fuertes</p> <p>- Para AD, el camino de la BU le da la libertad de creer en lo que quiere creer, libre de ataduras. A pesar de que encuentra ciertas discrepancias con su estilo de vida actual, está abierta a experimentarlas, pues</p>	La Bendición de Unidad (BU)	Espiritualidad

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>dices esto, ah, sí chévere, lo puedo creer como no lo puedo creer. Tengo esa libertad y por eso no siento que haya algo, cosas que no me llamen la atención. De repente, ellos, por lo menos, son, allá en la India, son vegetarianos, y no me disgusta realmente, pues, el que vaya para allá y esté dos meses sin comer carne, no es una cosa que diga, me afecta. No, más bien lo digo: coño, qué fino, vamos a vivir la experiencia para ver qué tal la cosa, pues” (E.2, P.20, L.657-669)</p>	<p>se siente en la libertad de elegir si lo hace o no</p>	<p>La Bendición de Unidad (BU)</p>	<p>Espiritualidad</p>
<p>“Sí, por lo menos, nosotros hacemos algo que se llama el <i>Sadhana</i>, que eso es como decirte que tú reces el rosario, por lo menos, te voy a poner la, el ejemplo con la religión católica que fue con la que yo conocí, pues. Si de repente tú tienes algún problema, tú vas y tú dices: coño, te ofrezco este rosario y lo voy a rezar todos los días para no sé qué, sabes, como que promesas que le haces a la Virgen: bueno, te traemos flores pa’ que tú me ayudes con esto. Así era más o menos como nosotros nos movíamos cuando estudiábamos en el colegio de monjas, pues, eso: coño, Virgencita, te voy a traer un ramo de flores pero, coño, tú me tienes que dar tal cosa. Nosotros lo que hacemos acá es que ponemos una intención, y esa intención la pensamos por veintiún días seguidos. Ellos hablan siempre, ellos tienen como números mágicos, pues porque son mágicos, pero...” (E.2, P.14, L.452-462)</p> <p>“Sí, este, ellos tienen números mágicos pero que no sé realmente el significado de eso, pero ellos hacen todo con ciento ocho (108), cuarenta y nueve (49), eh, veintiuno (21),</p>	<p>- El <i>Sadhana</i>: hace la analogía de rezar el rosario en la religión católica y las promesas a la Virgen. En la práctica, el <i>Sadhana</i> consiste en poner una intención, algo especial que se piensa por veintiún días seguidos, rezando 108 veces el <i>Moola</i> Mantra, generalmente, o el Mantra de la Liberación, en lugar del Padre Nuestro y el Ave María dada la analogía con la que describe el <i>Sadhana</i></p> <p>- Existen ciertos números mágicos, pero desconoce el significado que tienen</p>	<p>Los Rituales que Practica</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>treinta y tres (33). Tienen esos números así, y desde que estoy en este grupo donde yo estoy que hacen la Bendición de Unidad, ellas hacen, como decir así, ese rosario, ciento ocho (108) veces pero, en vez de rezar el Padre Nuestro o el Ave María, nosotros rezamos es un <i>Moola</i> Mantra, se llaman <i>Moola</i> Mantra, que es como que la oración que es más poderosa. , así como decir, en la religión católica, el Padre Nuestro, pues, es para esta gente de la UANNES lo más fuerte, pues, el <i>Moola</i> Mantra y el Mantra de la Liberación, pero siempre lo hacemos con, por lo general, lo hacemos con el <i>Moola</i> Mantra y lo rezamos ciento ocho (108) veces, yo tengo mi rosario por ahí, este, y entonces lo que hacemos es que, por lo menos, eh, vamos a hacer una <i>Sadhana</i> por algo en especial: yo quiero hacer una <i>Sadhana</i> porque, este, yo quiero conseguir al personal de la peluquería, entonces yo lo hago por veintiún (21) días. Ellos dicen que cuando son veintiún (21) días, es que el cerebro como que internaliza eso que estás haciendo. Tu forma de pensar va de acuerdo a eso, por eso se dice que si, bueno, si quieres crear un hábito, lo haces por veintiún (21) días y creas el hábito. Es más o menos como esa función de los veintiún (21) días. Entonces, en este caso, por lo menos, yo trato de hacerlo así como que todo así como un ritual, prendo mi velita, prendo un incienso, este, me pongo en mi altarcito donde yo tengo mi Virgencita normal, mi Jesús y tengo a los dos avatares, a Amma y Baghavan, ellos son</p>	<p>- Ha hecho una <i>Sadhana</i> para conseguir personal en la peluquería</p> <p>- El sentido de hacerlo por veintiún días es que es el tiempo necesario para que el cerebro internalice lo que se está haciendo</p> <p>- Hace un ritual de la práctica del <i>Sadhana</i>: prende una vela, un incienso, se dirige a su altar donde tiene a</p>	<p>Los Rituales que Practica</p>	<p>Espiritualidad</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>como que a los que directamente les hablo, que me siento en la comodidad de hablar así de tú a tú con un pana y decirle “mira, me está pasando esto, ayúdame”, o “quiero pedirte tal cosa”, y entonces pongo primero una pastillita de Alcanfor y la prendo y rezo el <i>Moola</i> Mantra tres veces, como que en el sentido de invocar a mi divinidad. Estamos aquí, en un momento especial, en un momento santo contigo, pues, ¿ok? Este, bueno, me siento en una posición cómoda, respiro como para tranquilizar un poco mi mente, hago ese <i>Moola</i> Mantra que te digo con, rezar los tres <i>Moola</i> Mantra con la pastillita de Alcanfor, es como un ritual realmente. Eso lo hacen ellos en India. El significado exacto de eso no lo sé, pero me da nota hacerlo, pues, este, y luego les pido que me ayuden con esa intención y digo mi intención: puede ser en voz alta, puede ser callada, este, y lo hago, ellos dicen que lo hagas como que de una manera, no dicen, sino te recomiendan que lo hagas de una manera como si ya estuviera hecho. Si estoy pidiendo el personal, no es que ‘mira, es que yo quiero personal, que no sé qué’, no, ya yo me imagino, visualizo la peluquería con todo el personal, ya trabajando cada quien en su área, ya es un hecho, visualizo eso, este, y luego rezo mis ciento ocho (108) <i>Moola</i> Mantra, este, luego doy dicha, como a distancia, es dar la Bendición de Unidad a través de mis manos. Yo porque soy <i>Dicha-giver</i> porque hice ese curso que les comenté de tres (3) días para ser <i>Dicha-giver</i>, dar esa transmisión de energía, y me imagino la</p>	<p>la Virgen, a Jesús y a los avatares, donde se siente en comodidad de hablar con estas entidades de tú a tú, para pedirles ayuda. Acto seguido, prende una pastilla de Alcanfor, se sienta en una posición cómoda y respira profundo para tranquilizar su mente, reza el <i>Moola</i> Mantra tres veces para invocar a su divinidad centrada en lo especial del momento. Luego pide ayuda con su intención y la dice en voz alta o en su mente, asumiendo que esta ya es un hecho, una realidad. AD desconoce el significado de este ritual, pero se siente bien al hacerlo y lo considera un momento santo que tiene consigo misma - Después de rezar los ciento ocho <i>Moola</i> Mantra, ella da dicha a distancia a través de sus manos. Se</p>	<p>Los Rituales que Practica</p>	<p>Espiritualidad</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>peluquería con todas las personas, trabajando, tanto los clientes como el personal que quiero y, este, respiro y me imagino la, como si fuera la energía de la energía así como a través de mí y sale por mis manos como una esfera dorada de luz, y encierro toda la peluquería de esa esfera y trato como de enviarle, en mi mente está amor, como que enviarle full amor, amor, así como que esto se dé, que sea así como me lo estoy imaginando, pues, y luego viene como que una parte de gratitud, como de dar gracias por eso que ya ocurrió, pues. No que va a ocurrir, sino que si ya fuera un hecho, pues. Y lo hago por veintiún días seguidos a la misma hora, como teniendo esa intención.” (E.2, P.15-17, L.470-514)</p> <p>“Mira, me encanta esa parte de los rituales, me encanta, me gusta full. Yo toda la vida me identificado full con la India, con las mujeres hindú y los <i>sahri</i> y los maquillajes y todo eso, siempre me han llamado full la atención, siempre he querido ser como ellas, y todo eso me ha gustado full siempre. Me gusta esa parte de querer siempre sentirte bien, me llama full la atención, y que sea a través de esos rituales entre comillas y esas cosas más me gusta todavía, porque siento que como que estoy en lo mío y entonces lo hago con más gusto, pues.” (E.2, P.20, L.649-655)</p>	<p>imagina la energía que pasa a través de ella, sale una esfera dorada de luz de sus manos y en esa esfera encierra la intención que quiere ver realizada. Envía amor para que se dé la intención y da gracias como si ya fuera un hecho</p> <p>- Le gustan los rituales de la India y se identifica mucho con las mujeres hindú, los maquillajes y los <i>sahri</i>, por lo que siente los rituales como propios y los hace con más gusto</p>	<p>Los Rituales que Practica</p>	<p>Espiritualidad</p>
<p>“Yo creo que el más importante es como que no te olvides del deseo que tienes, pues, porque uno, yo, por lo menos, soy así que ay, sí, yo quisiera tal cosa, pero no hago nada porque esa cosa se dé, ¿me entiendes?</p>	<p>- Que no se olvide del deseo que tiene y se mantenga presente en su objetivo, ya que visualizar algo cada</p>	<p>El Sentido de los Rituales que Practica</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Entonces yo siento que, visualizándolo todos los días como lo quiero, me impulsa a que yo haga cosas por eso, pues, y ya es como una realidad, es como si le mandarás un mensaje al universo: mira, quiero esto. Y haciéndolo, recordádoselo todo el tiempo, como que todas las piezas se mueven como para que eso se dé, parte de eso también es parte de ‘El Secreto’, por lo que tengo entendido, pues. Pensar, hacer veintiún acciones para esa cosa que tú quieres, y fíjate que no es casualidad que sean veintiún acciones que te piden, como para que eso se dé, pues, y ese es el sentido de la <i>Sadhana</i>, pues, como que mantenerme presente en mi objetivo, en mi deseo y, como decir, no descansar hasta que se cumpla, pues.” (E.2, P.17, L.566-577)</p>	<p>día la impulsa a hacer cosas por eso y hace que todos los elementos se muevan para que eso se dé</p>	<p>El Sentido de los Rituales que Practica</p>	<p>Espiritualidad</p>
<p>“Antes lo hacía solo en los momentos en que me veía necesitada, ahora no. Ahora cualquier cosa que yo voy a hacer en el día, siempre digo: coño, Amma, Baghavan, no sé, ponte tú que yo tenga que entrevistar a una persona aquí, les pido que pongan en mi boca y en mi mente las palabras correctas para yo entrevistarla, pues. O tengo algún problema, también hago lo mismo. Siempre trato que me pasa cualquier cosa, sea buena mala, siempre trato de tener presente las enseñanzas de la universidad, y sobre todo ser como full agradecida. Yo antes no me daba cuenta de las cosas buenas que me pasaban, siempre me enfocaba en lo malo.” (E.2, P.18, L.579-587)</p> <p>“De cualquier día. No, ya hoy en día es cualquier evento que sea, antes no, antes,</p>	<p>- Anteriormente recurría a la divinidad para pedir cuando necesitaba algo o tenía un problema, ahora piensa en ella todo el tiempo y acude a Dios de manera natural a lo largo del día</p> <p>- Trata de siempre tener presentes las enseñanzas de la universidad cuando le pasan cosas buenas o malas</p>	<p>Los Momentos en los que Recurre a su Espiritualidad</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
como te dije, solamente por necesidad. Me veía en un problema y ah, ahí era que me acordaba de Dios. Ahora es todo, todo el tiempo, pues, y ha sido como de una manera natural, no es una cosa que yo dije: voy a hacer esto así, no, ahora va a estar todo el tiempo en mi vida, no, no. , ha ido pasando solo, pues. Que me pasan cosas y puf, se me viene a la mente algo, pues, es sin yo prepararlo.” (E.2, P.18, L.590-595)		Los Momentos en los que Recurre a su Espiritualidad	Espiritualidad
“¿Sagrado en mi vida? Mi familia es sagrada para mí, mi familia es mi motor de todo, mis hermanos, mi mamá, mi papá aunque no esté, es lo intocable, lo, no se ve tan... puedo yo tener los rollos que tenga con ellos, pero son intocables. Para mí, mi familia es lo más sagrado.” (E.2, P.21, L.690-693)	- Su familia: su mamá, sus hermanos, su papá son intocables	Lo Sagrado en su Vida Actual	
“(…) el tiempo que estaba en mi casa lo único que hacía era dormir pa’ no pensar, y todo el tiempo distraída porque no quería ver pa’dentro, y así estuve siete años fácil, siete, siete años y pico. Vestida de negro, no me importó nada. Yo no salía para la calle, yo no salía, mis amistades las perdí todas, nada. Contacto con el mundo exterior, empecé como a vivir en mi mundo y ahorita, este último año, no llevo ni un año que estoy empezando como que a salir de ese, de ese mundo” (E.2, P.3, L.89-95) “Mi contacto con el mundo externo murió totalmente. Yo tenía contacto solamente con las clientas que estaban aquí porque era mi trabajo, y con mi familia, pero el resto del mundo yo no supe qué fue salir, ir de viaje, tomar vacaciones, nada. Yo creo que	- Durante los siete años posteriores a la muerte de su padre, AD evitaba mirar hacia adentro para no afrontar lo que le estaba sucediendo, dormía mucho para no pensar en ello, perdió todas sus amistades y no le importaba nada - Murió su contacto con el mundo externo: no salió, no viajó ni vacacionó. No se permitió sentir a partir de la muerte	La Depresión y el Sufrimiento	Lo Existencial

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>básicamente así lo más heavy fue que yo no me permití sentir más nunca nada. Yo, ese día, mi papá murió y dije: no siento nada, no siento más nada y de verdad que, de ahí para adelante, pasaban cosas y yo totalmente neutra, era como una piedra; como una piedra así tal cual.” “(...) me limité a sentir cualquier cosa. Yo podía estar aquí y siempre era como que, no sé, como, como gris, todo negro, todo negro todo así como que no siento nada ni mi felicidad, así todo eso ni pendiente. Nunca me pasaba nada bueno porque obviamente no hacía nada para que me pasara nada bueno, y fue así, como que me hubiera resistido a sentir cualquier cosa, pues” (E.2, P.4, L.104-111; L.114-119)</p> <p>“Sí, antes yo vivía todo en sufrimiento, todo era una queja, un lamento, como te digo, un papel de víctima que ¿por qué todo me pasa a mí? Calimero y yo, y ya.” (E.2, P.19, L.621-623)</p> <p>“Ahora como que lo veo como, entre comillas, diferente. Antes era como que mi estado normal, en estos siete años que pasó mi papá, era como que mi estado normal, todo lo sufría, siempre tenía el papel de víctima y todo me pasaba a mí, pobrecita yo y no sé qué. Era un lamento todo el santo día, y ahora lo veo, cuando me pasa algo que me genera esa sensación o que me lleva a recordar lo mal que me sentí, como que trato de hacer algo para cambiarlo porque no quiero seguir viviendo eso, no estoy a gusto, no me gustó. Viví muchos años en eso, pero siento que como que no conocía toda esta</p>	<p>de su padre. Describe su sentir como “neutro”, pues lo que le pasaba no provocaba algún sentimiento en ella</p> <p>- Percibía todo como gris y negro, tampoco sentía felicidad</p> <p>- Entiende que nunca le pasaba nada bueno porque no hacía nada por ello</p> <p>- Antes vivía en sufrimiento, quejándose y lamentándose</p> <p>- Si antes el sufrimiento era su estado normal y todo lo vivía desde el papel de víctima, ahora lo ve diferente y trata de hacer algo para cambiarlo porque no quiere seguir viviendo eso</p>	La Depresión y el Sufrimiento	Lo Existencial

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
parte, y no pensé nunca que me podía pasar a mí que me podía sentir bien, y una vez que me sentí bien dije: no, yo no quiero volver a eso. Entonces cada vez que puede venir algún episodio en mi vida que genere esa situación o no sé, ese sentir, pues, de sufrimiento, como que trato de aquí, tengo que trabajarlo para no sentirlo. Trato de que n mi día a día. Siempre hay momentos que lo tengo, obviamente, pero no quiero vivir en eso como antes.” (E.2, P.18-19, L.606-619)	- Nunca creyó que se sentiría bien y una vez que hizo contacto con eso se dio cuenta de que no quiere volver a ese estado, por lo que trata de trabajar el sentimiento de sufrimiento cuando aparece para no quedarse fijada en él	La Depresión y el Sufrimiento	Lo Existencial
“A nivel espiritual, sí.” “Como eso, como ojalá que mis hijos puedan ver pa’ dentro. Digo ver para dentro es todo esto, tener esa espiritualidad, que sean seres espirituales, eso sí me gustaría: lograr serlo para que mis hijos l n.” (E.2, P.20-21, L.673; L.675-677) “Bueno, por mi trabajo también, por supuesto, porque la parte material obviamente también cuenta. No es la prioridad, pero sí me gustaría, no sé, en mi trabajo y en lo que me desarrollo como peluquera, sí.” (E.2, P.21, L.681-683) “Mm, lo buena que soy y mis mechitas, en la parte de la química, sí, en esa parte.” (E.2, P.21, L.685-686)	- Quiere dejar un legado a nivel espiritual, serlo ella para que sus hijos vean hacia adentro y sean seres espirituales - Quiere ser recordada por su trabajo como peluquera, por lo buena que es con la química y haciendo mechitas	El Legado y la Forma en que AD Quiere Ser Recordada	
“Sí, tenía la ilusión de montar mi agencia de viajes que, de hecho, la monté, trabajé cinco años en ella, después a la final no me gustó y me quedé con la peluquería, pero sí, siempre tuve proyectos, a corto plazo, a largo plazo, montar mi negocio, siempre pensé en negocios, tener mi negocio propio. No me gustó nunca trabajar para nadie, entonces siempre hice todo como para yo	- Montar su propia agencia de viajes, la cual creó y en la que trabajó durante cinco años - Siempre tuvo proyectos a corto y largo plazo relacionados con los	Planes de Vida antes de su Experiencia Transformadora	Proyecto de Vida

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>poder tener mis propias cosas, y tengo tres hermanos aparte, dos mayores que yo, con ellos siempre salía, siempre había un plan para cualquier cosa, a todo nivel. Tenía mi novio, era chévere. Siempre habían planes cortos o largos.” (E.2, P.12, L.384-392)</p> <p>“Desarrollarme en todos los sentidos, como profesional, como mujer, como todo, satisfacerme a mí misma. Ese deseo, el sentido que tenía en ese momento.” (E.2, P.12, L.395-397)</p>	<p>negocios</p> <p>- Hizo todo para poder tener sus propias cosas porque no le gustaba trabajar para nadie</p> <p>- Quería desarrollarse como profesional y como mujer para satisfacerse a sí misma</p>	<p>Planes de Vida antes de su Experiencia Transformadora</p>	<p>Proyecto de Vida</p>
<p>“Ver pa’ dentro, pero esa parte material no, no es igual, no la veo igual. Sé que está aquí y que tengo que trabajar porque obviamente tengo que trabajar, pero es más pa’ dentro, verme más yo, cómo reacciono, cómo hablo, cómo actúo. Antes, eso no existía, era todo como que muy pa’ afuera: quiero tener mi negocio, quiero tener mi carro, mis cosas. Era como más pegada a lo material, ahorita no es así, yo antes no podía pensar: no, yo jamás trabajaría para nadie. Ahorita digo: bueno, si el día de mañana cierro y me toca trabajar para alguien, bueno, trabajaré para alguien. No es una cosa que me afecta o que me detone. Estoy más relajada en ese aspecto.” “Tengo como que otra prioridad.” (E.2, P.12-13, L.401-409; L.411)</p> <p>“(…) mi meta así fundamental, sentir amor así por mí misma. Por mí, para mí, no amor hacia mi pareja, no, conmigo, yo, sentirme en paz, sentirme tranquila, eso es lo que más deseo” (E.2, P.14, L.443-446)</p> <p>“Ahorita es mi prioridad, mi prioridad, esto está presente en mi vida, todos los días.” (E.2, P.14, L.449-450)</p>	<p>- Reconoce que tiene que trabajar por lo material, pero esto, que está fuera de ella (la casa, el carro, el negocio), no tiene el mismo valor que antes.</p> <p>- En su lugar, su meta principal consiste en verse y conocerse para lograr estar bien consigo misma, sentir amor por sí misma y sentirse en paz y tranquila</p> <p>- A diferencia de antes, ahora está abierta a la posibilidad de trabajar para alguien si es necesario hacerlo</p>	<p>Prioridades Actuales</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“En principio, mi familia. Mi familia es lo más importante. Mi relación con mi familia es lo que me lleva todos los días, y para yo poder estar bien con ellos, tengo que estar yo bien conmigo. Eso es lo más importante para mí: estar bien yo para poder estar bien con mi familia.” (E.2, P.18, L.597-600)</p>	<p>- Lo más importante es su familia, la relación con su familia, donde siente que estando bien ella puede estar bien con su familia</p>	<p>Prioridades Actuales</p>	<p>Proyecto de Vida</p>
<p>“Sí, que ahora es que las estoy retomando otra vez. Yo he soñado toda mi vida con tener mi familia, con mis hijos, tener sobre todo una familia como la que yo tuve: poderle dar a mis hijos lo que mis papás me dieron a mí a nivel de educación, de moral, de cariño, de amor, que es lo más importante. Bueno, tener mi negocio, poder viajar, quiero volver a Italia otra vez. Yo iba pa’ Italia todos los años con mi papá y desde que mi papá murió, dije: yo no vuelvo más pa’ Italia. Y como que me encerré y dije: no, ¿qué pareja voy a tener qué? ¿Quién se va a calar esto? Sí. Yo no quiero hacer nada, ¿y qué hijos voy a tener yo? Yo no tengo ganas de tener hijos. Como que me resistía a todo eso, y ahora es que lo estoy como que un poco vieja, ¿no? La esperanza es lo último que se pierde.” (E.2, P.9, L.275-286)</p> <p>“Sí, olvidado. No todo ha sido de un solo bruce, ¿no?, pero sí poco a poco. Sobre todo, en principio, como que trabajar mucho más en mí. Siento que todavía faltan muchas cosas, sí siento que he mejorado algunas cosas, pero necesito seguir viendo para adentro, y mientras que no vea pa’ dentro y saque todo lo que tengo, no voy a poder estar con nadie. A nivel ni de trabajo con</p>	<p>- En la actualidad, retoma el plan de tener una familia como la que ella tuvo, para poder dar a sus hijos lo que recibió de sus padres en cuanto a la educación, lo moral, el cariño y el amor. También quiere tener su negocio y viajar a Italia nuevamente, pues no ha ido desde que murió su padre. Aunque cree estar “un poco vieja” para lograr todo esto, expresa que no pierde la esperanza</p> <p>- Entiende que, para lograr el plan de vida que había dejado de lado anteriormente, necesita primero trabajar en y dedicar todo su tiempo a sí misma para sacar todo lo que ha</p>	<p>Planes de Vida Actuales</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>socias ni con alguna pareja, no puedo. Entonces ahorita estoy como que dedicando todo mi tiempo a mí, de hecho, por eso voy a este viaje pa' la India, a hacer mi curso allá: el curso que acabo de terminar aquí lo voy a hacer allá, que me ha ayudado. Ha sido como el cambio del cielo a la tierra, y una vez que ya yo me sienta, nunca te vas a sentir bien porque nunca va a ser completo, ¿no? Pero cuando yo ya sienta que sí, que sí me siento capaz y merecedora, sobre todo, de tener mi local, de tener mi familia y mis hijos, lo voy a hacer.” (E.2, P.9, L.290-301)</p>	<p>acumulado. Es por esto que va a hacer un viaje a la India, para experimentar de forma directa el curso que ya tomó en Caracas con su madre y que describe como un cambio importante - Tendrá sus hijos, su local y su familia cuando se sienta merecedora y capaz de tenerlos</p>	<p>Planes de Vida Actuales</p>	<p>Proyecto de Vida</p>
<p>“Hay un curso que es el que yo voy a ir ahorita a la India, que es el <i>Devin</i> de ocho liberaciones. Liberaciones quiere decir que trabajas en algún punto y tratas de liberarlo, y lo liberas a través de tu experiencia, es lo que te comentaba antes de experimentarlo. De que tengo, por lo menos, hay muchas liberaciones, son veintiocho, no me acuerdo de cada una ni todas, pero, por ejemplo, por ponerte una, la liberación del miedo. Entonces, ellos te hablan de lo que es el miedo, cómo se representa en tu vida, cómo lo ves en tu día a día, en tu vida cotidiana, te ponen un ejemplo para que tú puedas visualizarlo y mira, así, en este momento, sí siento eso que tú me estás diciendo. Entonces, luego viene como una parte práctica, que es donde tú te sientas, cierras tus ojos, respiras y te imaginas, la parte vivencial, te imaginas en esos momentos en tu vida en los que tú sientes miedo, y entonces te ubicas en ese momento y sientes</p>	<p>- AD va a la India a hacer el curso “<i>Devin</i> de Ocho Liberaciones”, son veintiocho en total. Cada liberación consiste en enfocarse en temas determinados para lograr liberarlos. Describe cómo le han enseñado a trabajar la liberación del miedo: primer le muestran un ejemplo para que ella pueda visualizar y sentir lo que le dicen. Luego, se sienta, cierra sus ojos, respira y se imagina cómo se representa su miedo en su vida y</p>	<p>Relación entre Espiritualidad, Vida Cotidiana y Proyecto de Vida</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>es miedo. Sí, me da miedo el quedarme sin personal y que tenga que cerrar la peluquería, sí, eso me genera un miedo horrible, y siento el miedo y tratas de experimentar si hay algún, alguna manifestación en tu cuerpo físico, sí, cuando sentí el miedo, coye, me dieron ganas de llorar, sentí una cosa aquí en la garganta, y eso como que liberarlo, pues, y luego dar las gracias. La intención del experimentar es que cuando se te vuelva a presentar otra situación similar a esa, similar a ese miedo, ya cada vez va a ser menor, y ya llega un momento cuando apenas te das cuenta, desaparece, ¿entiendes? Pero eso lo logras experimentando, allí es como decir cuando tú dices que lo que resiste, persiste, cuando tú te niegas a vivir eso y entonces te van poniendo como más, como más pruebas y lo tienes que como volver a vivir para que aprendas tu lección, por decirlo de alguna manera. La vida te va a poner en situaciones otra vez donde vas a sentir eso hasta que puedas soltar eso.” (E.2, P.16, L.514-538)</p> <p>“Ese curso lo hizo mi mamá el año pasado con diez amigas, y ellas cuando vinieron, cuando regresaron, ellas quisieron repartir esa información a gente que conocían, pues. Entonces se pusieron de acuerdo y escogieron cada una a una persona. Mi mamá me escogió a mí, entonces, a la final, fuimos veintidós personas. Sí, eran once y con nosotras once más, veintidós personas. Entonces nos reuníamos todos los lunes por treinta y tres lunes seguidos, que son como que los treinta y tres días de lo que estás en</p>	<p>cómo lo ve en su cotidianidad. En ese punto, se sitúa en ese momento que ha visualizado, siente el miedo y cómo se manifiesta en su cuerpo. Lo libera y da gracias.</p> <p>- El sentido de las liberaciones consiste en experimentar los sentimientos para disminuir progresivamente su intensidad, hasta que desaparezcan</p> <p>- La mamá de AD, junto con unas amigas, hicieron el curso de “<i>Devin</i> de las Ocho Liberaciones” en la India hace un año y difundieron esos conocimientos a otras personas. AD fue una de ellas. Se reunieron durante treinta y tres</p>	<p>Relación entre Espiritualidad, Vida Cotidiana y Proyecto de Vida</p>	<p>Proyecto de Vida</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>la India en la liberación y todo eso, son en realidad veintiocho pero ellos cada siete hacían como que un recuento de todos los siete anteriores y cada quien contaba su experiencia, si había tenido alguna experiencia en estas siete liberaciones que habíamos visto, y eso es lo que te digo que a mí me ha ayudado full. Eso lo empecé a hacer desde el año pasado y nos reunimos y siempre vemos una liberación, entonces ellas, por decirte que son tres profesoras, por llamarlo de alguna manera, que fueron las que recibieron el curso, cada una de ellas tiene dos liberaciones que mostrarnos a nosotras. Entonces el día que le tocaba, por lo menos, a mi mamá, se hacía en mi casa, nos reuníamos desde las nueve de la mañana hasta las doce, una del mediodía, teníamos merienda, todo, y ella contaba cómo había sido ese proceso en la India ese día: qué hicieron, qué hicieron los avatares ese día, si hicieron un <i>Moola Mantra</i>, si hicieron alguna <i>Sadhana</i> ese día, cuál fue la <i>Sadhana</i> que hicieron, si tuvieron algún acto específico de ese día, lo hacen en ese momento. Y ese curso yo he liberado muchas cosas y ahí es donde yo siento que ha venido todo este cambio que he tenido, y es el que voy a hacer ahorita en la India.” (E.2, P.16, L.538-560)</p> <p>“Porque hay muchas, por lo menos en esta parte de la UANNES, la universidad donde están ellos, ellos hacen como una, como decirte en la iglesia que te ponen la palabra diaria... bueno, ellos ponen enseñanzas diarias. Entonces ellos como no comparan,</p>	<p>lunes seguidos para compartir las experiencias vividas en la India. Esta experiencia ayudó a AD a liberar muchas cosas y, a partir de ahí, comienza a sentir un cambio en ella “del cielo de a la tierra”</p> <p>- Las enseñanzas diarias de la UANNES muestran la diferencia entre una persona despierta que vive sin</p>	<p>Relación entre Espiritualidad, Vida Cotidiana y Proyecto de Vida</p>	<p>Proyecto de Vida</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>sino dicen cómo reaccionaría un despierto, que es lo que te decía, una persona que vive sin sufrimiento, y otra persona que no, y entonces, leyendo eso todos los días, coño, te das cuenta, te cae la locha de muchos porqué que no has podido hacer en tu vida es precisamente por eso, por la actitud que tienes, por la percepción que tienes de esas cosas. Y digo que eso, para mí, ha ido directamente ligado con mis propósitos, sean materiales o personales. Es como que me ha guiado. Ha sido una guía para mí, un camino a seguir. Yo antes sentía que era como una veleta, me daba igual cualquier cosa, ni pendiente, pero ahora siento como que estoy más con un rumbo fijo, y ha sido gracias a esto, hacia esas enseñanzas, todo lo que te dicen. Por ponerte uno, una de las cosas principales que ahorita es que yo lo estoy entendiendo: ellos dicen que el hecho no está en el hecho, sino en la percepción del hecho. Ahora lo entiendo, pues, ¿me entiendes? Y cosas así como esos <i>tips</i>. Entonces cuando me pasan cosas en mi día a día, digo, coño, es verdad. Por ejemplo eso, tienes dos maneras de verlo: mi viaje a Roraima fue horrible, pero fue buenísimo también, hubiera sido terrible si me hubiera quedado pegada en que la logística de los tipos fue burda de mala, pero la experiencia como tal de ver toda esa inmensidad y toda esa vaina, fue por el lado por el que me fui. Por decirte eso, y así hago con mis negocios, con mis proyectos, igual, trato de hacerlo como que si yo asumiera que yo soy una despierta.” (E.2, P.13, L.416-439)</p>	<p>sufrimiento, y una que no. Estas significan una guía para ella y ahora siente que tiene un rumbo fijo en su vida. Se ha dado cuenta de muchas razones de cosas que no ha podido hacer</p> <p>- Ha aprendido que el hecho no está en el hecho, sino en la percepción del mismo y su actitud ante él</p> <p>- Cuando le pasan cosas en su vida cotidiana, recuerda las enseñanzas de la UANNES, donde ella se asume como una persona despierta que no vive en sufrimiento y procura aplicarlas en sus negocios y proyectos</p>	<p>Relación entre Espiritualidad, Vida Cotidiana y Proyecto de Vida</p>	<p>Proyecto de Vida</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“Coño, a sentir una paz interior arrechísima, esa es mi meta así fundamental, sentir amor así por mí misma. Por mí, para mí, no amor hacia mi pareja, no, conmigo. Yo sentirme en paz, sentirme tranquila, eso es lo que más deseo. Por eso es que estoy en todo esto y haciendo todo lo que estoy haciendo”</p> <p>“Ahorita es mi prioridad, mi prioridad que, todos los días, esto está presente en mi vida, todos los días.” (E.2, P.14, L.443-447; L.449-450)</p>	<p>- El camino espiritual que ha elegido la lleva a sentir paz, amor propio y tranquilidad, lo cual justifica el estar en donde está y hacer lo que hace</p>	<p>Relación entre Espiritualidad, Vida Cotidiana y Proyecto de Vida</p>	<p>Proyecto de Vida</p>

Descripción General: Caso A.D.

A.D. es una mujer de treinta y seis años de edad que vive con su madre. Ha ejercido profesionalmente como estilista desde hace veintiún años (21), trabajando en la misma locación desde hace diecinueve (19). Fue criada como en la fe católica y, por lo tanto, se considera católica. Cree en el Dios católico porque no conoce otras religiones ni se preocupa por hacerlo, pero piensa que es posible que el Dios al que ella le pide no sea este Dios o la Virgen. Aun así, sabe que existen muchas religiones que tratan la existencia de Dios y que podría tomar cualquiera de ellas y llegar a lo mismo.

No obstante, no cree en la Iglesia Católica ni en sus representantes y rechaza la noción de sacrificio y penalidad que existen en este sistema de creencias. En él, se fomenta la imagen de un Dios castigador que juzgará a las personas que no hagan las cosas de cierta forma, retrato que fue usado por unas monjas con A.D. Ella no cree que Dios la vaya a castigar de esta forma, sino que existen buenas y malas experiencias que son catalogados de esta manera por la persona que las vive.

No confía en los sacerdotes ni en las monjas porque, a pesar de la cantidad de restricciones que tienen sus votos, sabe que hacen cosas en lo oculto y que apegar a estos límites es una fachada. Asimismo, considera que los Padres no pueden hablar de experiencias de vida que no tengan, tales como tener una familia, y no entiende por qué ellos no pueden tenerla si ellos son iguales a ella misma.

Adicionalmente al Catolicismo, cree en la Bendición de Unidad, la que hace suya seis años después del evento que marcó su vida: la muerte de su padre. A.D. cuenta que esto sucedió hace casi nueve (9) años y que su padre muere de un infarto fulminante e inesperado, que sucedió muy rápido y la dejó en estado de shock. Agradece a Dios por no haber visto a su padre sufrir ni morir en una cama, y afirma no haberlo entendido en aquel momento. De a ratos creía que su padre volvería en cualquier momento, pero recordaba su muerte y se daba cuenta de él no regresaría. Durante siete años, A.D. estuvo fijada en este evento y sentía que todo había muerto con su padre, incluso ella

misma. Dejó de importarle el mundo, perdió sus amistades, se vestía siempre de negro y se mantenía ocupada trabajando aproximadamente dieciséis (16) horas al día y durmiendo el resto del tiempo. De esta manera evitaba pensar en lo que pasó y afrontar la realidad, viviendo en su mundo y dejando a un lado el contacto con el mundo exterior.

A.D. no se permitió sentir a partir de este momento y recuerda haberse mantenido neutra ante las cosas que le sucedían, como una piedra. No podía sentir su propia felicidad y no recuerda que le pasaran cosas buenas, aunque tampoco hacía algo para que pasaran. De este modo, se resistió a sentir cualquier cosa y todo le parecía gris y negro. Además de la muerte de su padre, otros tres familiares –sus abuelos y su tío– murieron en los años consecutivos a este suceso, eventos que también marcan su vida.

Desde hace poco más de un año, cree que está volviendo a vivir después de la muerte de su papá, y se lo adjudica a la Bendición de Unidad, una forma de espiritualidad que su madre le presentó y que la ha ayudado a “ver para adentro.” Cree que su madre ha sido el pilar de su vida y que supo llevarla paulatinamente por este camino espiritual. Así ha podido aceptar que la muerte es ley de vida para todos, hasta para su papá, y ha logrado empezar a salir de su mundo interno y ver en otras direcciones.

Este suceso afectó a toda su familia e hizo que cada uno madurara más rápido a raíz de lo sucedido. Asimismo, su familia es más unida y cada miembro está pendiente del otro, cambios que tal vez no se hubiesen dado si su padre no hubiese muerto de la manera en que lo hizo. Aunque no agradece a Dios por lo que pasó, cree que es necesario buscar algo positivo de esta experiencia, como lo es el estado actual de sus relaciones en familia.

A raíz de la muerte de su padre, A.D. decide que Dios es un chiste y que la muerte de su padre fue injusta. Existe mucha gente mala en el mundo, pero fue su papá, un “pan de Dios”, quien murió. Por ello, dejó de ir a la iglesia y solo la frecuentó durante el novenario y las misas de su aniversario de muerte, todo por respeto a la fe

cristiana de su papá. De este modo, asegura que no tenía visión de religión ni de espiritualidad en aquel momento.

Antes de que su mamá le presentara este camino, A.D. tenía un gran sentimiento de culpa por la muerte de su padre y fantaseaba sobre qué hubiera pasado de llevarlo a una clínica más cercana a la que escogió en aquel entonces. Para tratarlo, probó varios tipos de terapia –constelaciones familiares, terapia de hipnosis, terapia psicológica y psiquiátrica, entre otros- sin éxito, ya que ninguno la llenaba ni sacaba este sentimiento. No creía que nada la podría ayudar hasta que probó la Bendición de Unidad y pudo ver en su interior, entendiendo que la muerte de su padre no fue su culpa sino que su hora de morir había llegado y que era perfecto. Esto es algo que comprende en la actualidad, y cree que si alguien se lo hubiese planteado de este modo lo hubiera rechazado.

A.D. define la Bendición de Unidad como una transmisión de energía de la divinidad, que para ciertas personas es Dios, la Virgen o una persona especial en sus vidas como una abuela fallecida. Lo importante de esta elección es que el practicante se sienta cómodo hablando de tú a tú con este ser divino y que se identifique con él. Esta transmisión de energía producirá cambios neurobiológicos en cada cerebro con el fin de vivir una vida sin sufrimiento. De esta forma, la percepción de cada persona se va transformando y resulta en un cambio total en su vida desde lo interno. Esta corriente viene de la India y sus precursores son dos avatares: Amma y Baghavan. Su intención es despertar a la mayor cantidad de gente posible, es decir, que las personas eleven su nivel de consciencia, que vivan aquí y ahora y que dominen sus mentes para que logren vivir sin sufrimiento. Esto es diferente a lo que hizo A.D. durante los siete años que se mantuvo aferrada a la muerte de su padre, viviendo en la nostalgia del pasado todo ese tiempo y sintiendo mucha angustia, tristeza e incertidumbre sobre su futuro. No estaba viviendo en el momento presente como lo hace ahora, que toma un día a la vez y respira.

Para lograr estos objetivos, la Bendición de Unidad hace trabajos de introspección que fomentan dicho cambio de percepción. A.D. relaciona esto con la muerte de su padre, ante la cual pudo haber reaccionado de dos maneras diferentes: 1)

sentándose a llorar y a lamentarse durante siete años, o 2) siguiendo con su vida. De igual forma, recuerda su viaje a Canaima y se enfrenta nuevamente con dos opciones: 1) pasarla mal, enfocarse en las carencias de la logística del viaje y quejarse todo el tiempo, o 2) disfrutar lo que pueda y olvidarse de la organización. Las segundas opciones que da a cada una de estas situaciones representan la mejor vía, y la que cree la llevará a una vida sin sufrimiento.

Amma y Baghavan hacen la Bendición de Unidad o Dicha, la que consiste en que una persona actúe como vehículo para la energía de la divinidad y que transmita esta energía a otra, plantando sus manos en la cabeza de quien la recibe. Aclara que no es su propia energía y que no está actuando como un medio, sino que ella se presta voluntariamente a que esta energía pase a otra persona y genere ciertos cambios. Reporta que ciertas personas sienten dolor de cabeza cuando reciben Dicha, pero que otras no sienten nada y que eso está bien; cualquier sentimiento que genere es perfecto. Poco a poco, el receptor se siente tranquilo y comienza a vivir en paz, y se facilita su introspección y autodescubrimiento.

De este modo, A.D. se dio cuenta de la cantidad de tiempo que invirtió muriéndose con su padre, y de que tenía una vida por delante con la que quería hacer cosas. Cuestionó las razones de su depresión, su fijación con esta muerte y los motivos que la mantuvieron en aquel estado por tanto tiempo. Haciéndose preguntas, se dio cuenta de que ella tenía las respuestas a todas sus quejas y lamentos, pero que no las había querido ver. Reconoce haber tomado una actitud de víctima y haber actuado como si las cosas le pasaran solo a ella, y que no quería seguir viviendo de esa manera. Cada vez que recuerda su depresión por esos siete años trata de hacer algo para cambiarlo, lo trabaja en el momento para evitar que se vuelva su día a día.

Por otra parte, la Bendición de Unidad recibe a personas de cualquier fe y las invitan a probar la Dicha, experiencia que siempre ha sido positiva para A.D. y que ha logrado cambiar el enfoque que le da a su vida. La primera vez que hizo un curso de este tipo fue hace cinco años y asegura no haberlo tomado en serio, olvidando sus contenidos

hasta el año pasado cuando comenzó a asistir a las reuniones semanales de Bendición de Unidad. En ellas, un grupo de personas se reúne para dar Dicha en varios lugares de Caracas cuando así lo deciden y hablan sobre sus experiencias de vida. Los relatos de cada persona impactan a A.D., quienes han pasado por la ruina económica, la muerte de hijos y familiares, entre otras vivencias. Así, se da cuenta de que los problemas de los otros son bárbaros al lado de los suyos y que es posible sentirse bien y salir adelante después de haber tenido malas experiencias. Estas personas también comentan los cambios que la Bendición de Unidad ha traído a sus vidas, y A.D. decide que quiere poder hablar así, ver la vida desde otro punto y sentirse feliz como lo hacen ellas. La muerte de su papá sigue doliéndole, pero otras personas han superado cosas más pesadas que las suyas.

Algo que le agrada de este camino espiritual es la libertad que lo caracteriza. En él se siente libre de creer lo que quiera y que tiene la opción de tomar o dejar cualquier cosa que le digan, a diferencia de la religión Católica y sus ataduras. Siempre se ha identificado con la India, sus mujeres, los *sahri* y los maquillajes de esta cultura, y ha querido ser como ellas. No le disgusta la idea del vegetarianismo de los hindúes y está abierta a la experiencia. Los hindúes quieren sentirse bien y lo logran a través de prácticas y rituales que le gustan mucho y que siente como algo suyo.

En Bendición de Unidad, se lleva a cabo una práctica que se llama *Sadhana*, que es similar a rezar un rosario en el Catolicismo. A.D. recuerda que, durante su adolescencia, ella ofrecía rosarios a la Virgen María y que le ofrecía flores para recibir Su ayuda con un problema en especial. El *Sadhana* tiene una estructura similar al rosario y consiste en tomar una intención, pensarla y visualizarla como un hecho por veintiún (21) días seguidos. Hacerlo por esta cantidad de tiempo implica que el cerebro internalizará la intención de A.D., creando así un hábito y ajustando su forma de pensar. El veintiuno (21) forma parte de un conjunto de números mágicos tales como el treinta y tres (33), el cuarenta y nueve (49), y el ciento ocho (108). A.D. no sabe qué hace mágicos a estos números, pero comprende que forman parte de esta práctica espiritual.

En el *Sadhana* también se ora como cuando se reza un rosario, solo que, en vez de hacerlo con el Ave María o el Padre Nuestro, aquí se reza un *Moola* Mantra ciento ocho (108) veces seguidas, la oración más poderosa. A veces es acompañado por el Mantra de la Liberación, pero generalmente solo se usa el *Moola* Mantra en los rezos del *Sadhana*. Si A.D. quiere hacer *Sadhana* por una intención, por ejemplo, conseguir el personal de la peluquería, hace un ritual por veintiún (21) días: se sienta frente al altar donde tiene a Dios, la Virgen, Amma y Baghavan, prende un incienso, pone una pastilla de Alcanfor, respira para tranquilizar su mente y procede a rezar el *Moola* Mantra tres (3) veces seguidas para invocar a su divinidad, a Dios. Dios es una entidad en conjunto compuesta por el Dios católico, la Virgen María y los dos avatares y precursores de la Bendición de Unidad, Amma y Baghavan. Todos representan lo mismo, solo que los avatares están vivos actualmente y Dios y la Virgen no están presentes en el mundo físico.

Ella asume este ritual como un momento santo que tiene consigo misma y lo aprovecha para pedir ayuda con la intención que desee ver cumplida. Acto seguido, dice su intención en voz alta o para sí misma como si ya hubiese ocurrido y visualiza su realización. Por ello reza el *Moola* Mantra ciento ocho (108) veces y da Bendición de Unidad a su propósito. Esta energía parece una esfera dorada de luz en sus manos y la usa para enviarle amor a su intención para que se realice. Al finalizar, da las gracias asumiendo que lo desea ya le ha sido dado, y continúa haciendo este ritual por tres semanas a la misma hora y con el mismo propósito en mente.

Aunque desconoce el significado de este ritual hindú, se siente bien cuando lo hace y cree que el *Sadhana* tiene como propósito mantener su deseo presente. Al tenerlo en su mente de manera constante, se siente impulsada a hacer cosas en pro de su realización y a no descansar hasta que se cumpla. Cree que así le manda un mensaje al universo sobre lo que quiere, y que así fomenta que todas las piezas indicadas se muevan para que se dé. Esto también es parte de “El Secreto”: hacer para alcanzar lo que anhela.

A.D. realiza estas prácticas con regularidad y recurre a su espiritualidad en cualquier momento del día, por ejemplo, cuando tiene que entrevistar a alguien o tiene un problema. También recurre a ella en los buenos momentos y trata de tener siempre presente las enseñanzas de la Bendición de Unidad, especialmente la del agradecimiento. Ahora es capaz de darse cuenta de las cosas positivas que suceden en su vida, y da las gracias por ello. Anteriormente no era capaz de hacerlo y solía enfocarse en lo negativo, por lo que solo recordaba a Dios en momentos de necesidad. Esta constancia ha surgido naturalmente y sin habérselo propuesto, pensamientos que llegan a su mente sin haberse preparado para hacerlo.

Adicionalmente a la muerte de su padre, otra clase de eventos ha transformado su vida. Siendo estilista, A.D. ha perdido todo el personal de su peluquería tres (3) veces en los últimos diecinueve (19) años. La primera vez sintió la misma incertidumbre sobre su futuro que sintió cuando murió su padre. En aquella oportunidad, se llenó de rabia, insultó a sus empleadas y se quedó fijada en la experiencia. Desconfió de la gente y aseguró que no podría conseguir personal, explotando lo negativo hacia afuera y, por ende, dificultando que encontrara nuevos empleados.

La segunda vez se dio cuenta de que no podía seguir trabajando sola; la otra opción que tenía era cerrar el local e irse, por lo que se vio obligada a cambiar su peluquería y darle un nuevo enfoque. Así surge una nueva idea, con pros y contras que se mantienen en la actualidad, y que vuelve su trabajo más llevadero. A.D. cree que su nueva percepción de las cosas también ha contribuido a que se sienta de esta forma y a que su actitud cambie.

La tercera y última vez es la más reciente: sus empleados renunciaron hace dos meses, en la época más pesada del año, momento en el que se aproxima un viaje que A.D. realizará a la India por dos meses y medio. Aunque sintió rabia el día de la renuncia, ahora es capaz de reconocer su molestia, expresarla, afrontar lo que le sucede y dejarlo atrás. Admite que no sabe a quién le dejará la peluquería mientras está de viaje, pero se toma esta experiencia como una oportunidad para hacer introspección y pensar

sobre qué pudo haber hecho para propiciarlo nuevamente. Reflexionar al respecto la ayuda a mejorar su vida y a sentirse mejor, y ahora puede hablar de lo sucedido sin sentir rabia y olvidarlo. Esto lo aplica en sus relaciones familiares, procurando hacerlas más llevaderas y dejando pasar lo que ocurre en su casa y con sus hermanos.

A raíz de estas experiencias transformadoras, su proyecto de vida también ha transformado. Antes de la muerte su padre, estudiaba en la universidad y logró montar su propia agencia de viajes y trabajar en ella durante cinco años. No obstante, prefirió trabajar en la peluquería con su papá y quedarse en ella. Se describe como una persona extremadamente responsable para el momento, pero como una estudiante universitaria ordinaria que tenía tiempo para todo. Tenía planes a corto, mediano y largo plazo, y siempre pensaba en tener un negocio propio para trabajar por sí misma y poder tener sus propias cosas. A su vez, salía con sus hermanos mayores y tenía una relación de pareja. Quería desarrollarse como profesional y como mujer para satisfacerse a sí misma.

Estas metas y planes quedaron olvidados a raíz del deceso de su papá y los retoma en la actualidad. Toda su vida ha solado con tener una familia, específicamente una familia como la que ella tuvo para poder brindarle a sus hijos la educación moral, de cariño y amor que ella recibió de sus padres. Quiere tener su propio negocio y volver a viajar a Italia, cosa que no hace desde dicha muerte. Aunque cree que está un poco vieja para comenzar, no ha perdido la esperanza y cree que será lo último que pierda.

A.D. quiere dejar un legado espiritual a sus hijos y espera que ellos sean seres espirituales con la capacidad de hacer introspección, como ella lo hace ahora. Además de esto, le gustaría ser recordada por su trabajo como peluquera porque lo material también es importante, específicamente por su trabajo con la química y las mechas.

Asimismo, quiere seguir trabajando en sí misma y viendo para adentro porque hacerlo le permitirá entablar relaciones de negocios y de pareja. Si bien ha mejorado cosas, cree que le falta mucho por cubrir y sacar de sí misma. Para dedicarse tiempo a sí misma, irá a la India por dos meses y medio a repetir el curso de Bendición de Unidad

que recibió por parte de su madre y hacer allá lo que la ha ayudado. La idea de tomar este curso con los avatares Amma y Baghavan le hace sentir que Dios está presente porque tiene la misma relación con ellos que con Dios, la que ha vuelto a la vida. A.D. cree que debe ser merecedora de todas estas cosas para poder tenerlas y que lo logrará cuando se sienta bien.

El curso que realizará en la India es el *Devin* de ocho (8) liberaciones, es decir, de ocho experiencias de este tipo; estas son solo ocho (8) de las veintiocho (28) descargas que existen en total. Una liberación consiste en, primeramente, escuchar lo que los avatares dicen sobre el miedo, y de cómo se representa en la vida cotidiana. Una vez que la persona entiende lo que le plantean, prosiguen a la parte práctica y lo invitan a sentarse, cerrar sus ojos, respirar e imaginarse a sí mismo en un momento de su vida en el que haya sentido miedo. Por ejemplo, A.D. siente miedo de quedarse sin personal en la peluquería y tener que cerrar el local por ello y se enfoca en las sensaciones que el miedo genera en su cuerpo: ganas de llorar y una sensación en la garganta. Luego de identificarlo, libera sus emociones y da las gracias por lo sucedido.

El propósito de las liberaciones es disminuir progresivamente la intensidad de la emoción que se trabaja hasta que la persona apenas se da cuenta de ella. Esto es algo que se logra experimentándolas, no resistiéndose a ellas y, por ende, haciéndolas más persistentes. De ignorarlas, la vida la pondrá en situaciones donde esté obligada a sentir miedo, aprender la lección que dejó pasar y soltar la emoción.

Como fue dicho anteriormente, su madre también tomó este curso en la India, y lo hizo junto a otras diez (10) amigas. Al regresar, ellas se pusieron de acuerdo para transmitir lo que habían aprendido y cada una escogió a la persona con quien quería hacerlo. La madre de A.D. la escogió a ella y comenzaron a reunirse todos los lunes por treinta y tres (33) lunes seguidos. Las profesoras mantuvieron la estructura del curso recibido, haciendo en total veintiocho (28) liberaciones y cinco (5) reuniones, una cada cuatro semanas, para compartir sus experiencias en el curso. Haciendo este curso, A.D. logra liberar muchas cosas y le atribuye el cambio que se ha generado en ella.

Sobre Dios, A.D. agrega que Él no espera nada de ella y que lo ve como un ser totalmente dador que no espera nada a cambio. Ella, al contrario, sí espera que Dios la ayude en todo momento y que cumpla todos sus deseos.

Esto refleja, a su vez, un cambio en sus prioridades. Ahora prioriza la introspección sobre el trabajo y quiere verse a sí misma, estudiar sus reacciones y sus maneras de hablar y actuar. La relación que mantiene con su familia también es muy importante y es lo que la lleva todos los días, y agrega que ella debe estar bien consigo misma para poder estar bien con ellos. Considera que su familia es sagrada, por lo tanto, es intocable a pesar de que existan problemas entre ellos.

En el pasado, sus prioridades estaban puestas en el afuera y en obtener cosas materiales como un negocio y un carro. Actualmente le sería posible trabajar para alguien más, idea que hubiese rechazado en el pasado y con la que se siente más relajada. Su meta fundamental es sentir amor por sí misma, no, por ejemplo, por una pareja, y sentirse en paz y tranquila.

De igual forma, la espiritualidad se ha vuelto una prioridad que está presente cada día y se ha combinado con su proyecto y estilo de vida. Al igual que la palabra diaria que se reparte en las iglesias, la universidad donde hará el curso *Devin* proporciona enseñanzas diarias en las que contrastan el comportamiento de una persona despierta y el de una que no lo está. Leyéndolas, A.D. se da cuenta de las razones que le impidieron hacer ciertas cosas: su actitud y su percepción de las cosas. Estos aprendizajes han servido como una guía para su vida y están ligados a sus propósitos materiales y personales en la actualidad. Anteriormente, se comportaba como una veleta y sentía que todo le daba igual, pero ahora tiene un camino trazado y un rumbo fijo.

Estas enseñanzas le han permitido entender que no existen los hechos, sino las percepciones sobre los hechos. Esto lo lleva a su vida cotidiana y procura comportarse como una persona despierta en sus negocios y proyectos.

4.3. Participante M.S.

Tabla 3

Temas centrales, categorías y áreas de la participante M.S.

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“Bueno, indiscutiblemente para mí, primero, el haber nacido en una familia como en la que nací ha sido una de los, digamos que uno de los temas más importantes porque nací en un núcleo familiar súper competitivo, muy unido, muy familiar.” (E.3, P.2, L.46-49)</p>	<p>- Destaca la importancia de haber nacido en una familia unida y competitiva</p>	Núcleo Familiar	<p>Su Vida Antes de sus Experiencias Transformadoras</p>
<p>“Y bien, a partir de ahí, estudié Estudios Internacionales, me gano una beca del gobierno colombiano para estudiar en la Javeriana en Bogotá. Estando allá, se me ocurre la brillante idea de hacer un segundo posgrado, y digo brillante idea porque no sabía en lo que me estaba metiendo, y hago dos posgrados paralelos: la Maestría en Relaciones Internacionales y la Especialización en Integración. Por ser estudiante extranjera, necesitaba tener un mínimo: ellos tienen las notas allá hasta 5 y yo no podía bajar de un 3.85, entonces fue bastante fuerte. Hubo un semestre que tuve 18 materias y las vi por tutoría y etcétera, pero bueno, con un extraordinario fin, como digo siempre, papá Dios ahí y el empuje de mi familia es demasiado increíble que bueno, terminé con Mención Publicación, y fuimos las tres mejores. Las tres venezolanas que estábamos en el posgrado fuimos las tres mejores de toda la facultad, o sea que fue un proyecto realizado, una meta cumplida y me llena mucho de orgullo.”</p>	<p>- Cursando Estudios Internacionales obtuvo una beca del gobierno colombiano para estudiar en la Universidad Javeriana en Bogotá. Hizo dos posgrados de manera simultánea, lo cual implicó una fuerte carga para ella. Menciona que Dios y su familia sirvieron de apoyo y empuje, siendo una de las tres mejores de su facultad. El logro alcanzado la llena de orgullo.</p>	<p>Ocupación y Perspectivas sobre su Carrera</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
(E.3, P.2-3, L.58-70) <p>“Yo te digo que ser internacionalista es lo más bello que me ha pasado en la vida, no lo volvería estudiar, por lo menos en un país que tenga y mantenga un gobierno como este, porque no me sirve de nada, y mucho menos especialista en Colombia. Como ustedes pretenderán, no, es imposible conseguir algo ahorita, con este gobierno, porque yo soy especialista en negociación con Colombia, ¿no? Pero no volvería a estudiar Estudios Internacionales, creo que, no sé qué estudiaría tampoco, estudiaría algo, no sé qué, a lo mejor algo más, más activo, más dinámico.” “(...) pero no sé, creo que estudiaría otra cosa, me dedicaría quizás a otra cosa, no a Estudios Internacionales, porque hasta ahora quedé embotada, ¿sabes? Yo me, yo me aburrí de, de ese impulso y ese reto que yo misma me puse, yo terminé agotada. Yo después que presenté las dos tesis dormí como por una semana, no me podía ni levantar de estar agotada, creo que me excedí mucho conmigo misma.” (E.3, P.22-23, L.751-758; L.763-767)</p>	- Expresa que ser internacionalista es “lo más bello” que le ha pasado en la vida; no obstante, no volvería a estudiar esta carrera, debido a las dificultades que plantea la situación diplomática entre Venezuela y Colombia. No sabe qué otra cosa estudiaría, pero indica que sería algo más dinámico y activo. La fuerte carga que experimentó cursando los dos posgrados hizo que quedara agotada, se aburrió de ese reto y cree que se excedió consigo misma	Ocupación y Perspectivas sobre su Carrera	Su Vida Antes de sus Experiencias Transformadoras
“Mira, yo siempre lo planteo desde este punto de vista: M.S., antes de todo este problema, era una persona súper luchadora, siempre lo he sido igual, súper estudiosa, este, echada para adelante, mi meta era estudio y trabajo, trabajo y estudio, esas eran mis prioridades, siempre eran mis prioridades. El casarme, yo tenía mi novio, mi pareja en esos momentos, quien fue quien me acompañó más o menos en Bogotá	- Las metas fundamentales de M.S. eran el estudio y el trabajo y las consideraba como sus “retos personales” - Para la época, se describe como una persona muy luchadora y estudiosa	Proyecto de Vida Antes de sus Problemas de Salud	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>hasta cierto punto, pero mi meta de casarme no estaba planteada, mi meta de ser mamá no estaba planteada porque para mí era primero trabajo y estudio. Esos eran mis retos personales, de una manera, muy, muy personales. Era una persona no que era egoísta, pero siempre trabajé para satisfacer lo que yo estaba buscando, o sea, era lo que yo quería sin hacerle daño a nadie ni mucho menos. Creo que, quizás por el estilo de vida que tenía en ese momento, la independencia que tenía, porque yo trabajaba, porque yo estudiaba, podía haber sido soberbia, quizás. Siempre he sido de un carácter muy, muy fuerte, este, y no era que me llevaba a la gente por delante, pero siempre hice lo que quise.” (E.3, P.6, L.191-204)</p> <p>“Mi proyecto era seguir estudiando, sacar el doctorado, trabajar en la Corporación Andina de Fomento o trabajar en el Banco Mundial, ese era mi Norte, quería hacer mi posgrado en <i>Georgetown University</i>, que estaba gestionando todo lo que era la beca con la OEA y toda la cosa para poder estudiar allá. Esa era mi meta en aquel momento: estudiar, trabajar, trabajar, trabajar en organismos internacionales, que era lo mío, para eso me formé, este, era eso. O sea, no era nada malo ni nada incumplible, pero era algo muy, muy egoísta, porque nada más pensaba en mí, la verdad, lograrlo, irme, irme fuera, seguir adelante, subir, crecer.” (E.3, P.22, L.742-749)</p> <p>“Se me presentaron tres veces en la vida la</p>	<p>- No se planteaba la posibilidad de casarse ni de tener hijos, a pesar de tener pareja</p> <p>- Llevaba un estilo de vida independiente en el que siempre trabajó para obtener lo que quería, siempre hizo lo que quiso aunque no le hacía daño a otras personas para lograr sus propósitos. En ello reconoce que pudo ser soberbia.</p> <p>- A nivel laboral, sus proyectos eran trabajar en la Corporación Andina de Fomento, en el Banco Mundial u otros organismos internacionales. A nivel académico, estaba gestionando una beca con la OEA para estudiar un posgrado en <i>Georgetown University</i>. Solo pensaba en ella, en lograr sus proyectos, irse, crecer</p>	<p>Proyecto de Vida Antes de sus Problemas de Salud</p>	<p>Su Vida Antes de sus Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>oportunidad y no pude, o sea, no pude hacerlo, y yo siempre quise estudiar en <i>Georgetown University</i> en Washington y jamás pude porque era muy costoso y no podía costéarmelo, y se me presenta, estando en la Javeriana, tres veces la oportunidad de hacer un <i>Joined Venture</i> entre la Javeriana y George Washington, y no podía porque estaba en una situación en la que obviamente no tenía capacidad de pensar más allá de cómo me llamaba.” (E.3, P.8, L.263-269)</p>		<p>Proyecto de Vida Antes de sus Problemas de Salud</p>	<p>Su Vida Antes de sus Experiencias Transformadoras</p>
<p>“No era que estaba alejada de Él, sino que yo le daba las gracias todos los días, pero no era mi devoción darle las gracias a Dios todos los días, o sea, no era mi prioridad, no era mi prioridad al levantarme y al acostarme. Yo me estoy bañando y miro a través de la ventana y digo: papá Dios, gracias por un nuevo día. O sea, eso yo no lo hacía antes y, ojo, no porque no creyera en Él, sino porque obviamente mi vida tenía otro ciclo, tenía otro, otra forma, otra diversidad de situaciones que no eran estas.” (E.3, P.11, L.367-373)</p> <p>“Antes no éramos tan amigos, Él estaba ahí, yo sabía que Él estaba ahí, pero no era como que, no era mi prioridad, honestamente.” (E.3, P.11, L.377-379)</p>	<p>- Tenía una relación de agradecimiento con Dios, pero no era su prioridad ni su devoción, no lo hacía al levantarse o al acostarse. Sí creía en Dios, pero su vida estaba en otra etapa, por lo que su relación con Él no era tan cercana</p>	<p>Relación con Dios Antes de su Situación de Salud</p>	
<p>“Para mí, era importante y, además, también era parte de mi educación, era parte de mi crianza todos los días, era mis domingos de misa, de ir a misa, muchas veces obligada porque mi mamá me decía: ‘no, que tenemos que ir a misa’, y yo: bueno, vamos a misa. Este, yo como que fui formada en</p>	<p>- Era importante porque era parte de su educación y crianza, pero solía ir obligada a misa</p>	<p>Significado de la Espiritualidad Antes de sus Problemas de Salud</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
ese núcleo, pero no es que mi espiritualidad no existiera, porque evidentemente siempre le daba las gracias a Dios por algo, pero lo que quiero decir es que antes, mi espiritualidad antes, era de agradecimiento a papá Dios, gracias, papa Dios, por un nuevo día, gracias por esto, gracias por aquello, ay, papá Dios, ayúdame en esto, por favor” (E.3, P.12, L.381-388)	- Su espiritualidad era de agradecimiento a Dios y pedirle ayuda	Significado de la Espiritualidad Antes de sus Problemas de Salud	Su Vida Antes de sus Experiencias Transformadoras
“Mi papá murió cuando yo tenía, cuatro días antes de cumplir dieciocho años, yo cumplí años el veintiocho de abril. Murió el veinticuatro de abril del año noventa y dos, y como que fue, como que cambió totalmente, cambió la vida totalmente, nos unió. Mi mamá tuvo que salir a trabajar, ella es periodista, y tuvo que salir a trabajar después de veinte años sin trabajar. Somos tres, tengo dos hermanos menores que yo, y nada, seguir adelante, como que madurar de golpe, ya digamos que más adelante de lo que se madura a los diecisiete años de una manera bastante fuerte. Muere mi papá, este, mi mamá siempre ha sido, ha estado como que enfocada básicamente en que todos tengamos un título en la mano y, de ahí en adelante, pues, nosotros hacíamos, forjábamos nuestro propio futuro, ¿no?” (E.3, P.2, L.49-58)	- La muerte de su padre, cercana a la fecha de su cumpleaños, significó para ella un cambio de vida radical, tuvo que madurar de manera súbita y seguir adelante. Esta experiencia unió al resto de su familia, su madre se enfocó en que ella lograra obtener un título, para que pudiese forjar su propio futuro	La Muerte de su Padre	Experiencias Transformadoras
“Me gradué, y cuando me gradué, estando en Bogotá, hubo uno de los eventos más difíciles: empieza como que una serie de eventos, o se abre un escenario de mi vida a nivel de salud muy complejo porque, estando en Bogotá, me comienza a fallar la pierna derecha, comienzo a tropezarme,	- Estando en Bogotá sufrió una serie de complicaciones de salud. Primero, le falló su pierna derecha, se tropezaba y se caía. Ella	Los Problemas de Salud	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>comienzo a caerme. En pleno desarrollo de mis dos tesis, yo pensaba que era un exceso de estrés, voy al médico y me dice que, a lo mejor, es un problema lumbar. Me hacen una resonancia y resulta que tengo desmielinizante, la pérdida de la mielina a nivel lumbar, a nivel cervical y a nivel de T-11 y T-13 en la columna, ¿no? Entonces comienza todo un proceso: ahí comienza mi historia clínica, por decirlo de alguna manera. Este, me diagnostican lo que para el momento era una esclerosis múltiple, me, bueno, comienza todo este proceso del diagnóstico de la esclerosis. Tuve lo que ellos llaman episodios, pero era una esclerosis múltiple, para ese momento, bastante extraña porque, por lo general, el que tiene esclerosis múltiple tiene lesiones cerebrales. ¿Qué son lesiones cerebrales? Faltas de mielina a nivel neuronal, pero yo no las presentaba. Entonces comienza como que una cantidad de estudios muy complejos al punto que me dicen ‘tienes que comenzar a tomar Interferón, a tomarlo no, a inyectarlo.’ Me lo inyectaba un día sí, un día no, durante tres años. Llego a Venezuela, o sea, me gradúo, todo esto, hice la tesis en la clínica, la defendí llegando aquí a Caracas porque no tenía autorización médica para volar, para viajar, la hago por videoconferencia, excelente, todo chévere...” (E.3, P.3, L.70-90)</p> <p>“(...) y cuando termina ese proceso yo caminaba perfectamente bien todavía, tenía una muleta canadiense que me estaba asistiendo, comienzo a trabajar y, en este</p>	<p>pensaba que era producto del estrés, pero, al visitar al médico y hacerse una resonancia, descubrió que tenía una pérdida de mielina a nivel lumbar, torácico y cervical. Le diagnosticaron esclerosis múltiple, pero ciertos indicadores de esta condición no estaban presentes en ella y se sometió a estudios complejos. Le prescribieron inyecciones de Interferón interdiarias que tomó durante tres años. Luego regresó a Venezuela y se internó en una clínica, donde realizó su tesis de maestría. Debido a que no tenía autorización médica para volar, la defendió en Caracas a través de videoconferencia</p> <p>- Después de defender la tesis, aún caminaba bien con ayuda de una muleta</p>	<p>Los Problemas de Salud</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>ínterin, voy al médico y me dice: ‘no, tú no tienes esclerosis múltiple, lo que tú tienes es una deficiencia del complejo B pero no es esclerosis múltiple.’ Entonces me quita la droga que durante tres años me estuve tomando, y además no tiene paz con la miseria porque es realmente fuerte, fiebre cada vez que me la inyectaban, eh, 800mg de Interferón cada dos días, o sea, era como un acoplamiento a algo absolutamente desconocido, y con la espada de Damocles que todavía me faltaba una tesis por entregar, porque yo expuse primero la de la maestría y después la de la especialización. En ese ínterin, presento la tesis de la especialización y comienzo a trabajar, pero en el ínterin de comenzar a trabajar me da una crisis y caigo en la silla de ruedas; primero, como les conté anteriormente, que me caí y etcétera, tuve que ir a la clínica, vieron qué era lo que tenía... Presento la tesis en ese momento, gracias a Dios súper bien, pero ahí comienza como que la segunda parte más, más fuerte de todo este tema vivido de salud. Ya, por supuesto, estaba deprimida, había caído en la silla de ruedas, pero, a todas estas, papá Dios me tenía una luz encima grandísima, que es mi esposo hoy en día y para el momento era mi novio, se llama I, y como que siempre tenía acá ese soporte aparte de la familia, ¿no? Pero al enfermarme, que había sido independiente siempre y sigo siendo independiente pero me ha costado aprender a serlo después de tanto tiempo, que me fui y viví sola tres años en Bogotá, que luché</p>	<p>canadiense. Comenzó a trabajar y visitó un médico que le dio un segundo diagnóstico de deficiencia del complejo B, en lugar de esclerosis múltiple, por lo cual detuvo el tratamiento con Interferón.</p> <p>- Luego de presentar la tesis de su especialización y comenzar a trabajar, entró en una crisis que la dejó en silla de ruedas y es ahí cuando comienza la segunda parte de sus problemas de salud, la etapa más fuerte hasta el momento. Se encontraba deprimida por haber perdido la independencia. Aun así, para M.S. Dios le puso una “luz grandísima” en este proceso, ya que siempre contó con el apoyo de su novio, quien es su esposo hoy en día</p> <p>- Le ha costado aprender a ser independiente como</p>	<p>Los Problemas de Salud</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>una beca, que me gradué con honores en la Universidad Central, o sea, ver todo eso y todo eso lo hice sola. Claro, con mucho respaldo, pero lo hice sola, y siempre fue mi norte, como les dije, ese norte de mi familia, y era como que, era un peso bastante fuerte porque yo lo quería hacer bien. Además, tenía dos hermanos menores que yo, que siempre decían que querían ser igual a su hermana, entonces era como que tienes que lograrlo porque tienes una meta y no solamente tú, sino que tienes dos ejemplos que dar, que son más pequeños que tú.” (E.3, P.3-4, L.90-117)</p> <p>“En fin, luego, trabajo y, estando hospitalizada, malísimo en el día 10 de los 21 días que estuve previamente hospitalizada, me botan del trabajo porque estoy discapacitada. Yo era Asistente de Presidencia y Coordinadora General de la parte de ahí, de la parte de Integración y Comercio Exterior de Cavecol, y me despiden. Estando hospitalizada, al despedirme me quitan el seguro, y resulta que, aparte que me quitan el seguro, la compañía de seguro dice: ‘no, M.S., tú mentiste en la planilla del seguro’, y yo: ¿Ah? ¿Cómo que mentí en la planilla del seguro? Yo no entiendo. Si yo dije que me había hecho un bypass gástrico y yo dije que me había operado de amígdala cuando tenía 4 años, este, yo no he mentido. Me muestran la planilla, y resulta que el corredor del seguro de la empresa donde yo trabajaba forjó la planilla y colocó como si yo nunca hubiera tenido nada. Entonces, al día 21, me</p>	<p>lo era anteriormente, recordando que se graduó con honores de la Universidad Central de Venezuela, que luchó por obtener su beca y que vivió sola en Bogotá. Querer hacer todo esto bien era un fuerte peso para ella, pues tenía que dar el ejemplo a sus hermanos menores</p> <p>- Estando hospitalizada la botan del trabajo que tenía en ese momento, le quitaron el seguro, debido a que la acusaban de haber mentido en la planilla del seguro, pero luego descubrió que fue el corredor del seguro quien forjó dicha planilla. Ante esta situación, M.S. decide afrontar la situación y asumir la gran deuda que ahora tenía con la clínica. En este proceso, M.S. relata que el corazón de su madre no aguantó más y</p>	<p>Los Problemas de Salud</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>quitan el seguro. Entonces no solamente que me quitan el seguro, sino que entonces: M.S., enfrenta tu problema. Además de eso, tienes una deuda monumental con la clínica; ahora, a pagar. O sea, como que todo... En ese ínterin, a mi mamá le bajan las defensas muchísimo y es hospitalizada en Terapia Intensiva en la misma clínica, tres días yo después de haber salido. Y en la clínica a mi mamá le da un colapso porque bueno, imagínate. A todas estas, mi papá murió, ¿qué?, un 24 de abril del 92 y, por supuesto, de ahí en adelante, la guerrera era mi mamá con tres muchachos encima, ¿no? Claro, en lo que le dicen ‘ella no tiene esclerosis múltiple’, eh, mi mamá dice: ‘gracias al Cielo, porque es una enfermedad que no tiene cura.’ Pero bueno, en esta depresión, en esta silla de ruedas, que no se sabía qué tenía, por supuesto el corazón de mi madre ya no aguantó más. No llegó a un infarto, pero sí estuvo muy delicada, estuvo en Terapia Intensiva.” (E.3, P.4-5, L.117-139)</p> <p>“Es que esa fue una etapa tan difícil que, Dios mío, eso era encomendada a Dios todos los días, todos los días, y, además, tenía que luchar con muchas cosas: no solamente entender que yo estaba en una silla de ruedas, sino tratar de hacerle entender a mi familia, porque mis dos hermanos, y, para ese momento, ellos tenían veinte y pico de años cada uno, pensaban que era que yo me había echado a morir porque había quedado en una silla de ruedas. Entonces me regañaban porque yo no quería comer; estando en la clínica, ellos</p>	<p>colapsó sin llegar a un infarto, por lo que fue hospitalizada en Terapia Intensiva tres días después de su egreso.</p> <p>- Ante la dificultad de esta situación, M.S. se encomendaba a Dios todos los días, Más aún teniendo que luchar para entender que estaba en una silla de ruedas y para hacerle entender a sus hermanos que ella no se había entregado a la muerte, no se quería morir; no</p>	<p>Los Problemas de Salud</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>decían... pero es que no puedo comer, me duele la boca, no puedo comer. Y yo: Dios mío, ayúdame a que entiendan que no soy yo la que no quiere comer. Entonces yo peleaba y decía: es que ustedes me conocen, ustedes saben cómo soy, ¿cómo vas a decir que es que yo me quiero morir? ¡Yo no me quiero morir!” (E.3, P.5, L.139-149)</p> <p>“Entonces, ¿sabes?, fue una experiencia muy dura hasta que, como les dije, el doctor me vio, mi gastro, llegó el día 17 de mi hospitalización y dijo: ‘M.S. no tiene esclerosis múltiple, ella lo que tiene es una consecuencia neurológica del bypass gástrico, y eso es lo que la está matando’, un bypass gástrico que me había hecho 16 años antes. O sea, 16 años desmielinizándome mi columna. Cuando llega allí, llega un neurólogo, el doctor CG de la clínica también, y dice: ‘no, M.S., por supuesto.’ Coño, no se pueden ni imaginar la cantidad de exámenes a los que fui sometida, bueno, lo que se pueden imaginar es poco, y llega y me dice: ‘no, tú la única forma que tienes de seguir viva, M.S., es revertirte el bypass. Si no te reviertes el bypass, no duras ni un mes más. Pero para que dures un mes más, yo necesito que tú subas tus valores.’ Yo tenía un grado de desnutrición peor que un niño afgano, que un niño en África; mi estado de desnutrición era algo que no te lo puedes ni imaginar. Yo perdí 30 kilos en 15 días... por este problema que tuve.” (E.3, P.5, L.149-161; L.163)</p> <p>“Entonces, por supuesto, tenía la albúmina humana en 1, eso es muy grave porque el</p>	<p>comía porque le dolía hacerlo, no porque no quisiera</p> <p>- Su gastroenterólogo le hizo un tercer diagnóstico durante su hospitalización, diciendo que su proceso de desmielinización era una consecuencia neurológica del bypass gástrico que se había realizado hace dieciséis años. Debía revertirlo para sobrevivir y necesitaba subir sus valores para poder ser intervenida nuevamente, pues presentaba un cuadro de desnutrición crítico, donde perdió treinta kilos en quince días. Fue alimentada por sonda durante dos meses para mejorarse y sentía la presión de que si no le subía la</p>	<p>Los Problemas de Salud</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>mínimo es 4, la hemoglobina la tenía en 5, y por ahí pare de contar cualquier resultado terrorífico que puedas ver en un examen. Estuve con alimentación, me agarraron una vía central en la subclavia, estuve con alimentación parenteral por dos meses, primero enteral, sí, y después parenteral, con unas bolsas de comida espantosas; no podía moverme nada, sino ser alimentada por sonda durante tanto tiempo porque yo no resistía la operación. De hecho, con la albúmina humana tan baja, que fue uno de mis problemas y de mis momentos más difíciles fue precisamente ese, pues. Dentro de mi proyecto de vida no estaba eso contemplado, por supuesto, y yo sentía la presión: si no me aumentaba la albúmina, no podía ser operada. Entonces fue una etapa muy compleja, hasta que, gracias a Dios, me operan, y ya ahí comienza, comienza otra historia, ya una historia que, gracias a Dios, estoy echando hoy en día. Ya salgo de ahí, tengo que entrar otra vez de emergencia porque tuve una oclusión intestinal, pero ya se sabía que lo que yo tenía era un problema neurológico causado por el bypass gástrico. Lo más importante es que siempre tuve a mi familia al lado, siempre: mi mamá, mis hermanos y mi esposo que nunca me dejaron y, por supuesto, mis tíos, todo el mundo, jamás y nunca me dejaron ahí. Yo tuve que ser sometida a transfusiones de sangre. De verdad que fue una etapa muy, muy, muy difícil, y que hoy en día la veo como, como una lección de vida, definitivamente como una lección de vida.</p>	<p>albúmina no podría ser operada</p> <p>- Finalmente pudo ser operada y para ella comenzó otra historia, aunque tuvo que ser hospitalizada nuevamente por una oclusión intestinal. Para ella lo más importante de este proceso fue contar con el apoyo de toda su familia y el de su esposo. Actualmente valora esta experiencia como una lección de vida que la formó, donde cambió ella como persona, su panorama de vida,</p>	<p>Los Problemas de Salud</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Mi panorama de vida cambió, mis expectativas de vida cambiaron, mis metas cambiaron, este, me formó y me cambió, absolutamente. Así que ese es un resumen, porque, si no, me podría quedar aquí todo el día hablando con ustedes, pero se los resumí así como 20 años en...” (E.3, P.5-6, L.163-186)</p> <p>“Esto no se los había comentado pero, cuando yo llego a la clínica, muy grave, había ahí un médico, un nefrólogo cuyo nombre nunca tengo a mano, yo entro y él me ve y dice... Él, sin saber quién era yo, él simplemente se acercó y le dijo a la enfermera: ‘¿Tiene exámenes esta joven?’ Mi mamá le dice: ‘esa es mi hija’, y mi novio: ‘ella es mi novia.’ ‘¿Tiene los exámenes?’, y él agarra y ve mis exámenes y dice: ‘le ponen una vía ya’, ‘pero Doctor, hay mucha gente’, ‘le ponen una vía ya, porque está a punto de un paro renal’, solamente de verme. Ese señor se ocupó de que me pusieran una vía, de que me comenzaran a hidratar, y no lo volví a ver más. Nunca más lo volví a ver. Lo he buscado hasta el cansancio y nunca lo veo en la clínica. Mis médicos no se acuerdan de su nombre, lo ubican pero dicen: ‘no, ese no, no, pero no, en esa época él no estaba, no, pero él no estaba, no, pero él no estaba ahí’, y yo: no puede ser que nadie sepa el nombre del médico. O sea, él me salvó la vida, él fue el primero que dijo: ‘¡atiéndanla!’ Porque era justo el momento cuando los seguros tenían que recibir a todo el mundo, entonces todo el mundo iba a las</p>	<p>sus expectativas y sus metas</p> <p>- Estando en un estado crítico en la clínica aparece un médico que observa sus exámenes y ordena que le pongan una vía inmediatamente, diciendo que estaba cerca de un paro renal. Ello supuso la rehidratación de M.S., lo que salvó su vida. Ella comenta que más nunca lo volvió a ver y que otros médicos no se acuerdan de su nombre, aunque ubican a la persona. M.S. expresa que nunca olvidará su cara y que esta fue una experiencia muy importante para ella</p>	<p>Los Problemas de Salud</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
emergencias porque los hospitales estaban colapsados, entonces todo el mundo iba pa' las clínicas y, por supuesto, tú llegabas y si no era que te estabas muriendo, no te atendían. Y él, y él me vio y no lo vi más. Él es igualito a Albert Einstein, igualito. Te lo juro que yo me imaginé, es la cara de ese señor que no se me va a olvidar más nunca en la vida, ¿no? Entonces eso fue algo bien importante” (E.3, P.7, L.210-229)		Los Problemas de Salud	Experiencias Transformadoras
“(…) y otra cosa es que cuando hablamos de Dios, como les dije, mi papá murió pero yo era su niña consentida, era ‘la nené M.S.’. Eh, yo me estaba muriendo, MD estaba a mi lado, mis hermanos y mi novio, mi mamá entraba y me veía y se iba porque no me podía ver en esas condiciones, yo vi a mi papá. O sea, es como difícil explicarlo porque, o sea, hay que vivirlo, este, y él me vio y me dijo: ‘nené, lucha, porque tú todavía no te puedes ir.’ Y MA y mi hermano decían, me decían: ‘¿Con quién hablas?’, y hoy en día me lo dicen: ‘M.S., tú hablabas con alguien, y supimos que era tu papá porque después, al final, le dijiste ‘Bendición, papá, gracias’, y abriste los ojos después de haber durado 4 horas sin siquiera abrir un ojo, y no sabíamos si respirabas o no, sino que tenías un tubo por aquí y un tubo por allá y bolsas por aquí y bolsas por allá.’ O sea, con decirles que estaba tan deshidratada que yo ni siquiera hacía pipí, o sea, no, nada. Los médicos me hidrataron y me hidrataron y dicen: ‘pero es que a esta niña ni siquiera le podemos medir la orina porque no sale ni una gota.’ O sea, yo	- Cuando estaba en su etapa más crítica, estando a punto de morir experimentó lo que describe como una ‘experiencia extrasensorial’: apareció su padre fallecido y habló con ella, le dijo que tenía que luchar y seguir viviendo. Su familia supo que ella habló con su padre, porque se despidió diciendo: “bendición, papá, gracias”. A partir de este momento M.S. volvió a la vida y jamás olvidará esta experiencia	La Aparición de su Padre Estando Cerca de Morir	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>estaba... y a partir de ese momento en adelante, yo volví a la vida. O sea, fue una experiencia extrasensorial que va más allá de lo que uno puede explicar, o sea, es algo que a mí no se me va a olvidar jamás.” (E.3, P.7, L.229-244)</p> <p>“Sí porque, evidentemente, a partir de ese momento, M.S. comienza a reaccionar, M.S. empieza a luchar, M.S. no se decae, claro, ya estaba médicamente atendida, pero a nivel espiritual era así como: ¡mi papá me dijo que no me podía ir! O sea, no solamente Dios no hubiera querido que me fuera porque yo nací en ese momento otra vez, o sea, los médicos le dijeron a mi mamá y a mis hermanos: ‘no damos que pase la noche.’ Este, de hecho, yo fui a firmar mi reposo médico aquí en Sebucán en el Seguro Social y el médico que me atendió, neurólogo también, le dijo a mi mamá y a mi esposo: ‘llévensela ya a una clínica privada, porque hoy es viernes, el lunes la estamos enterrando’, y mi mamá, de Sebucán a la clínica, hizo 10 minutos por la Cota Mil. Mi mamá todavía no sabe cómo hizo, pero llegamos. Entonces sí, obviamente M.S., cuando M.S. logra otra vez establecer su vida, lograr agarrar las riendas de su vida otra vez (porque en la clínica yo era un guiñapo; yo trataba de mantenerme alerta porque yo sentía que si me dormía, perdía), cambiaron mis prioridades, a tu pregunta.” (E.3, P.8, L.247-259)</p>	<p>- Haber hablado con su padre supuso que ella reaccionara y comenzara a luchar, pues no le daban un día más de vida. Entendió que, el hecho de que su padre le dijera que no podía irse, era una cuestión espiritual y Dios no quería que se fuera porque volvió a nacer.</p> <p>Posteriormente, logró establecerse y cambiaron sus prioridades</p> <p>- En la clínica era “un guiñapo” y procuraba mantenerse alerta porque sentía que si se dormía, perdía</p>	<p>La Aparición de su Padre Estando Cerca de Morir</p>	<p>Experiencias Transformadoras</p>
<p>“Para mí, si yo no hubiese tenido fe, yo no hubiera salido de nada. Si yo no creía en</p>	<p>- De no haber tenido fe no se hubiera</p>	<p>La Influencia de la Fe en su</p>	<p>Su Vida Después de las</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Dios, yo no hubiera salido adelante, porque para mí Él es el precursor de yo haber nacido de nuevo, más allá del trabajo que obviamente hicieron los médicos, pero Él fue... o sea, yo uno todo lo que tengo a Él, o sea, yo se lo debo a Él, yo le doy las gracias a Él por estar viva, por tener lo que tengo, lo bueno y lo malo, porque es que he aprendido que de lo malo también se aprende. Entonces es una manera de concatenar todo lo que me ha pasado, mi experiencia, mi proyecto de vida y mi espiritualidad. O sea, yo creo que si yo no hubiese tenido algo en qué creer, algo en qué asirme, aferrarme, a lo mejor no hubiera salido adelante. O sea, eso es lo que yo pienso.” (E.3, P.11, L.353-362)</p>	<p>recuperado, ya que Dios fue el precursor de su renacimiento. Ella une todo lo que tiene a Dios, se lo debe todo y le agradece por las cosas buenas y malas que le han pasado y entiende que de lo malo también se aprende.</p> <p>- Si M.S. no hubiese tenido algo en qué creer no hubiese salido adelante</p>	Recuperación	Experiencias Transformadoras
<p>“Dios siempre ha estado en mi vida, pero yo creo que hubo, indiscutiblemente, un acercamiento mucho mayor en el momento en el que estoy pasando por esta situación tan compleja que yo sentí que me acerqué más a Dios.” (E.3, P.11, L.364-367)</p> <p>“No soy de las que van a misa todos los días ni mucho menos, pero Él y yo somos amigos, Él y yo hablamos todos los días” (E.3, P.11, L.376-377)</p> <p>“(…) pero es que ahora no es solamente gracias, papá Dios, por haberme ayudado, sino gracias por estar aquí, o sea, por estar aquí por segunda vez, es como más fuerte mi sentimiento hacia Dios ahorita de lo que era antes, no sé si me explico. Siempre ha habido esa espiritualidad y esa importancia hacia Dios, pero obviamente que en escenarios muy diferentes.” (E.3, P.12,</p>	<p>- Describe que se acerca mucho más a Dios a partir de sus problemas de salud, que tienen una relación de amistad y hablan todos los días. Ya no es solo cuestión de agradecimiento, sino que existe en ella un sentimiento más fuerte hacia Él</p>	Relación con Dios en la Actualidad	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>L.388-393) “No, yo no creo que Dios espere nada de nadie, la verdad. Yo creo que Él, si creyera que Él espera algo, yo creo que Él lo que esperaría es que yo aprenda a quererme, no que lo quiera más a Él, sino que aprenda a respetarme y a seguir luchando por lo que yo considero que tengo que hacer y hacerlo, o sea, hacer y decir y buscar y crear, crear. Porque cada movimiento mío es una creación mía, o sea, yo perdí el movimiento absoluto de mi cuerpo, yo perdí el control absoluto de mi cuerpo, y siento que Él lo que está es buscando solamente no esperar algo para Él, sino que Él lo que hace es ver para abajo y decir: lo lograste, lo hiciste. O sea, como que te dio ese empujoncito, pero no creo que Él espere nada de mí, solamente lo que espera todo el mundo, que es respeto, por lo menos en los que creen en Él, no decir: creo en ti y después hablar mal de ti, ¿sabes? Yo creo que como lo que hacemos todos, en la familia, en la casa, en los amigos, la pareja, es esperar respeto.” (E.3, P.17, L.569-580)</p>	<p>- En principio, M.S. cree que Dios no espera nada de ella, pero, de hacerlo, sería que aprendiera a respetarse y a quererse, que siguiera luchando por lo que quiere hacer. Cree que solo espera ser respetado por quienes creen en Él</p>	<p>Relación con Dios en la Actualidad</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>
<p>“Él es, para mí, el creador absoluto de todo lo que me sucede, o sea, Él... digamos que, yo siempre digo que el tiempo de Dios es perfecto. Él de alguna manera maneja, maneja lo que me pasa a mí y a mi familia porque digamos que ha sido nuestro guía, por decirlo de alguna manera, el guía, el saber que Él está ahí. En estos días tenía una confrontación con JC, porque él dice ser ateo, pero entonces dice: ‘ay, Dios mío, esta ciudad está loca’ y yo le digo: ¿pero cómo</p>	<p>- Para M.S. Dios es perfecto y es el creador absoluto de todo lo que a ella le pasa, por lo que el tiempo de Dios es perfecto. Lo describe como el Ser supremo que da luz a su vida, que la guía y ayuda aunque no lo pueda</p>	<p>El Sentido de Creer en Dios</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>puedes ser ateo y decir ‘Dios mío, esta ciudad está loca’? O sea, Dios no existe para ti. No, es algo, es algo que tú tienes que saber que está ahí, que te está ayudando, que es un ser supremo que obviamente no vemos pero creemos en Él. Para mí lo más importante es la creencia, es creer en algo. Para mí es lo que da, definitivamente, luz a la vida, tener algo en qué creer, no importa que se llame Dios o se llame Jehová o se llame Mahoma, como tú lo quieras llamar, es simplemente el creer en algo que es superior a ti, que es absolutamente divino y que te da fuerzas para seguir adelante. O sea, para mí no hay nada más importante que creer, en lo que tú quieras, pero cree en algo. Para mí eso ha sido la fuerza, el motor de mi vida y, como te digo, el antes y el después de. Siempre ha estado en los dos períodos, pero obviamente más en uno que en otro porque yo necesitaba creer que algo, que ese alguien, que ese Ser divino, supremo, estaba ahí ayudándome, me estaba dando la oportunidad de seguir aquí. Por eso, ese es Su rol diario allá arriba, pobrecito. Tiene mucho trabajo.” (E.3, P.16-17, L.546-567)</p>	<p>ver. Entiende que lo más importante es la creencia en algo divino y superior a sí misma. Esta necesidad de creer en algo que es absolutamente divino le dio fuerzas para seguir, fue su motor de vida y marcó un antes y un después</p>	<p>El Sentido de Creer en Dios</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>
<p>“A un crecimiento personal, absolutamente. Porque en la medida en que estoy más tranquila, en que acepto lo que me está sucediendo, mi recuperación va in crescendo, ¿no? Me ha ayudado a aceptar por qué llegué aquí, me ha permitido aceptar por qué no camino, pero me ha enseñado también a que, en esa creencia, en ese trabajo, porque eso es un trabajo, el yoga y</p>	<p>- Entiende que su espiritualidad la lleva a un crecimiento personal dado que, en la medida en que acepta con tranquilidad lo que le está sucediendo, su recuperación</p>	<p>El Sentido de su Espiritualidad</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
el aprender a creer, es trabajar la espiritualidad, es trabajar la mente, el alma, el corazón, todo, este, he logrado lo que he logrado hasta hoy.” (E.3, P.14-15, L.478-484)	avanzará. Trabajando su mente, su alma y su corazón ha logrado lo que ha logrado hasta hoy	El Sentido de su Espiritualidad	Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras
<p>“Soy católica. No soy extremista católica ni mucho menos, pero sí, creo en Dios. Creo que forma parte de tu cotidianeidad, y estoy absolutamente convencida de que, gracias a Él, en primer lugar, estoy aquí después de todo lo que pasó.” (E.3, P.2, L.31-33)</p> <p>“Desde que nací, en realidad. Fue mi formación familiar, es el entorno de mi familia, católica absolutamente. Este, no soy de las que va a misa todos los días ni mucho menos, pero sí tengo mi conversación diaria con papá Dios. Es parte de mi ser, es parte muy importante para mí y bueno, indiscutiblemente ha sido la persona que me ha llevado hasta aquí, ¿no? Ese Ser que está más allá, que jamás lo hemos visto pero que, de alguna manera, creemos que existe, y como que da fuerzas en esos momentos de mayor vulnerabilidad, sobre todo después de un evento o durante un evento como el que yo tuve que vivir, que no fue nada fácil.” (E.3, P.2, L.35-42)</p> <p>“Es mi cotidianeidad absoluta, o sea, todo lo que hago se lo agradezco a papá Dios, todo lo que recibo se lo agradezco a papá Dios. Te acordaste de llamarme, como dice mi tía, te acordaste de llamarme, me diste un regalo, ay, gracias, Diosito, porque alguien se acordó de mí, porque necesité de todos esos alguien, necesité de toda esa gente, que estuvieron ahí. O sea, nunca estuve sola, y</p>	<p>- M.S. es católica, pero no de forma “extrema”. El catolicismo fue parte de su formación familiar. Dios forma parte de su ser y es muy importante para ella, le dio fuerzas cuando era más vulnerable y la llevó hasta donde está hoy en día</p> <p>- Cree que Dios forma parte de su vida cotidiana, es con quien se levanta y acuesta. La espiritualidad es “su cotidianeidad absoluta”. Agradece todo lo que hace,</p>	La Espiritualidad en su Vida Cotidiana	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>para mí es muy importante. Un día para mí Él es, es la primera persona con la que hablo y la última con la que me acuesto. Así de sencillo.” (E.3, P.12, L.395-401)</p> <p>“No, igual que siempre, hoy de repente voy a la iglesia un domingo sí o voy entre semana, por lo general los fines de semana, que es cuando mi esposo y yo estamos más juntos, más unidos, vamos y damos gracias, vamos y prendemos una velita, no me quedo a misa porque de verdad las misas no me gustan, pero voy a una iglesia en particular que es en LC, que es una capilla, y siento que estoy en paz, que estoy tranquila. Prendo una vela, doy las gracias, y les prendo la vela a todas las personas que se han ido pero que yo sé que siguen ahí conmigo, sobre todo mi papá, que mi papá se manifiesta en mí en muchas cosas. Mi papá murió un 24 de abril, y si yo voy al banco, ustedes no van a creerlo, si yo voy al banco y agarro un número, me toca el 024 o el 242, o sea, siempre. Yo me voy de viaje y mi puesto es el 24, o me voy de viaje y el ticket de la maleta es 24. O sea, es una cosa. Yo digo: no sé si es que yo pienso en el 24 y el 24 llega a mí así rápido o es algo que se manifiesta, ¿no? Como que está papá Dios también estoy yo: yo también soy parte de que estoy con papá Dios y él vive. O sea, es como que he tratado de verlo de esa manera. Yo sí lo vivo, yo doy las gracias, prendo la vela, prendo la vela en mi casa, con I sobre todo, este, la prendemos, damos gracias, no todos los días pero sí de vez en cuando, y es más de palabra que de actuación absoluta.”</p>	<p>todo lo que recibe y las personas que estuvieron presentes cuando lo necesitaba</p> <p>- Cuando su esposo y ella van a la iglesia prenden una vela y dan gracias, es un momento de mucha unión entre ellos. Aunque no le gustan las misas, en la capilla a la que va se siente en paz y tranquila. También prende velas por todas las personas que se han ido pero que sabe que siguen con ella, como su papá</p> <p>- Cree que su padre se manifiesta de muchas formas, puesto que él muere un veinticuatro de abril y el número veinticuatro aparece en diversas situaciones en su vida cotidiana</p>	<p>La Espiritualidad en su Vida Cotidiana</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>(E.3, P.12-13, L.405-421)</p> <p>“Hago yoga.” “Dos veces a la semana, martes y jueves.” “Wow, ¿el yoga? Mira, el yoga es, el yoga es maravilloso. Es una manera de aprender a quererte, a entenderte, a entender tu cuerpo, aprender algo mecánico que no sabemos hacer que es respirar, te enseña a respirar y nos damos cuenta que, cuando respiramos, somos absolutamente diferentes. Cuando sabemos, cuando respiramos como es, y llegas a un punto en el que estás absolutamente abstraída o abstraído, estás en paz, estás en calma, estás relajada, que eso te ayuda a tener una percepción de vida a nivel positivo, o sea, de no agresión, y cuando digo agresión no quiero decir que haya una agresión física ni mucho menos, ni verbal ni nada, sino el hecho de, por ejemplo, que la pierna que no la puedo mover y, uy, idiota, muévete, eso ya no existe en mi vocabulario, o sea, es, por fa, ayúdame, muévete, vamos que tú puedes, este, tú pudiste una vez, acuérdate de cómo se mueve. Es como aprender a respetarte, el yoga es respeto, es eso.” “Sí, sí, absolutamente, sí. Sí porque, a pesar de que tuve la oportunidad de estar aquí otra vez y tener unas fisioterapias que son súper complejas, las fisioterapias que son frustrantes; más allá de lo difícil, son frustrantes, que tú dices: voy a mover la pierna y la pierna no se mueve, entonces empiezas, como que empieza a subirte la bilis por el estómago y tú dices: ¿por qué no te mueves? Entonces te, claro, mientras más</p>	<p>- M.S. hace yoga dos veces a la semana. Indica que practicarlo significa para ella una forma de aprender a quererse, a entender tanto a su cuerpo con sus limitaciones como a sí misma. Aprender a respirar la hace una persona diferente, se abstrae y está en paz, lo que le permite tener una percepción positiva de la vida donde no se agrede a sí misma. El yoga le ha permitido aprender a respetarse, ya no le recrimina a su pierna derecha ni desea cortarla por no moverse, como le sucedía durante las frustrantes sesiones de fisioterapia, sino que ahora la incentiva a hacerlo desde otra perspectiva. El yoga también le ha enseñado a hablarle a su pierna para que se relaje y poco a poco</p>	<p>La Espiritualidad en su Vida Cotidiana</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>aprehensiva te pones, menos se mueve la pierna. Yo sufro de una cuestión que se llama espasticidad. La espasticidad es un movimiento involuntario que va en contra del movimiento que tú ejerces. Tú me dices: estira la mano para allá, y la mano automáticamente va a hacer el movimiento contrario, pero es involuntario. Eso me pasa con la pierna nada más, derecha. Yo quiero mover la pierna, pero tú me agarras la pierna y la tiemblas y se pone tan rígida que no la puedo ni siquiera doblar. Entonces, ¿en qué me ha ayudado el yoga? A decir: por fa, necesito que te muevas, o sea, necesito hablarla y ella se va relajando, como me voy relajando yo, no tengo ganas de cortarla ni mucho menos como a veces me pasa que me tiene verde, tú ves que la pierna cede. Entonces eso me da tranquilidad a mí, y eso es lo que me ha enseñado el yoga. El yoga me ha ayudado muchísimo porque era muy difícil para mí hacer yoga, entender, perdón, la terapia, o sea, que no movía la pierna, voltearse, ponerse boca abajo. Yo antes no podía sino levantar la cabeza y ahora me pongo en cuatro puntos, ya gateo, ya me muevo, o sea, step by step, poquito a poco. Sí, eso, eso es el yoga para mí.” (E.3, P.13-14, L.438; L.440; L.442-543; L.456-475)</p>	<p>vaya cediendo, lo cual le da tranquilidad. Anteriormente solo podía levantar la cabeza y es gracias al yoga que ahora tiene la actitud de ir paso a paso, por lo que ha logrado ponerse en cuatro puntos, moverse y gatear</p>	<p>La Espiritualidad en su Vida Cotidiana</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>
<p>“¿Trabajar con mi alma? Bueno, eso es a partir del yoga. Ya tengo dos años haciendo yoga, he logrado posiciones que en mi vida hubiera logrado si no hubiera aprendido a manejarlo. Manejar el alma para mí es saber que tengo la posibilidad de estar en paz. No estoy estresada, no estoy aprehensiva, estoy</p>	<p>- El trabajo con el alma implica la posibilidad de tener paz a través de la práctica del yoga. M.S. se desestresa y se mantiene abierta a</p>	<p>Trabajar con su Alma</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>abierta a escuchar propuestas, soluciones, mi alma está en paz en el sentido en que la trabajo meditando, haciendo la meditación, el famoso “Om” del que todos, a veces, nos reímos, pero es una forma de enriquecer el alma, ¿sabes? Poder estar tranquila contigo misma, de saber que hay otra oportunidad, de que existe la posibilidad de mañana, de que tu día es perfecto porque para mí mis días son perfectos, aun cuando hay imperfecciones en ellos; son perfectos porque he aprendido algo en eso. O sea, trato de no pelear, de alimentar las cosas positivas, incluyendo desde la alimentación para abajo, todo, no trasgredir mi cuerpo es para que mi alma también esté en paz porque es la única forma que yo tengo para seguir cumpliendo mi meta que es volver a pararme, porque es una meta: está escrito que yo me voy a volver a parar, lo tengo decretado. Y los visitaré parada porque lo voy a hacer. Yo se lo he dicho a Dios, a mí no me importa si tengo que usar una muleta, si tengo que usar dos, si tengo que usar una andadera o un trípode otra vez. Si la única manera de lograr eso es alimentar positivamente el alma, que así sea, porque mientras más negativa esté frente a algo, más difícil te va a ser poder conseguirlo. Entonces yo tengo que estar positiva todo el día, y el estar positiva todo el día es tener el alma y estar en paz. Si tú estás negativo, que no lo puedo hacer, eso influye en tu, en todo. ‘¿Cómo estás?’ Chévere, así te duele la cabeza. Lo que dice la profesora de yoga: ‘así te duela la cabeza, tú estás chévere, tú</p>	<p>escuchar propuestas y soluciones. Meditando logra tener su alma en paz y enriquecerla. El estar tranquila consigo misma le permite saber que hay otras oportunidades para el mañana, que sus días son perfectos, aun con sus imperfecciones, porque ha aprendido algo de ellos. En lugar de pelear y tener una actitud negativa hacia su proceso, procura alimentar lo positivo y no transgredir su cuerpo para tener su alma en paz, lo cual considera como el único camino que tiene para lograr pararse de nuevo. M.S. ha decretado que esta meta se hará realidad. - Ha aprendido de su profesora de yoga que, a pesar de que puede sentirse mal, lo más importante es que está viva y que</p>	<p>Trabajar con su Alma</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
estás bien, pero lo mejor es que estás viva y estás bien y estás haciendo algo para seguir viva.’ Entonces esa es mi forma de alimentarla, de dejarla tranquila. No te voy a decir que no tengo días que tengo ganas de salir corriendo porque es lento, es un proceso lento y muy, muy lento. Yo hoy en día hago todo sola, me baño sola, me paro sola, me visto sola, todo lo hago sola. O sea, hay cosas que obviamente necesito asistencia, pero trato de buscar la forma de no pedir ayuda sino de resolverlo yo, y así es que he llegado aquí donde estoy.” (E.3, P.15-16, L.505-535)	está haciendo algo para mantenerse viva, aunque hay días en los que quisiera huir por la lentitud del proceso. - M.S. ha logrado bañarse, vestirse y pararse sola y, a pesar de necesitar asistencia para ciertas cosas, trata de no buscar ayuda y hacerlo por sus propios medios	Trabajar con su Alma	Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras
“¿Sagradas en mi vida? Mi vida, respeto, mi privacidad absoluta, mi familia, mi familia no se trasgrede, y cuando hablo de mi familia no solamente, no hablo del núcleo general de mi familia sino mi núcleo inmediato que es mi mamá, mis dos hermanos y mi esposo. O sea, ese es mi núcleo inmediato, el que vive la cotidianidad, el que vive lo bueno, el que vive lo malo, el que vive todo. Eso para mí es mi respeto, mi dignidad, es así, yo por eso lucho y hago lo que sea. De hecho, estoy en el Tribunal Supremo de Justicia porque demandé a la compañía que me despidió y, y dije: voy a llegar a las últimas consecuencias porque mi dignidad se respeta (E.3, P.17, L.582-590)	- M.S. considera sagrado su vida, el respeto, su privacidad absoluta, su dignidad y el núcleo inmediato de su familia: su mamá, sus dos hermanos y su esposo. Expresa que por estas cosas lucharía y haría lo que sea, como lo está haciendo actualmente en la demanda que interpuso ante la compañía que la despidió	Lo Sagrado en su Vida	
“(…) ellos me botaron injustamente. No me dejaron reintegrarme, me quitaron el sueldo, me quitaron el seguro, me hicieron la vida imposible, hicieron una demanda asquerosa,	- M.S. demanda a CAVECOL por haberla despedido de manera injusta, por	Demandas a Cavecol y a la Compañía de Seguros	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>pero me disculpan la expresión, pero fue asquerosa.” “Ellos contrademandaron a mi demanda, y en los tribunales eso ha sido lo peor que yo he podido vivir en toda mi experiencia personal, pues, digamos de clínica, de salud, es entrar en un tribunal. Los tribunales laborales, obviamente, no puedo decir netamente de cualquier creencia política en este momento que son malos, porque respaldan a las personas con discapacidad y a las mujeres más, digamos que es algo positivo que puedo sacar de todo este desastre, pero estar en una sala de un tribunal y que seas tú la que está demandando pero vas a escuchar todas las infamias que van a decir de ti, y no puedes abrir la boca porque no puedes abrir la boca cuando hay un ponente hablando, es lo más indignante que he tenido que ver ahí. Y ahí me apoyé en papá Dios, yo le decía: papá Dios, por favor mantenme la boca cerrada porque los voy a matar aquí a estos abogados... porque eran esos tres abogados y mis tres abogados y el juez. Entonces el juez: ‘no puede hablar, cállese la boca, apague el celular, no respire, no puedes hablar entre los abogados’, no, no, no, eso es lo peor y llevo cuatro años. Primera instancia gané, en segunda instancia gané pero hubo un vicio procesal en que me quitaron mis derechos: la juez se equivocó y sentenció sobre algo que no estaba peleándose. Y tuve que ir al Tribunal Supremo de Justicia, tengo casi dos años esperando audiencia de juicio en el TSJ. Antes era por una cuestión de dinero, que</p>	<p>haberla privado de sus beneficios legales. Siente que le hicieron “la vida imposible.” A esto, la empresa responde con una contrademanda, y la experiencia que tuvo en los tribunales ha sido lo peor que ha podido vivir, por lo indignante que fue escuchar infamias e insultos sobre sí misma y no poder decir algo al respecto. En ese momento sentía mucha ira, se apoya en Dios y le pide que la ayude a mantenerse en silencio</p> <p>- En primera instancia ganó y en la segunda también, pero hubo un vicio procesal en el que le quitaron sus derechos porque la juez, en segunda instancia, sentenció sobre algo que no estaba en disputa. Por ello, recurrió al Tribunal</p>	<p>Demandas a Cavecol y a la Compañía de Seguros</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>les voy a sacar hasta el último centavo por haberme botado, que no sé qué, pero a medida que transcurrió el tiempo, el yoga, la meditación y mi recuperación que está por encima de cualquier cosa, ya no es un asunto de dinero. Ya no me importa si es un bolívar, si son diez, si son veinte. Obviamente mis abogados están peleando por exprimirlos por lo que han hecho, cobrar lo justo, lo que me deben más todos los intereses, etcétera, sino es por dignidad, es por respeto, porque así como está M.S., y que tiene la oportunidad de tener un tren de abogados extraordinario, hay mucha gente como yo que pudo haber sido también disgregada, rechazada, vilipendiada como hicieron conmigo en los tribunales, que yo escuchaba cosas de mí que se me hacían nudos en la garganta. La única vez que he llorado en un tribunal es después de haber escuchado todos los insultos de parte de los abogados, y que la juez me preguntó: ‘¿tiene algo que decir?’ Mira, a mí las lágrimas se me salían solas de la ira que tenía, es que lo que me daba era una ira que lo que tenía era ganas de cortarme el pescuezo... y dije todo lo que sentía, todo lo que me dijeron, todo lo que me hicieron, por qué no entré a trabajar, por qué no pude reincorporarme, por qué no tenía, no podía ni abrir la puerta porque la puerta no estaba hecha ni para una persona con discapacidades, que no podía entrar al baño. Me hicieron todo lo que hicieron y a partir de ese momento me ha entrado una paz, una tranquilidad, que dije lo que me había pasado. Se lo dije al juez,</p>	<p>Supremo de Justicia, donde tiene dos años esperando audiencia de juicio</p> <p>- Primeramente, era una cuestión monetaria en la que tenía como objetivo obtener la mayor cantidad de dinero posible. No obstante, a medida que transcurre el tiempo, practica el yoga y la meditación y valora su recuperación más que a cualquier otra cosa, el dinero pasa a un segundo plano. Ahora, el sentido de ganar la demanda tiene que ver con una cuestión de dignidad y respeto hacia su persona</p> <p>- Cuando el juez le da derecho de palabra, M.S. tiene la oportunidad de expresar todo lo que había sentido y a todas las condiciones desfavorables a las que se vio sometida</p>	<p>Demandas a Cavecol y a la Compañía de Seguros</p>	<p>Su Vida</p> <p>Después de las Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>que en ese momento era la figura máxima, el que tenía el poder ahí era el juez, porque él era quien iba a decidir. Él me escuchó y, en la última audiencia, esto fue en primera instancia, en la última audiencia el juez dice, porque yo demandé a la compañía de seguros, el juez me dice: ‘M.S., hoy vamos a ir al seguro, porque yo voy a pedirle al seguro explicación’, y se ha trasladado el tribunal, la gente del tribunal no lo podía creer, se ha trasladado el tribunal a Uniseguros. Te podrás imaginar, yo me sentía que yo decía, estaba mi esposo, estaba yo, estaban mis abogados, ese poco de gente entrando a Uniseguros con un tribunal en pleno, con un juez en pleno, o sea, todo el mundo estaba corriendo, no sabían qué hacer, porque el juez ordenó ciertas cosas que necesitaba y los de todo, y declaró en desacato a la corte. O sea, eso, se produjo obviamente, todo en contra de ellos, por supuesto, y yo decía: ¿por qué este juez hizo esto?, ¿no? O sea, el juez no tiene que ir a buscarlos, ellos tienen que ir al juez cuando lo llaman, y el tiempo de Dios es perfecto, lo es. Ese juez tenía dos meses de haberse hecho un bypass gástrico, dos meses de haberse hecho un bypass gástrico, él se estaba viendo en mi espejo, no solamente el hecho de la discriminación laboral, sino se estaba viendo en mi espejo por haberse hecho una operación como la que me hice yo y que me llevó a silla de ruedas. Yo, todo lo que hace es perfecto, y a lo mejor a veces uno no entiende, yo no sé cuáles son sus creencias, pero en este caso</p>	<p>en su lugar de trabajo, el cual no tenía la estructura adecuada como para que M.S., con su discapacidad particular, pudiese trabajar en él. Luego de expresarse, siente paz y tranquilidad</p> <p>- A raíz del relato de M.S., el juez, quien también se había realizado un bypass gástrico, sintió empatía por lo sucedido y decidió trasladar el tribunal en pleno a las oficinas de la compañía de seguros para exigirle la información que necesitaba. Al ver M.S. que el juez se había realizado la misma operación que ella, entiende que el tiempo de Dios es perfecto y decide dejar todo en Sus manos para que Él haga lo que considere que tiene que hacer</p>	<p>Demandas a Cavecol y a la Compañía de Seguros</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>todo tiene un punto. Ahí fue cuando entendí, y definitivamente le di gracias y dije: papá Dios, esto está en tus manos, haz lo que Tú consideres que tienes que hacer. Demasiada casualidad que el juez de la causa, que tiene que decir si yo tengo la razón o no, se había hecho un bypass gástrico. O sea, papá Dios, porque eso no lo hice yo, ¿sabes? Ese es la, así ha influido papá Dios en mi espiritualidad y creo que ahí respondo la gran mayoría de tus preguntas, este, por eso es una experiencia de vida, o sea, porque todo lo que ha pasado ha significado algo en mi vida, y es lo que me dio fuerzas de no caer y seguir al TSJ, o sea, yo llevo casi dos años esperando que me llamen a audiencia, y se estima que todavía para marzo, julio del 2014.” (E.3, P.18-19, L.590-592; L.594-657)</p>	<p>- Para M.S., Dios puso a ese juez en particular a sentenciar su caso, cuestión que influye sobre su espiritualidad, y es lo que le dio fuerzas a seguir al TSJ. Esto lo ve como una experiencia de vida, y todo lo que ha sucedido en ella tiene un significado</p>	<p>Demandas a Cavecol y a la Compañía de Seguros</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>
<p>“O sea, yo soy absolutamente independiente. No manejo mi carro porque me niego a la silla de ruedas; la silla de ruedas y yo tenemos un serio problema personal, o sea, porque yo me siento en la silla y me siendo discapacitada. Yo estoy en la scooter y no me siento discapacitada porque me puedo mover adonde quiera, para arriba, para abajo, por la bajada, por la subida, por lo que sea. Tiene sus limitantes: yo no la puedo subir por una escalera como a una silla de ruedas, y para eso uso la silla. Sin embargo, cuando yo me siento en la silla, cuando ella está en servicio técnico en Locatel, y me paro de la silla, le doy las gracias por haberme ayudado. Le digo “gracias por ayudarme.” Yo sé que ella no</p>	<p>- M.S. afirma ser completamente independiente, pero evita manejar su carro por negarse a usar la silla de ruedas, pues en ella se siente discapacitada. Sin embargo, la silla la ha ayudado en otros momentos y le agradece por ello</p>	<p>Vida Cotidiana en la Actualidad</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>me va a ayudar, pero eso me hace a mí entender que la usé porque la necesité en el momento, porque me sacó los pies del barro, porque pude entrar a un sitio donde la scooter no podía porque aquí no existe rampa en ninguna parte, porque pude ir al teleférico y fui en la silla de ruedas, o porque I, que él es pesista olímpico, entonces él no deja que yo deje de ir a ningún sitio porque hay escaleras; él me ha cargado dos y tres pisos pa'riba, pero tú llegas conmigo y voy. Entonces, ¿sabes?, siempre es una silla de ruedas, por ejemplo, muchas veces en el caso de la silla que subimos siempre las escaleras y le doy las gracias. Parece un poco loco, ¿no?, pero le doy las gracias por haberme ayudado. No sé, por ahí va la cosa.” (E.3, P.15, L.484-501)</p> <p>“(…) estoy en la mitad de un doctorado que yo dije: ¡yo lo voy a hacer!” (E.3, P.8, L.262-263)</p> <p>“Me casé hace 4 meses con I y estoy súper feliz (...), tengo mi casa, estoy comprando este apartamento por la herencia de mis padres, lo estamos comprando porque nos salió un crédito” (E.3, P.9, L.281-284)</p> <p>“Hago yoga” “Dos veces a la semana, martes y jueves.” (E.3, P.13, L.438; L.440)</p> <p>“Ya yo estoy moviendo mis pies, ya yo puedo bipedestar, o sea, pararme, con un arnés que tengo puesto en mi casa, bueno, no está puesto el arnés pero está puesto, el equipo está: yo me pongo un arnés y me levanta hasta cierto nivel y yo ya estiro las piernas, todavía no me mantengo de pie.”</p>	<p>- Se encuentra realizando un doctorado</p> <p>- Está casada y está pagando su apartamento gracias a la herencia de sus padres y con la ayuda de un crédito</p> <p>- Practica yoga los martes y los jueves</p> <p>- Ahora, puede mover sus pies y pararse con la ayuda de un arnés que tiene en su casa</p>	<p>Vida Cotidiana en la Actualidad</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>(E.3, P.10, L.320-324)</p> <p>“Yo me quiero alimentar de las cosas que vayan llegando que sean importantes para seguir creciendo, de, por ejemplo, esta entrevista, de que pude hablar con ustedes. Antes quizás no podía hacerlo porque sentía mucha rabia, tenía mucho coraje, ya no me importa echar mi cuento, ya no, de hecho yo doy charlas, digamos que son, no sé cómo decirlo, son charlas para 3M Venezuela, son las charlas de superación, ah, las doy de vez en cuando para ellos, como experiencia de vida que sepan cómo uno pasa de lo malo y aprende lo bueno y sigue adelante, eh, fortalecer el espíritu, las ganas de seguir viviendo, no quedarse en el aparato y no decir nunca no puedo, como decía la maestra de yoga, ¿no?, ‘no digas nunca no puedo, que sí puedes’.” (E.3, P.23-24, L.787-796)</p>	<p>- M.S. quiere alimentarse de las cosas importantes que van apareciendo en su vida como, por ejemplo, la entrevista en la que participó en este proyecto de investigación.</p> <p>Asimismo, da charlas de superación para 3M Venezuela, donde habla sobre aprender lo bueno de lo malo, seguir adelante, fortalecer el espíritu, las ganas de seguir viviendo y no decir nunca “no puedo”</p>	<p>Vida Cotidiana en la Actualidad</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>
<p>“Entonces, yo creo que llega ese momento, de ese golpe en la vida tan fuerte, y obviamente las prioridades de M.S. cambian, o sea, porque sigo siendo orgullosa de M.S., absolutamente, porque todo lo que he tenido es porque me lo he ganado con trabajo, pero mis prioridades cambian. Mi prioridad cambió en el sentido de que yo quiero establecer, primero, vive un día a la vez, y súper agradecida con Dios, le doy las gracias cuando me acuesto y cuando me levanto porque yo volví a nacer, yo volví a nacer absolutamente.” (E.3, P.6-7, L.204-210)</p> <p>“Cambiaron mis prioridades, a tu pregunta. Mi prioridad era, voy a vivir un día a la vez,</p>	<p>- Al haber pasado por la experiencia cercana a la muerte, sus prioridades cambian y decide vivir un día a la vez, ser sumamente agradecida y jamás volver a dejar de lado sus metas, pues es muy estricta con su cumplimiento</p>	<p>Lo que Cambió en M.S. Debido a su Experiencia Cercana a la Muerte</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>siendo sumamente agradecida, nunca más dejar a un lado mis metas, porque para mí la meta es un reto, la meta es un reto que tiene que ser cumplido, o sea, yo en eso soy muy estricta.” (E.3, P.8, L.259-262)</p> <p>“(…) entonces ya mis prioridades fueron cambiando, me quiero casar, quiero ser mamá, porque vi que la vida se me podía ir muy rápido y casi se me va. Entonces, ¿sabes?, ya no me preocupo, ya no soy peleona, antes era súper peleona, ¿sabes?, no me aguantaba una, dije: no voy a pelear, ¿para qué?, la única que se hace daño soy yo, la única que se enferma si pelea soy yo. A mí me dijeron: ‘vas a tener que usar pañales por lo menos unos 4 o 5 años’ y yo usé pañales 3 meses y llegó un día y dije: ¡hasta aquí! Yo tengo para ese momento 35 años, una persona de 35 años no usa pañales y M.S. no usa pañales. Ese día me los quité y más nunca hasta el Sol de hoy, gracias a... mi meta es clara, seguir viviendo, y tener pañales, para mí, no es vivir. Punto. Y así he ido logrando.” (E.3, P.8-9, L.269-281)</p> <p>“(…) me botaron pero dije: bueno, te demando, no me voy a poner deprimida. O sea, fue como que una lucha, era luchar por seguir viviendo, ¿sabes?, no voy a decaer y eso cambió mi prioridad; mi prioridad era seguir viviendo. Antes era vivir, normal y corriente como todo el mundo la cotidianeidad porque no se ha pasado por un evento como este, pero cuando tú te ves al borde de la muerte, cuando tú ves que tú estás a punto de morirte y que tuviste esa gracia divina de volver a nacer, tú</p>	<p>- Al ver que la vida casi se le va, decide que quiere casarse y ser madre</p> <p>- Para evitar hacerse daño a sí misma, evita preocuparse y pelear con los demás. Su meta es clara: quiere vivir. Por ende, se rebeló ante el hecho de tener que usar pañales</p> <p>- Ante el hecho de que la hayan despedido de su trabajo, decidió demandar, en lugar de deprimirse, y luchar por seguir viviendo</p> <p>- Antes, vivía su cotidianidad como cualquier otra persona pero, al haber estado al borde de la muerte y tener “la gracia divina” de</p>	<p>Lo que Cambió en M.S. Debido a su Experiencia Cercana a la Muerte</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>comienzas a pensar: hubiera dicho más ‘te quiero’, y es verdad. Yo no era de esas querendonas, ahora le digo a la gente: te quiero, aprendí a pedir perdón, dejé la soberbia. Este, ojo, no me convertí en la Madre Teresa tampoco, pero reconozco, reconozco cuando me equivoco, eh, sigo teniendo mis retos, me gusta ayudar, me gusta ayudar muchísimo en la medida de mis posibilidades, porque yo recibí mucha ayuda, mucha ayuda.” (E.3, P.8-9, L.284-295)</p> <p>“Mira, apreciar la vida, vivirla, disfrutarla y siempre estar centrada en un Norte, siempre tener una meta clara, bonita que cumplir, siempre salir adelante, ser positivo en la vida, no quejarse tanto, vivir, lo más importante es vivir. No te preocupes cómo vas a hacer las cosas mañana, hazlas hoy, vívelas hoy y sigue adelante, que mañana ya verás cómo vas a hacer. Eh, es eso, es vivir la palabra que te lo puede resumir.” (E.3, P.9, L.307-312)</p>	<p>volver nacer, valora el decir “te quiero” y se lo dice a la gente, aprendió a pedir perdón, dejó la soberbia y reconoce cuando se equivoca</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le gusta ayudar a otros, cuestión que se vio motivada por haber recibido ayuda cuando más la necesitó - Para ella, vivir la vida implica disfrutarla, tener una meta clara y bonita, salir adelante, ser positiva, no quejarse, hacer y vivir las cosas en el aquí y el ahora sin preocuparse por el mañana 	<p>Lo que Cambió en M.S. Debido a su Experiencia Cercana a la Muerte</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>
<p>“El sufrimiento fue una experiencia, fue base para mi experiencia de vida, yo si no, es decir, no quiere decir que si no hubiese sufrido no hubiese logrado lo que logré, igualmente lo iba a lograr, para la esencia, o sea, lo aprendido o aprehendido de esa circunstancia, de ese sufrimiento, le ha dado un valor agregado a mi vida mucho más grande, absolutamente. O sea, porque echo para atrás... y digo wow, o sea, no te quejes, sigue luchando porque volviste a nacer. O sea, ese sufrimiento no tiene precio, no tiene precio porque es eso, es como el valor</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El sufrimiento le ha dado un valor agregado a su experiencia de vida; ese sufrimiento no tiene precio, le ha permitido apreciar su vida y seguir luchando sin quejarse. Esto forma parte de la persona que es hoy en día 	<p>El Sentido del Sufrimiento</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>agregado a lo que es M.S. hoy en día. No quiere decir que no lo hubiera logrado sin el sufrimiento, pero indiscutiblemente fue parte de lo que soy hoy, absolutamente.” (E.3, P.20, L.681-689)</p> <p>“(…) uno tiene que aprender en la vida de todas las cosas que te pasan, sacar lo bueno de todas las cosas malas que le suceden a uno en la vida, todo tiene un porqué, todo tiene una razón de ser, aprender de esas cosas malas que le dan un valor agregado y un valor bastante significativo a tu vida, tu <i>leit motiv</i>, de seguir aquí y seguir luchando. No quiere decir que todo lo bueno sea malo porque no, pero sí buscar experiencias.” (E.3, P.21, L.692-697)</p> <p>“Bueno, en el hospital sí sufrí mucho, en la clínica sufrí muchísimo, sufrí muchísimo porque vi coartada absolutamente lo que era M.S., o sea, la esencia de M.S., una guerrera absoluta que no paraba, que no paraba, una persona, yo tuve que mandar a buscar a mi mamá y decirle: vente pero ya, que necesito que me ayudes a redactar, tenía dieciocho materias y una tesis por delante, este, en esas circunstancias tuve que viajar a la frontera, contraté a una enfermera para que se fuera conmigo, porque yo tenía que cumplir una meta y yo la iba a cumplir. A mí en Bogotá me dijeron: ‘M.S., ¿tú estás segura de que puedes seguir?’, y yo: yo vine por un título y me voy con dos y, y lo hice, pues. O sea, esa parte fue muy dura, la clínica fue muy dura, a ver, verme tan disminuida, físicamente, y obviamente que mi dignidad estaba golpeadísima,</p>	<p>- Ha aprendido que, en la vida, todo lo malo tiene un porqué, una razón de ser y algo bueno que sacar de ello. Poder aprender algo de estas experiencias le dan un valor significativo a su vida</p> <p>- El espíritu de lucha de M.S. se evidencia durante su experiencia de sufrimiento en sus estudios de posgrado, cuando la gente cuestionaba si ella podría graduarse en las circunstancias en las que se encontraba. De hecho, logra obtener dos títulos en vez de uno. La dura experiencia que vivió en la clínica, donde su dignidad se vio disminuida, es una etapa superada gracias a su empeño y</p>	<p>El Sentido del Sufrimiento</p>	<p>Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
golpeadísima porque me tenían que bañar, ¿sabes? Yo no me podía bañar sola, no llegaba al baño porque no me podía parar de la cama y sola, o sea, ¿qué edad tenía?, pero es una etapa superada, como te digo, un día, un día tras día, y ver la lucha en seguir y el empeño en seguir y salir adelante. Si me preguntara: M.S., ¿serías capaz de volverlo a vivir?, te diría que sí, porque ya he aprendido a vivirlo, aprendí a superarlo y es eso, es una experiencia de vida absoluta, o sea, mi vida tiene otro sentido después de eso, después de esa gravedad.” (E.3, P.20, L.660-676)	sus ganas de salir adelante, al punto que sería capaz de volver a vivirla. El haber atravesado una experiencia de tal gravedad le da un nuevo sentido a su vida	El Sentido del Sufrimiento	Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras
<p>“El sentido de mi vida es seguir creciendo, seguir aprendiendo porque todos los días se aprende algo muy diferente. Yo perdí la movilidad en mis piernas, yo perdí la sensibilidad de mi cuerpo desde el cuello hasta los pies, no perdí la movilidad de las manos nunca y aprendí a querer mi cuerpo, aprendí a respetar mi cuerpo, claro, también hago yoga desde hace ya tiempo que me ha ayudado mucho, y ese aprendizaje y ese respeto conmigo misma, sin transgredir lo que es el ser humano como tal, me ha ayudado a que yo mueva mis piernas.”</p> <p>“O sea, eso es, es eso, esa es la esencia absoluta. Para mí, después de eso, no existe algo más grande que eso porque el volver a recuperar lo que perdí, por haber trasgredido yo mi cuerpo, porque mi cuerpo es perfecto y decidí hacerme un bypass gástrico y esta es la consecuencia de mi decisión, y aceptar eso, eso es un reto. Aceptar que fuiste tú el que se equivocó o que fuiste tú el que</p>	<p>- Seguir aprendiendo y creciendo todos los días, puesto que cada día trae algo diferente. Aprender a querer y respetar su cuerpo sin transgredirse como ser humano</p> <p>- Volver a recuperar lo que perdió por haber trasgredido su cuerpo</p> <p>- Aceptar y asimilar</p>	El Sentido de Vida Después de sus Problemas de Salud	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
trasgrediste y llegaste hasta donde estás por una decisión que tú tomaste; ya llegar a aprender eso, asimilarlo y aceptarlo es parte de lo que tú me estás preguntando.” (E.3, P.9-10, L.314-331)	que fue ella quien se equivocó y se trasgredió y tomó la decisión que la llevó a donde está ahora	El Sentido de Vida Después de sus Problemas de Salud	Su Vida Después de las Experiencias Transformadoras
“En donde quiero, exactamente en donde quiero estar en este momento. Estoy en un lugar privilegiado, porque para mí haber logrado estar aquí es, es una meta cumplida. Yo reté lo malo y le gané, o sea, estoy en donde quiero estar. Estoy en mi casa, tengo mi esposo, tengo mi familia, tengo mi trabajo y tengo una evolución absoluta en mi recuperación. O sea, estoy en donde quiero estar porque he trabajado y lo he logrado.” (E.3, P.16, L.537-542)	- M.S. considera estar en un lugar privilegiado, tiene una evolución absoluta en su recuperación. Retó lo malo y le ganó, lo que considera una meta cumplida por la que ha trabajado	El Lugar Donde se Encuentra en su Camino de Vida	
“En cuanto a esta etapa de la discapacidad, he aprendido, he aprendido y quiero dejar eso en claro para muchas personas: que las personas con discapacidad podemos. Mucha gente piensa que la persona con discapacidad no puede, y yo con todo el currículum y con toda la experiencia laboral, etcétera, me han llamado por teléfono para atender teléfonos en MRW, porque están buscando un discapacitado y no a una profesional. Y así me lo han dicho y, bueno, creo que los he insultado y todo y les tranco el teléfono, ¿no?, pero me gustaría dejar en claro que las personas con discapacidad son discapacitadas mientras sientan que lo son. O sea, las personas tienen la capacidad y la integridad absoluta como cualquier otra persona de salir adelante, de trabajar, y yo creo que en este momento cuando yo tenga mi bebé va a ser como que otra lección más	- Quiere dejar en claro que las personas con discapacidad tienen la capacidad y la integridad de salir adelante y trabajar como cualquier persona, puesto que “las personas con discapacidad son discapacitadas mientras sientan que lo son” - Si ella, teniendo una discapacidad, logra tener un bebé, será	Trascendencia	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>para los que crean que las personas con discapacidad no podemos, que yo he demostrado que puedo y que he tratado de lograr todo lo que me he propuesto. Por supuesto, tengo una súper pared así espectacular a mi lado que es mi esposo, que no deja que me caiga nunca, que es, digamos que es recíproco ese sentimiento, y mi legado es ese: que sí se puede, que aprender de todas las cosas que nos pasan. Se lo digo a ustedes que están saliendo de la universidad, que tienen las mismas ganas de comerse al mundo como las que tenía yo cuando me gradué, y es eso: luchen por lo que quieren, no se detengan, sí se puede, sí se puede y lo que hay que tener es constancia y respeto por uno mismo siempre, siempre.” (E.3, P.21, L.697-716)</p> <p>“Seguir creciendo, porque yo creo que uno quiere ese, hasta después que se va, como me decía mi tía A: ‘uno sigue viviendo después de irse’, ¿no?” “Yo creo, viviendo y creciendo después que uno se va, o sea, yo creo que el <i>leit motiv</i> de todo el mundo tiene que ser seguir creciendo, alimentándose” (E.3, P.23, L.775-776; L.781-783)</p> <p>“¿Recordada? Como M.S. la que luchó, M.S. la que trabajó, la que siempre estuvo con su familia y que estoy siempre ahí para el que me necesite, ser recordada como una persona luchadora que no se amilanó frente a los problemas que tuvo ni a la discapacidad ni nada, que cuando estuvo triste siempre tuvo sobre sí una sonrisa y siguió adelante, y luché. Quiero que la gente me recuerde como es la M.S. de hoy en día:</p>	<p>una lección para aquellas personas que creen que las personas con discapacidad no pueden hacerlo</p> <p>- El mensaje que nos deja a nosotros, los estudiantes que estamos por graduarnos, es que luchemos por lo que queremos sin detenernos, con constancia y respeto hacia nosotros mismos y que “sí se puede”</p> <p>- Aplicar lo que aprendió de su tía A: “uno sigue viviendo después de irse”</p> <p>- Le gustaría ser recordada como una persona luchadora, trabajadora, emprendedora, que se mantuvo junto a su familia, que siempre está ahí para quien necesita de ella y por haber salido adelante con una sonrisa a</p>	<p>Trascendencia</p>	<p>Su Vida</p> <p>Después de las Experiencias Transformadoras</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
luchadora, emprendedora, de familia.” (E.3, P.21, L.718-723)	pesar de los problemas		Su Vida Después de las
<p>“(…) si Dios quiere y la Virgen, en diciembre tengo planificado salir embarazada porque ya tengo permiso médico de hacerlo.” (E.3, P.9, L.295-304)</p> <p>“Mi proyecto ahora era seguir trabajando, tengo varios proyectos, obviamente ya no trabajar en una oficina sino ya tengo, estoy haciendo mi compañía yo personalmente de asesoría y mi esposo es contador, entonces es como hacer algo entre los dos, eh, tener mi familia y seguir trabajando, porque a mí no me gusta depender de nadie, o sea, de yo pedirle, como les dije, pararme, volver a caminar es parte de mi proyecto, seguir viviendo, seguir con mi yoga, hacer mi familia, este, seguir trabajando y seguir creciendo. Seguir creciendo, porque yo creo que uno quiere ese, hasta después que se va, como me decía mi tía A…”“(…) ‘uno sigue viviendo después de irse’, ¿no? Yo creo, viviendo y creciendo después que uno se va, o sea, yo creo que el <i>leit motiv</i> de todo el mundo tiene que ser seguir creciendo, alimentándose y, y mi vida y mi familia. De verdad que estoy muy feliz hoy en día, y puedo decir que misión cumplida hasta el sol de hoy.” (E.3, P.23, L.769-776; L.781-785)</p> <p>“A medida que vas intentándolo, pues, te vas dando cuenta que a lo mejor no es por aquí, pero sí es por aquí pero vas buscando la vuelta hasta que logres lo que quieres. Para mí eso es una esencia importante en el ser humano: no darse por vencido nunca. Y</p>	<p>- Tiene planificado salir embarazada el mes de diciembre</p> <p>- Actualmente, quiere seguir trabajando y está fundando una compañía de asesoría junto a su esposo</p> <p>- Tener su familia</p> <p>- Pararse y volver a caminar</p> <p>- Seguir creciendo</p> <p>- Seguir viviendo</p> <p>- Seguir practicando yoga</p> <p>- Se siente feliz hoy en día, y considera que “misión cumplida”</p> <p>- Su proyecto de vida consiste en no darse por vencida nunca y en seguir adelante un día a la vez</p>	Proyecto de Vida Actual	Experiencias Transformadoras

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
ese es mi proyecto de vida: no darme por vencida nunca, seguir adelante, un día a la vez, un día a la vez.” (E.3, P.24, L.796-800)		Proyecto de Vida Actual	

Descripción General: Caso M.S.

M.S. es una mujer de 39 años de edad, vive en Caracas con su esposo y su madre. Es internacionalista, Magister en Relaciones Internacionales y Especialista en Integración. Tiene 12 años dedicándose al trabajo en Análisis Internacional. Manifiesta ser católica, pero “no extremista católica, ni mucho menos”.

M.S. resalta la importancia de haber nacido en un núcleo familiar muy unido y competitivo. De igual forma, expresa que el entorno de su familia es católico, por lo que es católica desde que nació dada su formación familiar. Su padre murió 4 días antes de que ella cumpliera los 18 años de edad, el 24/04/92 lo cual cambió la vida de la familia completamente, al igual que la suya. M.S. manifiesta que esta experiencia unió a su familia, su madre tuvo que encargarse de mantener económicamente el hogar y salir a trabajar después de 20 años sin hacerlo, M.S. tuvo que “madurar de golpe” de una forma “bastante fuerte”, ya que tiene otros dos hermanos menores que ella y asumió la responsabilidad de darles el ejemplo. Su madre estuvo enfocada en que todos sus hijos tuviesen un título para que, a partir de allí, salieran adelante y forjaran su propio futuro.

Es posible apreciar cómo influyó este aspecto en las metas y las prioridades de M.S., que serán desarrollados más adelante, pero que conviene resaltar en este punto. Al ser la hermana mayor de otros dos hermanos varones, M.S. sentía “un peso bastante fuerte” por la necesidad de seguir el norte de su familia, hacer las cosas bien, y por el hecho de tener que dar el ejemplo a sus hermanos menores, quienes decían que querían ser iguales a su hermana, cuestión que la motivó a graduarse con honores de la Universidad Central de Venezuela, a luchar por obtener una beca para hacer estudios de posgrado en el extranjero y decirse a sí misma: “tienes que lograrlo porque tienes una meta y no solamente tú, sino que tienes dos ejemplos que dar, que son más pequeños que tú”.

M.S. estudió la carrera de Estudios Internacionales y, posteriormente, se ganó una beca para estudiar en la Universidad Javeriana de Bogotá, donde decidió hacer un

segundo posgrado, lo que para ella fue una “brillante idea”, dicho en un tono sarcástico, debido a que menciona que “no sabía en lo que me estaba metiendo”. Así, M.S. cursó paralelamente la Maestría en Relaciones Internacionales y la Especialización en Integración, lo cual fue sumamente fuerte para ella, ya que, por ser extranjera, no podía bajar de un promedio de 3.85 de 5. Incluso, hubo un semestre en donde vio 18 materias y, para ella, Dios y el apoyo de su familia fueron muy importantes para terminar con Mención Publicación y ser de las 3 mejores de toda la facultad. Esto lo ve como “un proyecto realizado, una meta cumplida” que la “llena de mucho orgullo”.

Estando en Bogotá, comenzó a padecer de ciertas complicaciones de salud que, posteriormente, transformarían su vida en casi todos, sino todos los aspectos. De este modo, durante la realización de una tesis, a M.S. le comenzó a fallar su pierna derecha, se tropezaba y se caía. En principio, pensaba que era producto del exceso de estrés, pero, cuando fue al médico, encontraron que tenía desmielinizante, lo cual, en su caso, supuso “la pérdida de la mielina a nivel lumbar, a nivel cervical y a nivel de T-11 y T-13 en la columna”. A partir de allí comenzó una historia clínica que perdura hasta la actualidad.

En aquel momento, le hicieron un primer diagnóstico de esclerosis múltiple y tenía lo que los médicos llamaban “episodios”, pero resultaba extraño ese diagnóstico puesto que ella no presentaba las lesiones cerebrales producto de la falta de mielina a nivel neuronal. Luego de someterse a una serie de estudios complejos, los médicos decidieron recetarle Interferón, el cual tenía que inyectárselo de forma interdiaria y lo hizo durante 3 años. Sobre esta droga menciona que “no tiene paz con la miseria”, ya que es “realmente fuerte” y le producía fiebre cada vez que se la inyectaba.

Estando en la clínica, ya en Venezuela, hizo su tesis y la defendió por videoconferencia, ya que no tenía permiso médico para volar; de esta manera, se graduó de la maestría. Al terminar ese proceso, M.S. indica que aún caminaba bien con ayuda de una muleta canadiense. Luego, comenzó a trabajar y fue nuevamente a un médico (no queda claro si el mismo u otro distinto) y este le dijo que ella no tenía esclerosis múltiple, por lo que ofreció un segundo diagnóstico sobre su condición: “deficiencia del

complejo B”. Entonces, le quitaron la droga que estuvo tomando durante 3 años y tuvo que adaptarse a no usarla.

Posterior a ese segundo diagnóstico, presentó el trabajo de tesis de su especialización y luego comenzó a trabajar, momento en el que cayó en una crisis que la llevó a la silla de ruedas, por lo que comenzó la segunda parte más fuerte de su condición de salud. Estando deprimida por esta situación, expresa que, aun así, Dios le tenía deparada una “luz encima grandísima”, que es la persona que hoy en día es su esposo, quien le brindó mucho apoyo, al igual que su familia.

Durante el día 10 de los 21 que duró su hospitalización, a M.S. la botaron de su trabajo por estar “discapacitada”. Aunado a esto, al ser despedida también le quitaron el seguro, ya que la compañía de seguros alegaba que ella había mentido en la planilla, pero ella argumentaba que había dicho que se había hecho un bypass gástrico. Cuando le mostraron la planilla, se dio cuenta de que el corredor de la empresa donde ella laboraba había forjado la planilla y colocó que ella nunca se había hecho tal operación. De esta forma, el día 21 le quitaron el seguro y la actitud de M.S. fue la de afrontar su problema y asumir la “deuda monumental con la clínica” que tenía. En este proceso, el corazón de la madre de M.S. colapsó y, aunque no llegó a un infarto, estuvo muy delicada y la tuvieron que hospitalizar.

En esta etapa tan difícil, M.S. estuvo encomendada a Dios todos los días, ya que también necesitaba entender que estaba en una silla de ruedas, así como hacerle entender a sus hermanos que ella no se “había echado a morir” porque había quedado en esa condición. Sus hermanos la regañaban porque ella supuestamente no quería comer, no obstante, ella dice que más bien no podía hacerlo porque le dolía la boca, por lo que M.S. les decía: “es que ustedes me conocen, ustedes saben cómo soy, ¿cómo vas a decir que es que yo me quiero morir? ¡Yo no me quiero morir!”.

Atravesando esta dura experiencia, en el día 17 de su hospitalización llegó su gastroenterólogo e hizo un tercer y definitivo diagnóstico sobre su situación, diciendo

que M.S. tenía “una consecuencia neurológica del bypass gástrico, y eso es lo que la está matando”. El bypass gástrico se lo había realizado 16 años atrás, por lo que estuvo desmielinizándose durante todo ese tiempo. Luego, otro neurólogo reafirmó lo dicho por el gastroenterólogo. Le dijeron, entonces, que la única manera que tenía de sobrevivir era revirtiéndose el bypass gástrico, puesto que no viviría más de un mes; pero, para poder revertir esa operación, necesitaba subir sus valores, puesto que tenía un grado de desnutrición severo, ya que había perdido 30 kilos en 15 días.

En consecuencia, atravesó una “etapa muy compleja” en esta recuperación que fue muy difícil para ella, pues sentía la presión de que, si no lograba restablecerse, no podría resistir la operación. Así, tuvo que ser alimentada por sonda a través de una vía central y no podía moverse. Finalmente, “gracias a Dios” la operaron y, a partir de entonces, comenzó “otra historia” que, nuevamente, “gracias a Dios” hoy en día tiene la oportunidad de contar. Para M.S., lo más importante fue tener siempre con el apoyo de su familia, de su madre, de sus hermanos y de su esposo que nunca la abandonaron, así como de sus tíos.

Existen determinados hechos que fueron cruciales para que M.S. pudiese sobrevivir. Expresa que, recién llegada a la clínica y encontrándose en un estado muy grave, un nefrólogo, que nunca más volvió a ver y de quien no tiene nombre, solicitó sus exámenes a una enfermera y, sin conocerla y apenas viéndola, ordenó que le pusieran una vía inmediatamente para que la comenzaran a hidratar. M.S. ha buscado a este médico “hasta el cansancio”, pero nunca lo ha visto nuevamente en la clínica y dice que “mis médicos no se acuerdan de su nombre, lo ubican pero dicen: ‘no, ese no, no, pero no, en esa época él no estaba, no, pero él no estaba, no, pero él no estaba ahí’”. Dado que ese médico fue el primero que la atendió y le salvó la vida, jamás olvidará su rostro, por lo que fue y es una experiencia muy importante para ella.

Otro hecho trascendental en su salvación ocurrió cuando M.S. se estaba muriendo, ya que, en ese estado, vio a su padre, lo cual es difícil de explicar para ella porque “hay que vivirlo”. Ella era la “niña consentida” de su padre, “la nené”; él aparece

y le dijo: “nené, lucha, porque tú todavía no te puedes ir”. Sus familiares le preguntaban a ella con quién hablaba y, aún hoy en día, le dicen que ella hablaba con alguien y que saben que era su padre porque, al final, le dijo: “bendición, papá, gracias” y abrió los ojos. A partir de lo que M.S. considera como una “experiencia extrasensorial que va más allá de lo que uno puede explicar”, afirma que volvió a la vida y que jamás podrá olvidarse de esta experiencia.

En ese sentido, luego de ver y hablar con su padre, argumenta que hubo un cambio en cuanto a cómo venía evolucionando, puesto que, si bien ya estaba siendo atendida médicamente, “a nivel espiritual era así como: ¡mi papá me dijo que no me podía ir!”. Por ello, asegura que Dios no quiso que se fuera y, por lo tanto, volvió a nacer, pues los médicos en ese punto les dijeron a sus familiares que no sobreviviría la noche. En efecto, cuando fue a firmar su reposo médico en el seguro social, el neurólogo que la atendió le dijo a su madre y a su esposo: “llévensela ya a una clínica privada, porque hoy es viernes, el lunes la estamos enterrando”.

Incluso, M.S. relata que su papá se manifiesta en ella de muchas maneras, ya que, el número 24, día de la muerte de su padre, aparece constantemente en sus actividades cotidianas, como cuando va al banco y le toca el número 24, si se va de viaje le toca el puesto 24 o el ticket de la maleta es el 24. Estas coincidencias significativas, aunque no sabe si es que ella atrae ese número por pensar mucho en él, o es algo que se manifiesta, las relaciona con Dios, con la creencia de que forma parte de Dios y de que su padre vive.

Sobre los aspectos relacionados con la vida espiritual o la vivencia espiritual que M.S. llevaba antes de los problemas de salud que presentó, argumenta que tenía una relación de agradecimiento con Dios, pero esta relación no era ni su devoción ni su prioridad, no era tan cercana, puesto que su vida “tenía otro ciclo”. En este sentido, anteriormente la espiritualidad era importante para ella, no obstante, estaba sumamente ligada a la influencia de la formación recibida por parte de su núcleo familiar, por lo que

muchas veces iba a misa obligada por su madre y, si bien Dios estaba presente, dice que no eran “tan amigos”.

Ahora bien, posterior a su experiencia cercana a la muerte, la fe en Dios constituyó el elemento fundamental que M.S. considera que la mantuvo con vida, por lo que afirma que: “si yo no hubiese tenido fe, yo no hubiera salido de nada. Si yo no creía en Dios, yo no hubiera salido adelante”, puesto que Él le dio fuerzas en los momentos de mayor vulnerabilidad. Entonces, el creer en algo es lo que le da luz a su vida.

De esta manera, expresa que Dios es el precursor de su renacimiento, razón por la cual, hoy en día, todo lo que hace lo une a Él, puesto que se lo debe a Él y agradece estar viva, por todo lo que tiene, por lo bueno y lo malo, ya que de lo malo también ella ha aprendido. Así, actualmente mantiene una relación más cercana a Dios, por lo que existe un sentimiento más fuerte hacia Él, y manifiesta que hablan todos los días y que son amigos. Para M.S., Dios es perfecto, es el Ser Supremo que da luz a su vida, que la guía y ayuda, así no pueda verlo. Es el creador absoluto de todo lo que le pasa, es “la primera persona con la que hablo y la última con la que me acuesto”.

Efectivamente, la espiritualidad forma parte de su cotidianidad y agradece por todo lo que hace, por todo lo que recibe y por las personas que estuvieron presentes cuando más lo necesitaba. Semanalmente va a una capilla y, aunque no entra a misa porque no le gusta, va con su esposo y dan gracias, encienden una vela por las personas que se han ido pero que ella sabe que siguen con ella, sobre todo por su papá.

M.S. menciona que su espiritualidad la lleva a un crecimiento personal, dado que, a medida que está más tranquila y acepta la situación que está viviendo, su recuperación va hacia arriba. Así, a través del yoga, que tiene dos años practicando, ha aprendido a trabajar su alma, su mente y su corazón. El trabajar su alma implica saber que tiene la posibilidad de estar en paz, no estar estresada ni aprehensiva, por lo que está abierta a escuchar propuestas y soluciones. Esta tranquilidad consigo misma la logra gracias a la meditación, que le permite saber que existe la posibilidad de un mañana que

traerá una nueva oportunidad. Todo esto lo relaciona con alimentar positivamente su alma.

Así, aun sabiendo que hay imperfecciones, para ella sus días son perfectos porque aprende algo, tratando de alimentar las cosas positivas para no trasgredir su cuerpo para que su alma esté en paz, y poder lograr la meta que tiene de volver a pararse, cuestión sobre lo que se muestra muy decidida al decir: “está escrito que yo me voy a volver a parar, lo tengo decretado”.

Otro elemento a resaltar tiene que ver con la toma de consciencia de M.S. sobre su trato a sí misma, puesto que entiende que solía irrespetarse, no quererse y llegó incluso a agredirse, ya que entiende que la operación del bypass gástrico fue una agresión a sí misma. Es más, considera que perdió lo que perdió por transgredir su cuerpo y ahora está en silla de ruedas porque esa es la consecuencia de su decisión. Aceptar ese hecho, aceptar que fue ella quien se equivocó, es un reto. De este modo, relaciona el sentido de su vida a seguir creciendo y aprendiendo “porque todos los días se aprende algo muy diferente”.

De hecho, actualmente asiste dos veces a la semana a clases de yoga, lo cual es algo maravilloso para ella porque ha encontrado un espacio donde puede aprender a quererse, a entenderse, a entender su cuerpo; aprender a respirar, lo que le permite darse cuenta de que, respirando, es una persona diferente, pues logra abstraerse, estar en calma y en paz. Esto la ayuda a tener una perspectiva de la vida más positiva, de no agresión para no recriminarle a su pierna derecha por no moverse, cuestión que a veces la “tiene verde” y le provoca “cortarla”, ya que sufre de espasticidad en este miembro.

Por el contrario, el yoga le enseña a tratarse con respeto, a hablarle a su pierna y pedirle que por favor se mueva, a través de un lenguaje persuasivo; así se tranquiliza ella y su pierna cede. De esta manera, con ayuda del yoga aprendió a querer y respetar su cuerpo. De igual forma, le ha permitido adquirir una movilidad que antes no tenía, debido a que perdió la sensibilidad de su cuerpo desde el cuello hasta los pies. Antes no

podía mover la cabeza y ahora puede ponerse en cuatro puntos y gatear, mover las piernas, los pies y, con ayuda de un arnés, ponerse de pie y estirar sus piernas.

Además de esto, el respeto es un elemento que M.S. resalta en varias ocasiones, es una de las cosas que considera sagradas, así como su vida, su privacidad absoluta y su familia. De este modo, cree que si Dios esperara algo de ella, sería que aprendiera a respetarse, a quererse y que siguiera luchando por lo que considera que tiene que hacer, y hacerlo. Evidencia de ello es el enfrentamiento legal que mantiene con la compañía que la despidió y con la compañía de seguros, pues está esperando audiencia en el Tribunal Supremo de Justicia y declara que va a “llegar a las últimas consecuencias porque mi dignidad se respeta”. Aunque anteriormente tenía motivos económicos para demandarlos “les voy a sacar hasta el último centavo por haberme botado”, actualmente, gracias al yoga, la meditación y su recuperación que “está por encima de cualquier cosa”, ya no es cuestión de dinero, sino de dignidad y respeto.

Sobre el aspecto relacionado con la independencia, M.S. argumenta que le ha costado aprender a volver a valerse por sí misma nuevamente. Anteriormente, llevaba un estilo de vida independiente en el que siempre hacía lo que quería, trabajaba para satisfacer lo que buscaba y, aunque no se “llevaba a la gente por delante”, reconoce algo de soberbia en sí misma. Recuperar esa independencia ha sido un proceso muy lento donde constantemente necesita superar la negatividad, pues a veces tiene ganas de “salir corriendo”. Siendo positiva y estando en paz, hoy en día ha aprendido cosas como bañarse sola y pararse sola, aunque para otras necesita asistencia.

De igual forma, expresa que no maneja su carro porque, para ello, tiene que utilizar la silla de ruedas y se niega a hacerlo, pues considera que tienen “un serio problema personal”, debido a que, estando sentada en ella, se siente discapacitada; a diferencia de cuando utiliza la scooter, donde no se siente de esa forma, puesto que puede moverse hacia donde ella quiera. Sin embargo, la silla de ruedas es necesaria en espacios donde no puede movilizarse con la scooter, como las escaleras; asimismo, le ha

permitido ir al teleférico. Por estos motivos, en ocasiones le agradece por haberla ayudado.

Entre otros elementos a mencionar sobre su vida cotidiana actual, conviene destacar que se encuentra realizando un doctorado y está comprando, junto a su esposo, una casa gracias a la herencia de sus padres y por medio de un crédito. Anteriormente, sentía mucha rabia y coraje que no le permitía hablar sobre el tema, y ya siente que puede echar su cuento hoy en día. Entonces, ocasionalmente da charlas de superación en 3M Venezuela, allí habla sobre aprender lo bueno de lo malo, las ganas de seguir viviendo y salir adelante, fortalecer el espíritu y no decir nunca “no puedo”. Por otro lado, M.S. dejó de ser peleona, pues no quiere hacerse daño y reconoció que ella era la única que se enfermaba si lo hacía.

Si bien M.S., antes de su experiencia transformadora, vivía su cotidianidad de forma “normal” como cualquier otra persona, al verse al borde de la muerte y tener “la gracia divina de volver a nacer”, comenzó a pensar que no era una persona que solía expresar el cariño a sus seres queridos, que tal vez no decía mucho “te quiero”; por ello, hoy en día se lo expresa a las personas.

Asimismo, aprendió a perdonar, dejó la soberbia, es capaz de reconocer cuando se equivoca y, valorando el hecho de que recibió mucha ayuda, ahora, le gusta “ayudar muchísimo” en la medida de sus posibilidades. Aprendió a apreciar la vida y disfrutarla, a tener una “meta clara, bonita que cumplir”, a ser positiva, a no quejarse tanto y, lo más importante, vivir, pues no importa tanto cómo hará las cosas mañana, sino hacerlas hoy y vivirlas hoy. Además de esto, aprendió que todo lo malo tiene una razón de ser y algo bueno que sacar de esas experiencias, y aprender lo malo de lo bueno le da un valor significativo a su vida y un *leit motiv* para seguir viviendo y luchando.

En este orden de ideas, M.S. expone que, el sufrimiento que ha atravesado, le da un valor agregado a su experiencia de vida. De esta manera, la esencia de lo que ha logrado (cuestión que afirma que con o sin sufrimiento lo habría hecho), lo que ha

aprendido de esa situación y de ese sufrimiento (que no tiene precio), le da un valor agregado mucho más grande a su vida y a quien es hoy en día como persona, puesto que, actualmente, percibe esta experiencia como una lección de vida que la formó, ya que su panorama de vida, sus expectativas y sus metas cambiaron. Incluso, va un poco más allá al afirmar que sería capaz de volver a vivir esta situación, puesto que es una experiencia que aprendió a superar y que le da otro sentido a su vida, tal como se mencionó anteriormente.

A su vez, puede evidenciarse la transformación que sufrió su proyecto de vida a partir de sus complicaciones de salud y su experiencia cercana a la muerte, si bien existen elementos que, a su vez, se mantienen. En principio, tenía como prioridades y metas el estudio y el trabajo. Sus proyectos eran irse fuera y trabajar en organismos internacionales, como la Corporación Andina de Fomento o el Banco Mundial, así como hacer un posgrado a nivel de doctorado en *Georgetown University*. M.S. argumenta que era muy egoísta en ese aspecto, pues solo pensaba en sí misma, en irse, crecer, seguir adelante y subir. No pensaba en formar una familia ni tener hijos.

Actualmente, quiere seguir trabajando y está fundando una compañía de asesoría junto a su esposo. Al darse cuenta de que la vida casi se le va, quiso tener su familia (ya está casada) y ser madre, por lo que planificaba salir embarazada para diciembre del año 2013. También tiene como prioridades pararse y volver a caminar, seguir viviendo, seguir practicando yoga, seguir creciendo, no darse por vencida nunca y seguir adelante, viviendo un día a la vez.

De igual manera, es evidente la importancia del espíritu de lucha en la vida de M.S., puesto que, constantemente, se expresa en ese sentido a lo largo de su relato. En efecto, se describe antes de esta experiencia como una persona luchadora, el mensaje de su padre estando ella moribunda era que luchara para vivir, a partir de lo cual comienza a luchar por seguir viviendo y no se decayó. Si bien sus prioridades cambiaron, afirma que sigue siendo muy luchadora y que no deja de luchar nunca. Además, entiende que Dios espera que ella siga luchando, por lo tanto, agradece que volvió a nacer.

De hecho, a M.S. le gustaría ser recordada como una mujer luchadora y trabajadora, que siempre estuvo con su familia, que siempre estuvo ahí para quien necesitara de ella; que no se achicó ante los problemas que vivió ni ante su discapacidad, que aun estando triste supo salir adelante con una sonrisa.

M.S. se siente feliz por estar en donde está, lo cual ve como una meta cumplida, pues considera que está “en un lugar privilegiado” y está orgullosa de sí misma. Argumenta que retó a lo malo y le ganó. Dice que está donde quiere estar, porque ha trabajado para lograrlo; tiene su casa, su esposo, su familia, su trabajo, y una evolución total en su recuperación; por lo cual dice que, hasta el momento presente, “misión cumplida”.

El mensaje que quiere dejar para los demás, es que las personas con discapacidad tienen la capacidad y la integridad para salir adelante y trabajar como cualquier otra, ya que “las personas con discapacidad son discapacitadas mientras sientan que lo son”. Asimismo, si logra tener su bebé será una lección para aquellos que creen que las personas con discapacidad no pueden hacerlo. En estos dos enunciados, puede evidenciarse una reivindicación hacia la dignidad humana de las personas con discapacidad, por el restablecimiento de sus derechos e integridad personal.

Otra forma de evidenciar su interés por trascender, se relaciona con lo que menciona sobre aplicar lo que un día aprendió de una tía suya, que los seres humanos siguen viviendo aun después de irse. Por último, a nosotros, los investigadores de este proyecto de tesis y a los estudiantes universitarios en general, nos dice lo siguiente: “luchen por lo que quieren, no se detengan, sí se puede, sí se puede y lo que hay que tener es constancia y respeto por uno mismo siempre.”

4.4. Participante D.C.

Tabla 4

Temas centrales, categorías y áreas de la participante D.C.

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“(…) yo viví hasta los 5 años en Caracas con mi mamá. Mi mamá está embarazada de mi hermano y decide ir a parir a Maturín. Yo tenía cinco años, y entonces mi hermano nace cuando yo tengo cinco y, a partir de allí, mi mamá empieza a practicar la religión mormona. Entonces ella se vuelve mormona y, por lo consiguiente, todo el grupo familiar entra en el mundo mormón. Esa nueva experiencia, así súper marcada en mi infancia, porque es así como, como <i>creepy</i>, ¿no? Los mormones son así como exóticos, extraños, se visten con esta ropa formal, con su etiquetita negra aquí con su nombre <i>Little Brother</i> no sé qué. Casi todos los que están en la iglesia son gringos, que son misioneros y yo con seis años apenas, viendo ese mundo, pues, para mí era todo una, un circo, ¿no? Y además yo había cambiado de ser una caraqueña, una niña caraqueña sifrina que estudiaba en el colegio San José de Tarbes, colegito de monjas, a ir a Maturín que no tenía McDonald's, imagínate, qué aburrido. Ésa era mi protesta con mi mamá, aquí no hay McDonald's. Entonces, nada, fue un cambio así como impactante y, bueno, me acuerdo que allí nos ponían, allí separaban a los adultos de los niños. Los niños durante la misa o el acto religioso, no recuerdo cómo le llaman, los niños iban a un salón con payasos, con películas sobre el</p>	<p>- D.C. comenzó a tener contacto con la religión de los mormones a la edad de cinco años, cuando su madre decidió mudarse a Maturín y convertirse en mormona. Fue una experiencia muy marcada en su infancia, que describe como “<i>creepy</i>”, pues los mormones eran personas “exóticas” y “extrañas”. Todo ese mundo le parecía “un circo”.</p> <p>- Ella había pasado a vivir de la ciudad, de ser una caraqueña sifrina, a un pueblo, lo cual hizo que se aburriera y le reclamaba a su madre que en Maturín no hubiese McDonald's. La mudanza supuso un cambio impactante.</p> <p>- Expresa que</p>	Los Mormones	El Vínculo con la Espiritualidad en su Niñez y Adolescencia

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Libro de Mormón, o sea, era como la, como decirte la Biblia en caricatura pero el Libro de Mormón en caricatura, y tenían cómics también del Libro de Mormón así en, así igual así como a los superhéroes de los profetas mormones. Y bueno, nada, ahí estuvimos un tiempo, mi mamá se bautizó como mormona, yo no, porque es algo que haces de adulto, este, y ahí no recuerdo haber recibido ningún sacramento ni nada parecido, no. Después, ya mi mamá en algún momento se dejó de eso, como quien dice, y ya mi abuela viene a ser como la persona que se dedica a esa área de la espiritualidad en la vida de mi familia” (E.4, P.4, L.98-121)</p>	<p>separaban a los adultos de los niños, a estos últimos, durante “el acto religioso”, los llevaban a un salón con payasos donde veían caricaturas y comiquitas sobre el Libro del Mormón y los superhéroes de los profetas mormones.</p> <p>- No se bautizó como mormona ni recuerda haber recibido ningún sacramento.</p>	Los Mormones	El Vínculo con la Espiritualidad en su Niñez y Adolescencia
<p>“Después, ya mi mamá en algún momento se dejó de eso, como quien dice, y ya mi abuela viene a ser como la persona que se dedica a esa área de la espiritualidad en la vida de mi familia. Ella viene a ser como la que abraza, entonces vamos a misma, vamos para que te inscribas en el Catecismo, ese tipo de cosas, y de hecho mi abuela, pues, es como la que da las clases del Catecismo, porque ella es así la de la Legión de María, una señora, una cosa así, una orden de la Iglesia. Entonces, bueno, yo hice mi primera comunión a los doce años, doce años, sí, y bueno, nada, yo estudiaba Música durante esa época, entonces participaba mucho en la vida de la Iglesia en el sentido de que estaba en el coro, cantaba todos los domingos en tres misas al día. Hasta hacía dinero con eso, o sea, de repente había una boda y me pagaban dinero por cantar en la boda, el Ave</p>	<p>- Una vez que su madre se separó de los mormones, su abuela, perteneciente a la Legión de María, tomó el puesto de la figura que se encargaba de la espiritualidad en la familia. Comenzó a ir a misa, se inscribió en el catecismo, etc. D.C. hizo su primera comunión a los doce años. Participó mucho en la vida de la iglesia y formó parte del coro, donde cantaba en tres misas cada domingo Incluso</p>	El Catolicismo	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>María, cosas así, ¿sabes? Era como parte del mundo de la Iglesia y, bueno, en el año 2000 es el año del Jubileo, y es un año en el que el Papa Juan Pablo II declara que cualquier persona que haga el Jubileo, que haga la peregrinación a las cinco iglesias emblemáticas, las cinco iglesias sagradas, pues se le van a expiar todos los pecados. Es como una oferta así tiempo limitado, y bueno, muchísima gente viajó ese año tanto para Roma, Ciudad del Vaticano, como para Israel también, y entre éstas estuve yo, mi mamá me mandó con 13 años para allá así con un grupo de viejitos que iban a hacer la cosa del Jubileo. Entonces eso fue así como una experiencia exótica, sí, una niña de 13 años con un grupo de viejos de 50 pa'lante, yo era la más pequeña, y era muy chévere porque había un grupo de católicos y un grupo de evangélicos, que también querían conocer, ¿sabes? Era como que: yo también quiero ir a donde nació Jesús, y bueno, fue así como un compartir muy lindo. Fueron quince días y estuvimos en el Vaticano, estuvimos en la ciudad de Asís, de donde es San Francisco de Asís y visitamos el monasterio, el castillo, la cruz esa que pintaron que él vio en los sueños.” (E.4, P.4-5, L.119-144)</p> <p>“San Francisco de Asís, él durante el sueño vio a Jesús crucificado y Jesús le hablaba, y se dice que ésa es como una de las imágenes, como del rostro de Jesús más fidedignas porque él lo vio, pues, y, o sea, para él era así como "este es." Entonces un artista como que plasmó lo que él le relató y</p>	<p>ganaba dinero cantando</p> <p>- Cuando tenía trece años, su madre la mandó al viaje del Jubileo. El Papa Juan Pablo II había declarado que quienes hiciesen la peregrinación por las cinco iglesias sagradas les serían expiados todos sus pecados. Allí vivió una experiencia “exótica”, estaba rodeada de “viejitos” y ella era la más pequeña. D.C. quería ir a donde nació Jesús, habían católicos y evangélicos que también querían conocer el lugar y recuerda que fue un “compartir muy lindo”</p> <p>- Durante los quince días del viaje visitó el Vaticano, estuvo en la ciudad de Asís y vio una cruz muy emblemática en Italia que pintaron luego de que San Francisco de</p>	El Catolicismo	El Vínculo con la Espiritualidad en su Niñez y Adolescencia

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>está la cruz allá. Es una cruz así como súper, súper emblemática allá en Italia. Y bueno, fuimos a Israel, estuvimos en, a ver, Belén, Nazaret, en el río Jordán. Ahí recibí el segundo bautismo, en el río Jordán. Eso también fue así como súper conmovedor, porque había gente que se estaba bautizando por primera vez allá, y habían grupos de todos los países. Había gente así chinitos, chinitos, chinitos, así amarillos, y negros, negros, negritos de África, bañándose en el Jordán cantando góspel a todo gañote. Entonces era así como que ¡wow, qué lugar tan arrecho! Era así como que estas aguas, así sagradas, esta gente tan distinta todos, y todos como que conectados con lo mismo. Era muy hermoso.” (E.4, P.5, L.147-159)</p> <p>“(…) estuvimos en la cueva donde creció Jesús, y eso es un lugar bellísimo ahí donde fuimos. Es así la cueva, es así la piedra, las piedritas y es impresionante, y estuvimos también, un lugar así muy loco que es como el hueco donde estuvo clavada la cruz. Pero entonces es el hueco y es un plástico así, metes la mano, la gente hace una cola para meter la mano, y cuando metes la mano hay un hueco, un plástico. Entonces es como que no tiene mucho sentido, pero de allí recuerdo que había una imagen así que para mí fue como, no sé si traumática o conmovedora, una imagen de la Virgen María al lado de la cruz, así con una lágrima y el corazón sangrando, súper realista, o sea, un hiperrealismo exagerado, las lágrimas de cristal así saliendo, la sangre... Eso fue así como una sobrecarga, una saturación</p>	<p>Asís relatara que vio en sus sueños a Jesús crucificado. También estuvo en Israel, en Belén, en Nazaret y en el río Jordán, donde recibió su segundo bautismo. Esta experiencia la recuerda como muy conmovedora y hermosa. Quedó muy asombrada del lugar, por las aguas sagradas y la conexión que había entre gente tan distinta</p> <p>- También la impresionó estar en la cueva donde creció Jesús, que describe como un lugar muy bello. En el sitio donde estuvo clavada la cruz de Jesús, la gente metía la mano donde hay un hueco con un plástico, pero ella no veía mucho sentido en eso. Lo que sí le resultó conmovedor o traumático fue una imagen de la Virgen María que tenía una</p>	El Catolicismo	El Vínculo con la Espiritualidad en su Niñez y Adolescencia

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>estética allí de sufrimiento y de hiperrealismo así que me dejó loca, trece años, fue así como: ¡mierda, qué sufrimiento tan arrecho, qué fuerte, no puedo con esto! Y bueno, nada, o sea, allí yo lo que rescaté fue así como que la experiencia de la gente que iba para allá, a mí eso fue lo que más me llamó la atención. Las colas por ir a un lugar, la gente llorando tocando las piedras, decían: 'aquí acostaron a Jesús', cosas así como pasión, esa pasión, que es como un poco de fanatismo, pero en ese momento era pasión como yo lo veía. Era como muy emotivo. Y nada, escuchamos el rosario en chino, un grupo que teníamos adelante, ¡qué mágico! Bueno, y después, cuando yo regreso, yo sigo con mi música, todo eso, todo normal, y entro como en un grupo de danzas litúrgicas. Entonces estoy como un año en eso, es como unas danzas dedicadas completamente a Dios. Entonces mi adolescencia pasa en esa onda, nada de salidas así de amiguitas a la disco ni matiné, nada de eso. O sea, más allá de la música, de la iglesia los fines de semana..." (E.4, P.5-6, L.162-185)</p>	<p>lágrima y el corazón sangrando, el sufrimiento que le transmitía la imagen fue muy fuerte para ella</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo que rescató fue la pasión y la emotividad que veía en la gente que vivía esa experiencia y fue lo que más le llamó la atención, aunque hoy en día ve un poco de fanatismo en ello - Al regresar del Jubileo, D.C. continuó con la música, participando en danzas litúrgicas dedicadas a Dios - Su adolescencia transcurrió entre la música y la iglesia los fines de semana, no iba a fiestas ni salía con amigas 	El Catolicismo	El Vínculo con la Espiritualidad en su Niñez y Adolescencia
<p>"Cuando yo me mudo a Caracas, mi mamá me tiene la maravillosa sorpresa de que la residencia donde voy a vivir es una residencia de monjas en El Paraíso y, bueno, es una cosa así como súper estricta así que abre a las 6am y cierra a las 9pm, y entre 9pm y 6am no, está todo cerrado y no pasa nada. Y bueno, súper, súper estricto en todos los horarios, y a mí eso me afectó</p>	<p>- Luego de mudarse a Caracas, su madre la metió a vivir en una residencia de monjas, donde el ambiente era muy estricto, cuestión que la afectó mucho ya que vio restringida la libertad con la que</p>	Separación del Catolicismo y Destrucción de sus Creencias	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>mucho, porque yo de cierta forma tenía cierta libertad en cómo manejaba mis horarios en Maturín. O sea, yo me levantaba yo sola, nadie me estaba que: '¡mira, a desayunar!', iba a mis clases sola, entonces esto era algo distinto así como que '¿dónde vas a estar?', un cuaderno todo el tiempo, un registro. No podía llegar a tiempo a la universidad porque no me daba chance salir a las 6am y llegar a las 7am a la clase, tardaba más de una hora en transportarme. Entonces era un problema, vivir allí para mí era un problema, y entonces con todo ese conflicto que empezó allí con esas monjas, que eran otro tipo de católicas que yo no conocía, ¿verdad?, porque es ya como otra orden, como otro tipo de persona, y la universidad, entonces la universidad empezó como a desmechar muchas creencias de mi vida así, y como esa ira que se empezó a acumular con esas normativas estrictas contra ellas, me empezaron a alejar de todo lo que fue la iglesia, el catolicismo. Yo empecé como a hacerle la cruz, así tal cual, hacerle la cruz. Entonces durante un tiempo sí como que fui a misa, ahí mismo en el lugar había misa, había todo, pues, una capilla, tenía como todo allí como en bandeja de plata, pero en algún momento se me hizo fastidioso, tedioso, molesto, incómodo, desagradable, porque bueno, porque eran personas que no, como que no mostraban aprecio hacía mí, sino que era como que: 'bueno, me pagan por cuidarte y tengo que hacerlo así y, bueno, mi deber es informar todo y registrarte las gavetas y...'</p>	<p>manejaba sus horarios en Maturín</p> <p>- Vivir en la residencia de monjas representaba un problema para D.C., tanto por el control al que estaba sometida y el conflicto con las monjas, como por la dificultad que tenía para transportarse hacia la universidad.</p> <p>- El sentimiento de ira acumulado, sumado a la influencia de la universidad (donde la "entrenaron para detestar cualquier religión y analizarlo todo objetivamente") sobre el cuestionamiento de sus creencias, el Feminismo, el tema de la sexualidad y el manejo de la culpa, hicieron que D.C. se alejara por completo de y les "hiciera la</p>	<p>Separación del Catolicismo y Destrucción de sus Creencias</p>	<p>El Vínculo con la Espiritualidad en su Niñez y Adolescencia</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
Entonces era como una relación de desprecio hacia todo lo que estuviese relacionado... y bueno en la universidad que entonces te entrenan, como podría decir, para detestar cualquier religión, analizarlo todo objetivamente y todo el tema de la Inquisición, la cacería de brujas, después entonces el Feminismo, de todo el tema con la sexualidad, con el manejo de la culpa, el concepto de sacrificio. Entonces ahí se hace como una masa de emociones y de creencias también que se encuentran y que yo literalmente le hago la cruz, o sea, yo me separo por completo del catolicismo en ese momento” (E.4, P.6-7, L.202-232) “Además que yo destruí todo lo demás con las creencias que se instauraron en mí así antirreligiosas, súper objetivistas así que, ¡ah, la verdad! ¡El conocimiento! ¡La epistemología!” (E.4, P.16, L.564-566)	cruz” al catolicismo y a la iglesia, cuyas actividades se convirtieron en algo “fastidioso, tedioso, molesto, incómodo, desagradable” - Con su tendencia hacia el objetivismo, el interés por el conocimiento y la epistemología, se instauraron en ella creencias antirreligiosas	Separación del Catolicismo y Destrucción de sus Creencias	El Vínculo con la Espiritualidad en su Niñez y Adolescencia
“(…) más allá de la música, de la iglesia los fines de semana, de la música, sobre todo la música, yo practicaba música todos los días. Tocaba el violín, tocaba cuatro, piano, cantaba, era el centro de mi vida la música, y yo tengo una relación con la música muy desde la espiritualidad. O sea, para mí la música es un espacio de espiritualidad que estuve cultivando durante toda mi adolescencia, desde los 12 años, desde los 8 años hasta los 15 años, que es cuando entonces yo me vengo a Caracas” (E.4, P.6, L.184-190)	- D.C. expresa que practicaba música todos los días durante su adolescencia, tocaba varios instrumentos como el violín, el cuatro, el piano y también cantaba. Describe la música como el centro de su vida, como un espacio de espiritualidad	La Música y su Relación con la Espiritualidad	
“Y bueno, nada, a mí me pasaron muchas cosas horribles, horribles así que fue como una etapa depresiva en mi vida, así	- D.C. se vio profundamente afectada por el hecho	Destrucción de su Mundo Musical	La Etapa Depresiva

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>deprimente total. A mí me negaron la validación de mis estudios de música en Caracas, todos, o sea, para Caracas, para la Escuela, el Conservatorio Simón Bolívar, para el cual concursé para entrar y gané, ellos no me validaban ningún estudio musical que yo hubiese hecho y, a pesar de que yo había entrado por concurso, ellos me ponían en el primer nivel a estudiar con niños a ver kínder musical. Entonces yo era la concertina del Estado Monagas, yo fui Talento Musical del Año dos años seguidos, con honores, o sea, así como que estaba el gobernador y yo sentada al lado así, la condecorada. Y estos carajos no me aceptaron a mí ni un año de estudio, ni a través de un examen, imagínate. Entonces para mí eso fue así como que me destruyeron mi mundo, me destruyeron mi mundo musical, me destruyeron mi relación con la música, con el violín, y no había ningún otro espacio donde yo pudiese hacerlo sino de manera privada, y no tenía dinero para nada para eso. Además, debía meses, en la residencia siempre debía plata, debía, o sea. Apenas tenía dinero para el pasaje, y por eso empecé a trabajar a los quince años. O sea, económicamente, de verdad, no fue fácil venirse para acá ni a mi mamá mantenerme aquí tampoco, y bueno, eso fue así, me destruyeron totalmente así que ah, mi violín.” (E.4, P.7-8, L.232-249)</p> <p>“Estuve un año yendo para allá, que fue el golpe más bajo... En el primer ensayo de orquesta, me humillaron públicamente pidiéndome una cuerda de mi violín para la</p>	<p>de que no le validaron sus estudios musicales en el Conservatorio Simón Bolívar de Caracas. Habiendo sido la concertina del Estado Monagas y Talento Musical del Año en dos ocasiones consecutivas, tuvo que estudiar desde el primer nivel en el kínder musical, lo que supuso la destrucción de su mundo musical y de su relación tanto con la música como con el violín.</p> <p>- No tenía el dinero para estudiar música de manera privada y debía dinero en la residencia donde vivía, por lo que tenía serias dificultades económicas</p> <p>- La humillaron públicamente para sacarla del Sistema, ya que, en el primer ensayo de orquestas,</p>	<p>Destrucción de su Mundo Musical</p>	<p>La Etapa Depresiva</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>concertina porque se le había roto, y entonces era el primer ensayo en el que yo iba y me pusieron a tocar sola sin esa cuerda una pieza a primera vista de un nivel de dificultad avanzado. Fue así una humillación, así, quiero humillarte para que te vayas, ¿cómo saco a este ser del Sistema? ¿No? ¿Cómo lo saco? Haciendo algo así. Entonces, para mí eso fue durísimo, porque además el director era uno de los Naranjo y yo lo admiraba mucho, eso fue así como que coño, te admiro musicalmente pero no eres un ser humano. Eres un tipo que repite técnicas y ejecuta notas, pero tu humanidad desapareció porque tú no, ¿cómo vas a hacer eso? Y para mí eso es, esa experiencia musical, es determinante para estudiar Psicología, porque yo vi como estrategias educativas que a mí me parecían muy inadecuadas, y que estimulaban y que aún estimulan y aún lo critico hoy en día, así que soy la detractora del Sistema de Orquestas de Venezuela, porque ellos en realidad lo que están es estimulando un nivel de competitividad y de agresividad psicológica muy intenso. Es un clima muy tenso, muy, muy tenso, de verdad.” (E.4, P.8, L.249-265)</p> <p>“Y a mí me dio mucha curiosidad como ver allí por qué esta gente trabaja así, por qué no pueden ser amables, tener como otro paradigma de trabajo. Para mí eso fue muy determinante para estudiar Psicología. Y bueno, yo dejé cualquier religión allí con esa, con ese golpe, además que estudié violín un año con un profesor que fue el</p>	<p>le pidieron una cuerda de su violín para dársela a la concertina que se le había roto y, no conforme con esto, la pusieron a tocar sola, sin esa cuerda, una pieza de dificultad avanzada a primera vista. Ella se decepcionó de un director que admiraba, uno de los Naranjo, de quien dice que no es un ser humano</p> <p>- Toda esta experiencia musical fue determinante para que estudiara psicología, puesto que observó estrategias educativas inadecuadas, con una ausencia de amabilidad, que estimulaban la competitividad y agresividad psicológica en un clima tenso, por lo que se declara como “la detractora del Sistema de Orquestas de Venezuela”.</p>	<p>Destrucción de su Mundo Musical</p>	<p>La Etapa Depresiva</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>único que accedió a darme clases a pesar de no haber estudiado otros niveles anteriores, y estudié... El profesor en algún momento me dijo: 'mira, vamos a hacer reducción de presupuesto y solo vamos a darle clases a los que estudien Música seriamente, y como tú estudias Psicología entonces ya no te vamos a dar clases a ti.' Como si eso no fuera serio para mí y, bueno, desde ahí lo detesté. Dije: te odio, malvado, ¿por qué me hiciste esto?, ¿para qué me dijiste que sí, si después me ibas a decir que no? ¿Verdad? Y yo estudiaba, yo todavía dentro de lo fuerte que es la carrera los primeros semestres, que es un golpe de lecturas intensas, de quemarte las pestañas, de <i>quizzes</i> todos los días, yo estudiaba violín todavía, y eso a mí me destruyó, me destruyó totalmente así que, me dejó por el piso, de verdad, y estudié Teoría con los niños donde me pusieron y sacaba 20 en todos los exámenes, el profesor tenía mi edad. Era algo así como, casi que: '¿quieres salir conmigo?' El tipo, ¿sabes?, así. Y, o sea, llegó un momento así que yo era la única que iba a clases porque los niños tenían que si viajes con las orquestas y estas cosas, y él me decía así como que: 'bueno, ¿pero qué te voy a explicar yo que tú no sabes ya? Si tú sabes más que yo.' Cosas así." (E.4, P.8-9, L.271-290)</p> <p>“Entonces llegó un momento como que bueno, nada, hazme los exámenes y yo vengo a los exámenes, vengo a las clases, ¿qué más? ¿Qué voy a hacer? Entonces yo lo hice y al final de año, pues, como que no</p>	<p>- D.C. dejó “cualquier religión con ese golpe”</p> <p>- Además, estudió un año violín con “el único profesor que accedió” a darle clases, que luego le comunicó que, por una reducción de presupuesto, y dado que ella no estudiaba Música “seriamente” por dedicarse también a la Psicología, dejaría de darle clases</p> <p>- Cuando decidieron que el nivel de kínder repetiría un año porque no presentaron el examen final, D.C. llega a su límite y decide que ella no tiene que repetir nada, porque ella ya sabía todo eso, pues lo había repetido mil veces. Así, abandonó la música y guardó el violín durante cinco años debajo de su cama. Se concentró exclusivamente en estudiar y trabajar y</p>	<p>Destrucción de su Mundo Musical</p>	<p>La Etapa Depresiva</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>se presentó el examen final y ellos entonces decidieron que, por no haber presentado ese examen final, porque suspendieron las clases un tiempo por giras y cosas así, todos iban a repetir ese nivel, y ahí fue cuando yo dije: no, se acabó, o sea, yo no voy a repetir esto porque yo ya lo he repetido mil veces, ya yo no tengo que repetir nada, ¿sabes?, nada, no tengo que repetir nada, ya. Y yo lo dejé, el violín quedó debajo de la cama como por cinco años, bajo la cama total, así y bueno, nada, yo me dediqué a estudiar y a trabajar, estudiar y trabajar, estudiar y trabajar, así estuve muchos años así sin relacionarme en ningún momento con la espiritualidad.” (E.4, P.9, L.290-300)</p>	<p>estuvo muchos años sin relacionarse de ninguna manera con la espiritualidad</p>	<p>Destrucción de su Mundo Musical</p>	<p>La Etapa Depresiva</p>
<p>“Entonces claro, yo, de alguna forma, esa tensión, yo sí tenía trastorno, trastornos de ansiedad, yo tenía bruxismo, tenía una enfermedad, no tiene nombre ni siquiera, es una enfermedad inmunológica, a mí se me... Bueno, de hecho, todavía tengo rastros, o sea, mi piel ahorita con el yoga se ha recuperado, pero a mí me salían escamas en las manos y en los pies, se me cuarteaban todos estos pliegues de piel, se me rompían y sangraban, era horrible” (E.4, P.8, L.265-270)</p>	<p>- En esta etapa D.C. sufrió trastornos de ansiedad, bruxismo y una enfermedad inmunológica en donde le salían escamas en las manos y en los pies, se le rompían los pliegues y sangraba</p>	<p>Manifestaciones Psicosomáticas</p>	
<p>“Yo quiero dejar Psicología como en el quinto semestre, de cuarto para quinto semestre. A mí algunos profesores me raspan las materias porque tenía quince años, me dijeron: 'tú eres muy joven para pasar al próximo semestre.' Pero yo pasé el examen. 'No, tienes 8 porque no puedes</p>	<p>- Entre el cuarto y el quinto semestre de la carrera quiso dejar la Psicología debido a que algunos profesores le raspaban las materias</p>	<p>Querer Abandonar los Estudios de Psicología</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>pasar.' Así arbitrariamente. Entonces coño, era muy fuerte estar deprimida porque te botaron de la música y porque te rasparon también una materia en la universidad, ¿sabes? Era así como, qué carajo. Entonces yo como empiezo como a buscar, bueno, ¿a dónde me voy que no sea Psicología? (E.4, P.16-17, L.567-574)</p>	<p>de forma arbitraria por su corta edad. Estando deprimida por esto y porque la botaron de la música, comenzó a buscar caminos distintos de la Psicología</p>	<p>Querer Abandonar los Estudios de Psicología</p>	<p>La Etapa Depresiva</p>
<p>“Hay algo que pasa en ese camino, que una compañera, A, ella durante toda su vida y su mamá y su familia ellas son como, no sé cómo decirlo pero ellas trabajan con el calendario Maya y viven bajo el calendario Maya. El calendario Maya es un calendario que vibra en otra frecuencia del tiempo, ve el tiempo desde otro punto de vista, no el calendario gregoriano sino un calendario de trece lunas, son trece meses de 28 días exactos, hay un día fuera del tiempo que es el día que comienza y termina cada ciclo, y cada persona tiene un <i>Kin</i> Galáctico que es tu fecha de nacimiento, que es como la firma que tú, que te marca durante toda tu vida todo lo que tú quieres o vienes a hacer. Entonces ella me hace una lectura del <i>Kin</i>. En esa época no había lectura del <i>Kin</i> computarizado ni nada, ella lo hizo con sus ruedas y me echó todo el cuento, y a mí todo lo que ella me dijo, yo no lo recuerdo, pero a mí, yo, eso me impactó mucho, sobre todo porque, bueno, yo quedé con una especie de psoriasis o de dermatitis en mi piel y el <i>Kin</i> era 'Mano Galáctica', bueno, ése es mi <i>Kin</i>, 'Mano Galáctica.' Entonces, ¿qué decía ese <i>Kin</i>? Que, como que mi propósito era la sanación y, a partir de allí,</p>	<p>- Mientras atravesaba su etapa depresiva, D.C. entró en contacto con personas que viven bajo el calendario Maya, el cual vibra en otra frecuencia y tiene trece meses de veintiocho días exactos cada uno. La fecha de nacimiento de cada persona es su <i>Kin</i> Galáctico, es la firma de lo que cada uno quiere o viene a hacer. A D.C. le hicieron una lectura del <i>Kin</i> y eso la impactó mucho, puesto que, a pesar de la condición de su piel, le dijeron que su <i>Kin</i> era “Mano Galáctica” y su propósito era la sanación. Hoy en día, D.C. entiende que</p>	<p>Descubrir su <i>Kin</i> Galáctico a Través del Calendario Maya</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
yo creo que todo eso me quedó como en el inconsciente dándome vueltas porque, cuando yo hago una retrospectiva, yo miro la relación con mis manos, la relación con ese tema de la sanación y, para mí, entonces, es como un volver a creer en mí, volver a creer que tengo un propósito, de que la vida es más que estudiar y trabajar, este, es como algo que me hace clic, una cosa muy sutil que me hace clic (E.4, P.9-10, L.300-319)	este descubrimiento significó un volver a creer en sí misma, volver a creer que tiene un propósito y que la vida es más que solo estudiar y trabajar. Así sintió que “una cosa muy sutil” le “hizo clic”	Descubrir su <i>Kin</i> Galáctico a Través del Calendario Maya	La Etapa Depresiva
“Fíjate, nosotros nacemos un día, yo nací el 21 de noviembre. ¿Qué significa ese día que uno nace? De 1986. Ese día que uno nace lo escoge el alma, no lo escoge la mamá, no lo escoge... lo escoge el alma. También nací por parto natural, entonces como que he tenido la certeza de que ese día lo escogió mi alma. ¿Por qué el alma escoge este día? O sea, ése es el mensaje que él te deja para transmitirtelo a ti tu propósito. Cuando el alma, él está así en el infinito, ay, estoy aquí con Dios, yo soy Dios, porque el alma el Dios, es una gota de Dios, dice: bueno, yo quiero ir a la Tierra a aprender algo, quiero ir a aprender tal cosa, quiero ir a aprender a ser compasiva con las plantas, eso es lo que quiero ir a aprender. Es como escoger una carrera, ay, qué bello, quiero ir a estudiar Psicología. El alma decide qué es lo que quiere ir a hacer, entonces ve así el planeta Tierra y dice: bueno, ¿qué país me puede a mí enseñar esto? ¿Qué país va a ser retador para yo aprender esto? ¿Qué persona de las que hay aquí? Entonces empieza a buscar a las mujeres embarazadas que estén 120 días antes de su gestación, o sea, de que se	- La fecha de nacimiento es el día que elige el alma para dejar un mensaje al ser humano en quien encarna, para de esta forma transmitirle su propósito de vida - El alma proviene del infinito, está con Dios y es Dios, “es una gota de Dios”. Cuando el alma decide que quiere aprender algo, observa el planeta Tierra, el país que puede ser retador aprender lo que quiere y las personas que pueden enseñarle. Luego, comienza a buscar a las mujeres embarazadas que	El Significado de la Lectura del <i>Kin</i> Maya en su Vida	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>madure el feto, y empiezan esas almas a rodear a la persona y, cuando ya decide que esta es la que me va a enseñar a mí lo que yo quiero venir a aprender, ella ve que, si calcula bien el día que va a nacer, ése es el mensaje que le va a dejar a... cuando uno nazca. Entonces tú naces y plup, se te olvida, ya tú nunca puedes acordarte de eso.” (E.4, P.12, L.413-430)</p> <p>“Entonces el <i>Kin</i> rescata ese conocimiento, eso es una sabiduría ancestral, más de 5.000 años de recopilación de información. Y cuando ella me dice a mí: 'mira, tú eres Mano Galáctica, tu propósito es la sanación', la autorrealización, o sea, hay muchas cosas que a mí me llegan y que a mí no me hablan a mi mente, le hablan a mi alma, y yo me emociono, no me emociono intelectualmente, me emociono espiritualmente. O sea, hay algo dentro de mí que brinca y eso es lo que encaja. Cuando yo digo: encontré mi propósito es que eso es, o sea, es cuando tú sabes que algo te estaba dando vueltas toda tu vida, pero cuando lo escuchas tú dices: ¡eso es! Como cuando tienes una reflexión sobre algo particular, y cuando lo escuchas de alguien: eso es lo que yo he estado pensando. Eso fue lo que me sucedió en ese momento” (E.4, P.13, L.431-441)</p> <p>“Y yo ahorita aquí en el Kundalini Yoga, hay algo que se llama Numerología Tántrica que encaja perfectamente, todo encaja, o sea, toda la coherencia que existe en todos los mensajes que yo recibí es absoluta, es tal cual... y, imagínate, o sea, ¿cómo me iba a</p>	<p>estén a ciento veinte días de su gestación.</p> <p>Cuando escoge una y, si calcula bien la fecha de nacimiento, dejará un mensaje que será olvidado en el momento del nacimiento</p> <p>- El <i>Kin</i> es una sabiduría ancestral de más de cinco mil años de recopilación de información que rescata ese conocimiento que se olvida al nacer</p> <p>- D.C. expresa que se emocionó espiritualmente cuando encontró su propósito, porque escuchó algo que la llevo a decir “¡eso es!”, pues hay cosas que le llegan que no le hablan a su mente, sino a su alma, pues hay algo en ella que brinca</p> <p>- Entiende que todos los mensajes que ha recibido encajan perfectamente en una coherencia total. No se imaginaba que,</p>	<p>El Significado de la Lectura del <i>Kin</i> Maya en su Vida</p>	<p>La Etapa Depresiva</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>imaginar yo, una niña que tenía escamas en las manos, dar masajes? Para mí eso era así como que no, yo no puedo, como decir: yo no puedo caminar porque yo no tengo una pierna, ¿lo entiendes? Yo no puedo dar masajes porque tengo escamas en las manos” (E.4, P.13, L.441-447)</p>	<p>siendo una niña con escamas en las manos, podría dar masajes</p>	<p>El Significado de la Lectura del <i>Kin Maya</i> en su Vida</p>	<p>La Etapa Depresiva</p>
<p>“Entonces cuando yo digo: coye, yo tengo esa capacidad de sanación, mi cuerpo empieza a cambiar. O sea, al asumirlo yo conscientemente yo empiezo a cambiar. Ahí fue la primera vez que me volví vegetariana, me desnutrí, sí, pero empecé a dejar de comer algunas cosas, cochino, unas cosas. Y empecé como con un tratamiento médico también homeopático, empecé a cuidarme, no solo a estudiar y trabajar, sino me empecé a cuidar, a ir al médico, a hacer otras cosas, actividad física, o sea, como a darme cuenta de una cosa de autoestima, porque venía como de esta etapa depresiva de, dejé de hacer todo, todo lo que amaba, sabes, mi música, mi violín, mi corazón debajo de la cama y lo saqué, lo saqué del estuche y me lo volví a poner. Entonces es como escuchar lo que quieres hacer, como un empujoncito. Eso es lo que el <i>Kin Maya</i> a mí me regaló, pues, de esa forma, y de repente a cualquiera se lo lee así y no le hace sentido y dentro de tres años lo vuelves a leer y dices: coye, esta vaina decía esto de mí, ¡qué arrecho! Y es así, es como que si uno lo quiere escuchar uno va y lo escucha, y si no, no, y en ese momento yo tenía como la apertura para escucharlo.” (E.4, P.13, L.447-462)</p>	<p>- Una vez que D.C. asumió de forma consciente que tenía la capacidad de sanación, su cuerpo comenzó a cambiar, se volvió vegetariana y se desnutrió, por lo que dejó de comer ciertas cosas primero. Empezó a cuidarse, a ir al médico y realizar un tratamiento homeopático, a hacer actividades físicas y a valorar su autoestima.</p> <p>- Si antes había dejado de hacer todo lo que amaba, su música, su violín y su corazón debajo de la cama, a partir de que hizo consciente su propósito y de que tuvo la apertura para escuchar el mensaje, sacó el violín de su estuche y lo volvió a usar.</p>	<p>El Regalo del <i>Kin Maya</i>: Consecuencias para su Vida</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“Ésa es para mí, esa etapa así: lo sé todo, sé criticar todo, sé cómo debería ser todo, pero no sé cómo llegar a serlo... Y bueno, nada, después cuando yo entro a la Mención de Psicología Social y que hago los Seminarios de Espiritualidad con N, eso fue un puente, un puente que se tendió entre lo intelectual y lo espiritual, y fue una experiencia que todavía existe, que tiene años, que no ha terminado. Es una experiencia que es vigente porque, bueno, allí vivimos todos juntos y vivimos así cosas como traiciones hasta desde el mundo espiritual, y fue interesante analizarlo, vivimos encuentros con personas que no eran del país, que viajaron para acá, para darnos a conocer su mundo y eso fue hermoso, hermoso conocer otra espiritualidad.” (E.4, P.10, L.323-333)</p> <p>“Claro, ya yo cuando había viajado a Israel lo había visto poco. El conductor del autobús era musulmán, el guía turístico era judío, en el autobús estaban los evangélicos y cristianos, y yo desde ahí conocí todo ese poco de religiones. Yo de niña tuve dos niñeras Testigos de Jehová también, y mi mamá fue mormona, entonces como que siempre he tenido esa pluriespiritualidad de conocer, de ver a Dios en todo, de ver a Dios en cada religión” (E.4, P.10, L.333-338)</p> <p>“Y bueno, hice el seminario, yo me conecté mucho con unas maestras que vinieron, unas mujeres de Trinidad, que ellas nos enseñaron cómo embalsamar los muertos según el Islam, y eso fue así súper intenso, porque es la muerte y es un tema así álgido,</p>	<p>- Se orientó hacia la intelectualidad en su etapa universitaria, pero, durante los Seminarios de Espiritualidad, tendió un puente entre lo intelectual y lo espiritual. Indica que es una experiencia que aún existe y está vigente</p> <p>- Tuvo la oportunidad de conocer otra espiritualidad, lo que fue hermoso para ella</p> <p>- D.C. ha tenido un vínculo con distintas religiones desde que era una niña, lo que describe como una “pluriespiritualidad” que le ha permitido conocer y ver a Dios en todo y en cada religión</p> <p>- Se conectó mucho con unas maestras de Trinidad, quienes le enseñaron cómo embalsamar muertos de acuerdo al Islam,</p>	Seminarios de Espiritualidad	Reconexión con la Espiritualidad

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>y después nos explicaron la visión espiritual del Islam sobre la muerte, y a mí allí, yo dije: ¡wow, qué hermoso! O sea, fue como que sus palabras, la forma en la que lo explicaron y el contenido como que encajó todo y claro, ahí vimos, en ese seminario, cosas tan sutiles como ésa y cosas políticas, o sea, cuál es la política contra el Islam. Y para mí, pues, fue como ir cruzando cosas y allí fue cuando yo vi, coño, lo espiritual es político también, lo espiritual es sumamente político y yo escribí algunos ensayos allí que me confrontaron mucho, pero a partir de allí como que fui elaborando entonces mi propio criterio en relación a la espiritualidad. También se dieron cosas como que empecé a tocar violín otra vez con Cacao Blues, me mudé a la Mansión del Terror, así le decían a la casa de I, la Mansión del Terror. Claro, allí era la única mujer viviendo con tres hombres en una casa, y era la menor. Entonces fue así como una experiencia de madurez forzada, cómo lidiar con otras personas y de convivir forzosamente” (E.4, P.10-11, L.343-359)</p> <p>“Encajó todo porque, lo que encajó fue que uno, bueno, yo durante la carrera me volví muy intelectualizadora de mi vida en general, o sea, la actividad física desaparece, la actividad espiritual desaparece y la actividad mental es la que prevalece, y prevalece por sobrevivencia también. Es como que, eso es lo que te piden, es la única exigencia que tenía era esa y a partir de ahí toda mi vida empieza a intelectualizarse, desde cómo me visto, desde lo que como,</p>	<p>así como la visión espiritual del Islam sobre la muerte, lo cual la impresionó. Tuvo la oportunidad de conocer la política en contra del Islam, y entendió que lo espiritual también es político</p> <ul style="list-style-type: none"> - El ir “cruzando cosas” y escribir ensayos que la confrontaron mucho le permitieron elaborar su propio criterio de espiritualidad - Se dieron cambios en su vida, como volver a tocar violín y madurar por la convivencia con hombres mayores que ella - Las exigencias universitarias enfocadas meramente en lo intelectual facilitaron que su actividad física y espiritual cesaran. <p>Ya que tuvo anteriormente una vida espiritual muy nutrida, nunca dejó</p>	<p>Seminarios de Espiritualidad</p>	<p>Reconexión con la Espiritualidad</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>desde en qué creo, a quién le creo, quién es el político que encaja con esta, el que tiene la verdad, cuál es la verdad, etc.” (E.4, P.362-369)</p> <p>“Entonces, ¿por qué encaja? Yo después de tener una vida espiritual tan nutrida yo no voy a dejar de tener inquietudes espirituales, ¿me entiendes? Pero están reprimidas en cierta forma, estuvieron muchos años reprimidas, escondidas, decepcionadas, inquietudes decepcionadas de lo que podía encontrar en el mundo para nutrirme de la espiritualidad. Y cuando yo digo que encaja es que entonces ese seminario hace el puente: vamos a ver la espiritualidad, vamos a verlo desde la Fenomenología, vamos a leer qué han dicho los intelectuales sobre la espiritualidad. Y entonces ahí es como que: ¡ah, encontré un espacio donde puedo empezar a drenar un poco mis inquietudes! Y cuando ya empiezan a drenarlas, ellas salen como un dique de agua, sacas un palito y explota el dique de agua. Entonces eso se tarda un tiempo en explotar, se tarda y porque como que va madurando.” (E.4, P.11, L.369-380)</p> <p>“O sea, yo muchas de las cosas que he hecho las he hecho sin saber por qué las hago, como por ejemplo entrar en ese seminario. ¿Por qué? Porque me cae bien N, la quiero, es chévere, porque no vemos materias interesantes, no lo sé, ¿me entiendes? Pero yo creo que es como un orden divino también, un orden divino que pues, por allá va. Cuando viene el maestro de N y funda la escuela de meditación acá</p>	<p>de tener inquietudes espirituales, las cuales se mantenían “reprimidas, escondidas y decepcionadas” de lo que podía encontrar en el mundo para nutrirse. Los seminarios tendieron el puente porque le permitieron ver la espiritualidad desde la fenomenología y leer lo que han dicho los intelectuales sobre el tema, lo que le permitió drenar sus inquietudes poco a poco en un proceso de maduración, por lo que encajaron muchas cosas en su vida</p> <p>- Hay cosas que las ha hecho sin saber por qué y, a pesar de las razones que pueda atribuirle a la decisión de inscribirse en el Seminario de Espiritualidad, entiende que hay un orden divino en ello.</p>	<p>Seminarios de Espiritualidad</p>	<p>Reconexión con la Espiritualidad</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>(Nurani), yo me siento fundadora de esa escuela y empezamos a meditar bajo meditaciones sufí, y él dice algo en ese encuentro que tuvimos que fue: 'no quiere decir que esta meditación sea tu espiritualidad, pero te va a hacer encontrar tu espiritualidad.' Y esa meditación, no es que una meditación un día, sino que practicarla durante mucho tiempo y en grupo, potenció, creo yo en el mundo y en la vida, que yo encontrara mi camino espiritual que yo considero que ahorita es mi camino espiritual, o sea, cuando él dice: 'esta meditación te va a hacer encontrar tu maestro o tu maestra', así fue. Yo en ese momento decía: bueno, ¿pero quién será mi maestro? Y entonces yo buscaba en mi vida así, yo lo busco y no consigo, pero entonces era así como que bueno, mientras no tengo uno, me quedo aquí, ¿verdad? Aquí estamos tan chéveres, la pasamos tan bien, compartimos muchas cosas interesantes” (E.4, P.11-12, L.380-396)</p>	<p>- Se siente fundadora de la escuela de meditación “Nurani” en donde empezó a hacer meditaciones sufíes. El haber practicado estas meditaciones en grupo por mucho tiempo le permitió encontrar lo que considera que es su camino espiritual. Allí le dijeron que encontraría su maestro y, mientras lo buscaba, se centraba en lo bien que la pasaba compartiendo muchas cosas interesantes</p>	<p>Seminarios de Espiritualidad</p>	<p>Reconexión con la Espiritualidad</p>
<p>“(…) y yo empecé a practicar yoga también en la UCV en el Club de Yoga Integral. Claro, ese club de yoga es muy físico, si se quiere, para lo que yo practico hoy en día, pero bueno, es como un momento también allí... Yo empecé a practicar yoga en el 2006, en realidad, el seminario ya es más adelante, 2008, 2009... pero bueno, como que con el trabajo también, allí bandeando la cosa, como que iba y venía el yoga.” (E.4, P.10, P.338-343)</p> <p>“(…) cuando él dice: 'esta meditación te va a hacer encontrar tu maestro o tu maestra',</p>	<p>- D.C. comenzó a practicar yoga en el Club de Yoga Integral de la UCV en el año 2006</p> <p>- Mientras practicaba meditaciones sufí y</p>	<p>El Yoga</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>así fue. Yo en ese momento decía: bueno, ¿pero quién será mi maestro? Y entonces yo buscaba en mi vida así, yo lo busco y no consigo, pero entonces era así como que bueno, mientras no tengo uno, me quedo aquí, ¿verdad? Aquí estamos tan chéveres, la pasamos tan bien, compartimos muchas cosas interesantes y, bueno, una cosa lleva a la otra, empiezo a trabajar aquí. Aquí trabaja una muchacha que se llama E, yo hago el Diplomado de Técnicas Psicocorporales, E hace un curso de Kundalini Yoga, ella me cuenta del curso y yo digo: ¡ah, pero lo que están trabajando allí es la oralidad, lo que están trabajando aquí es el intelectualismo! Entonces como que en cada cosa que me contaba, encontraba un trabajo psicocorporal, que era muy correlacionado a lo que yo estaba haciendo. Entonces yo digo: eso es lo que yo quiero, así, eso fue la sorpresa así que, listo. Entonces dos meses después viene la maestra, la que viene este fin de semana, la maestra Naknidan y nada... No, yo ya había hecho un curso ya, cuando ella viene hace un curso de introducción al Kundalini, yo lo hago y nada, ese curso fue reírnos durante toda la clase, así como que bueno, esta gente es rara, se visten raro, cantan Mantras en un lenguaje raro. Bueno, vamos a ver. Pero uno se siente bien, entonces era así como que, es raro pero me siento bien” (E.4, P.12, L.391-408)</p> <p>“Entonces bueno, E me presentó Kundalini Yoga, yo hice el curso 'Mujeres de Luz' en el 2011 con la Maestra Naknidan y yo estaba súper renuente así que qué es esto. O</p>	<p>realizaba el Diplomado en Técnicas Psicocorporales, E le contó sobre un curso de Kundalini Yoga que había realizado y D.C. estableció inmediatamente las relaciones entre ambos, lo que la llevó a darse cuenta de que quería hacer Kundalini Yoga, lo que fue una sorpresa para ella</p> <p>- Dos meses después recibió un curso de introducción al Kundalini con la maestra Naknidan, donde se reía mucho porque veía gente rara, que se vestía raro y cantaba mantras en un lenguaje raro, pero se sentía bien</p> <p>- En el 2011 hizo el curso “Mujeres de Luz”, estaba renuente ante ciertos aspectos</p>	El Yoga	Reconexión con la Espiritualidad

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>sea, yo fui queriendo y no queriendo, las dos cosas a la vez. Entonces yo decía: bueno, ¿pero por qué hay que pararse a las 4am? ¿Qué falta de respeto es esta? Y meditar, ¿y cuántas horas de meditación son? ¿Dos horas y media? ¡Qué horrible! Y yo me quería quedar dormida ahí sentada, eso fue una pelea así conmigo. Pregúntame. Me encanta pararme a las 4am todos los días a meditar, a hacer yoga, ahora. Me siento feliz así que ay, gracias por este regalo. Pero en ese momento fue un choque, fue como no, ¿por qué no podemos cantar en español? ¿Hay que cantar en este idioma tan...?” (E.4, P.14, L.464-473)</p> <p>“Después empiezo a experimentar los cambios que eso produce en mí y no los cuestiono, ¿lo entiendes?, trato de entenderlos. Entonces, ah, ¿por qué funciona? Ah, es la corriente del sonido, ah, es como una autopista espiritual, ah, ok, chévere, voy entendiendo. En ese momento al final del curso, Naknidan dice algo así como que: 'aquellos que sientan el llamado de su corazón para hacer el curso no sé qué tal', y a mí me hizo así que me dio taquicardia, salté y no sabía ni lo que estaba diciendo. Entonces volteé, la escuché y dije: bueno, nada, yo voy a hacer ese curso, el curso de formación. Y bueno, ahí vino todo un cambio en mi vida, porque el Kundalini Yoga lo que hace es que los cambios que realmente te van a suceder en tu vida, él los acelera. Entonces si tú te casaste con un tipo y te vas a separar dentro de diez años, el Kundalini Yoga dice: 'no, ¿por qué esperar</p>	<p>y protestaba mucho, como por la hora de levantarse y la cantidad de horas de meditación; todo eso fue una pelea consigo misma, pero hoy en día le encanta pararse a las 4am para meditar y hacer yoga, lo que considera como “un regalo”</p> <p>- D.C. comenzó a experimentar, a no cuestionar y a entender los cambios que las meditaciones producían en ella.</p> <p>- Al final del curso, la maestra dijo que, quienes sintieran el llamado en su corazón para hacer otro curso... momento en el cual D.C. sintió taquicardia saltó, y supo que quería hacer el curso de formación. A partir de allí sucedió un cambio en su vida, pues el Kundalini</p>	<p>El Yoga</p>	<p>Reconexión con la Espiritualidad</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>diez años? Sepárate ahorita, listo.' ¿Para qué esperar diez años? ¿Me entiendes? Y así fue, yo me separé de parejas, me quedé sin nada, me mudé, todo, todo se lo quedó él, ' y de paso me debes plata.' Y yo, ¿qué? Me quedé en la calle, realmente, me fui a vivir con mi hermano y nada, fue así como quedarse sin nada, pero feliz, completamente feliz, y me fui a Quito varias veces en el año, mis familiares salieron de la nada y me regalaron dinero para hacer los viajes, todo fluyó maravillosamente, no habían raspacupos en ese momento, era una maravilla, todo fue una maravilla. En muchos momentos pensé que no iba a poder hacer algún módulo, fluyó, todo fluyó y nada, me fue de maravilla. Este año fui al Tantra, fui con mi pareja, a él también le encanta el Kundalini Yoga, ha sido así como un fluir completo con eso, y fue de ese momento así como que: 'quienes sientan el llamado de su corazón', tácata, volteé enseguida, y yo estaba protestando durante todo el curso, ¿me entiendes? Pero fue algo que no vino de aquí, vino de aquí, de mi corazón, vino desde mi corazón, no vino desde mi cabeza porque no es así que voy a estudiar Kundalini Yoga y voy a ser una... No, y yo en ningún momento me había caído la locha de que yo iba a ser profesora de Yoga sino que era como que voy a estudiar eso, pero no era como que yo me proyectara en ese momento como una maestra.” (E.4, P.14-15, L.473-500)</p> <p>“Cuando yo estoy en los cursos es que es cuando yo digo: mierda, ¿en qué me metí</p>	<p>aceleró muchos procesos: se separó de parejas, se quedó sin nada, endeudada, todo se lo quedó su ex pareja, se mudó con su hermano, pero se sintió completamente feliz.</p> <p>- Se fue a Quito varias veces en ese año, recibió apoyo económico de sus familiares para viajar y las cosas fluyeron “maravillosamente”, a pesar de que a veces sintió que no podría hacer ningún módulo</p> <p>- Actualmente tiene una pareja que también le gusta el Kundalini Yoga y hacen Tantra juntos</p> <p>- D.C. expresa que todos los cambios vinieron desde que sintió el llamado en su corazón , no desde su cabeza, y realmente no se había dado cuenta que sería profesora de Yoga</p> <p>- Una vez que D.C.</p>	<p>El Yoga</p>	<p>Reconexión con la Espiritualidad</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>yo? ¿Qué es esto? ¿Cómo es eso de ser un maestro de la Era de Acuario? ¿Yo? ¿DC? No, tú, tú, sí, tú. Ah, ok, listo. Listo, así es. Y bueno, ahora ésa es como mi, si vamos a decir cuando dije mi camino espiritual, sí, yo tengo la certeza de que este es mi camino espiritual hoy en día. ¿Por qué? Porque lo he experimentado, no lo sé, ¿ok? No es porque lo sé, es porque lo he experimentado, he experimentado los cambios que esto ha traído a mi vida, he experimentado los cambios que les he podido brindar a otras personas en sus vidas, lo que he visto que los otros han podido hacer a través del hecho de que yo me sienta ahí y diga lo que está en un libro, porque yo no estoy haciendo nada, son unas enseñanzas milenarias. He experimentado la certeza de hacer lo que mi alma quiere hacer, es esa certeza, es decir ¿esto es!” (E.4, P.15, P.500-511)</p>	<p>estaba realizando los cursos es que se dio cuenta y asumió que sería una maestra de la Era de Acuario. Hoy en día tiene la certeza de que este es su camino espiritual porque ha experimentado tanto los cambios en su vida como los que ha podido brindar a otros. Ha experimentado la certeza de hacer lo que su alma quiere hacer</p>	<p>El Yoga</p>	<p>Reconexión con la Espiritualidad</p>
<p>“¿Qué significa Dios? Mira, a lo largo de mi vida, he tenido como muchas concepciones de Dios. Una que fue muy intensa, que fue durante mi adolescencia, fue este Dios como un padre, y como el padre que nunca tuve. Era así como, entrar en una oración siempre era como: Tú has sido mi Padre, has estado conmigo en momentos que te he necesitado, Tú eres el único que me ha protegido durante todo este tiempo. Eso era lo que yo entendía por Dios, pero era así como conocer a Dios. Pero ahora hoy en día es experimentar a Dios en mí, y Dios en mi vida es todo lo que existe, es el tomate que me como, es Dios, y yo soy Dios, y tú eres</p>	<p>- Durante su adolescencia concebía a Dios como el padre que nunca tuvo, que estaba ahí cuando necesitaba de Él y la protegía. Se vinculaba con Él a través de la oración, era un conocer a Dios. Actualmente experimenta a Dios en sí misma y para ella Dios en su vida</p>	<p>Significado y Concepción de Dios</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Dios y cada persona es Dios de alguna forma. Pero si nos vamos así como a hablar de Dios como consciencia suprema, es como que existe una consciencia suprema que es lo más grande de todo, que nosotros somos expresión de esa consciencia suprema, pero que nosotros seamos esa expresión no elimina el hecho de que nosotros... O sea, el hecho de que la consciencia suprema exista no quiere decir que nosotros no seamos parte de ella ni viceversa. El hecho de que nosotros seamos parte de ella no hace de que: ah, bueno, como yo soy Dios, eso no existe. Cuando ves un enjambre de abejas volando, o de pájaros, tú: ah, eso es un enjambre de abejas, ¿verdad? No vas a decir: ah, es la consciencia suprema de Dios, pero eso no elimina que cada pájaro sea un pájaro, o que cada abeja sea una abeja. Entonces es como que todo el Cosmos, los Universos, porque estamos en un Multiverso, en una variedad de universos, todo eso conforma lo que yo entiendo como Dios como consciencia suprema, y nosotros adentro como parte de Él, de Él como expresión de Dios en la vida.” (E.4, P.21-22, L.736-758)</p>	<p>es todo lo que existe, desde los alimentos que consume, hasta ella misma y cada persona que existe, todo es Dios</p> <p>- Dios es la consciencia suprema, es lo más grande y cada uno es una expresión de esa consciencia suprema. Todos son parte de Dios y Dios es parte de todos.</p> <p>- El cosmos, la variedad de Universos (el Multiverso) es lo que D.C. entiende como Dios en tanto consciencia suprema</p>	<p>Significado y Concepción de Dios</p>	<p>Reconexión con la Espiritualidad</p>
<p>“Me lleva hacia muchos países, a muchos destinos. Mira, ese camino espiritual me lleva a donde yo quiera. ¿A qué es lo que me ayuda ese camino espiritual? A tener el coraje, la fuerza, la tranquilidad para ser lo que yo que yo quiera. Entonces, lo que yo quiero puede cambiar durante cada año, durante cada situación que uno viva, tanto social, política, económica, familiar, eso</p>	<p>- Lo que D.C. quiera puede variar durante el tiempo y dependiendo de la situación del momento, su camino espiritual le permite tener la fortaleza para hacer lo que quiera,</p>	<p>Su Camino Espiritual</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>puede cambiar. Entonces una sabe si de repente a mí me provoque crear familia, eso me va a llevar a un lugar, o si a mí me provoca viajar por todo el mundo. Entonces eso va a depender de lo que yo quiera hacer. ¿Qué es lo que va a marcar mi camino espiritual en esto? Es tener la fortaleza para hacerlo, el coraje para enfrentarlo y la tranquilidad para estar sana, y tener una vida ejemplar.” (E.4, P.22, L.761-770)</p>	<p>el coraje para afrontarlo y la tranquilidad para mantenerse sana y llevar una vida ejemplar</p>	<p>Su Camino Espiritual</p>	<p>Reconexión con la Espiritualidad</p>
<p>“Fíjate, eso es súper fuerte para mí, súper fuerte, porque, a ver, de niña... Vamos a ir viendo los diferentes proyectos de vida. Yo de niña fantaseaba con ser caricaturista. ¿Por qué? Porque tenía una película de Blanca Nieves que al final salían los dibujantes haciendo, y a mí eso me fascinó. Mi pareja es caricaturista, entonces es muy cómico porque es así como que cada vez que lo veo haciendo los muñequitos en 3D, maquillándoles es así que, ay, qué bello, ¿sabes? Es así como que, ay, como ver una fantasía hecha realidad pero en otra persona, y sentirme igualmente satisfecha como si yo lo estuviese haciendo, y hoy en día yo estoy estudiando Facilitación Gráfica, que es una forma de facilitar procesos grupales a través de dibujos y de graficación. Entonces bueno, ahí yo siento como con una conexión muy fuerte” (E.4, P.16, L.534-544)</p>	<p>- Los cambios en su proyecto de vida son fuertes para ella. Siendo niña, después de ver a los dibujantes haciendo la película de Blanca Nieves, fantaseaba con ser caricaturista. Su pareja actual es caricaturista y, al verlo trabajar, siente que hace realidad su fantasía. Actualmente estudia Facilitación Gráfica de procesos grupales a través de dibujos y graficación, por lo que siente una conexión muy fuerte</p>	<p>Ser Caricaturista</p>	<p>Variaciones de sus Proyectos de Vida</p>
<p>“Después, con la música, mi proyecto de vida entonces es ser una gran violinista, por supuesto. ¿Cómo un violinista no va a soñar con eso? Pero yo me encuentro con una limitación muy grande que es el dinero, me dicen: 'ok, ¿quieres ser una gran violinista?,'</p>	<p>- D.C. tenía como proyecto de vida ser una gran violinista y soñaba con eso, pero se encontró con la limitación económica</p>	<p>Ser una Gran Violinista</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
necesitas 50.000 dólares para irte a Italia a esta escuela, esta familia te va a recibir, el violín cuesta 10.000 dólares.' Y entonces todo un panorama así. 'Si no, tienes que estudiar en el Sistema aquí en Venezuela.' Y bueno, ¿y con qué me encontré? Con lo que les conté, sí, como una patada por el culo. No voy a usar palabras bonitas, porque eso fue: fue así como un aborto, si se quiere, y bueno, para mí eso fue así la destrucción de mi ego musical, de mi yo musical total así, olvídате" (E.4, P.16, L.544-553)	para irse al extranjero, por un lado, y con la experiencia de destrucción de su ego musical con el Sistema de Orquestas de Venezuela, por el otro, lo que define como "un aborto"	Ser una Gran Violinista	Variaciones de sus Proyectos de Vida
"Cuando yo estudio Psicología, yo estudio Psicología relacionado con esa inquietud también musical. Yo también quedé en Artes, yo quedé en Artes por prueba interna y por concurso, por mis credenciales, a mí me dieron un cupo en Artes. Yo quedé en Psicología por CNU, porque yo tenía el tercer promedio más alto del CNU, 19.73, y podía estudiar lo que yo quisiera, podía estudiar Ingeniería, Medicina, pero yo quería estudiar Psicología y Artes, eso era lo que yo quería hacer, pero mi mamá también le dio un yeyo cuando vio a los muchachos de Artes con las crestas y la cosa, vestidos zarrapastrosos... Entonces ella: 'no, hija, estudia Música en el conservatorio y estudia Psicología', y bueno, imagínate la cosa, tenía quince años también. Entonces el proyecto de vida, pues, para mí era hacer algo junto: Psicología y Música. Cuando me lo destruyen, bueno, nada, yo me entrego a la Psicología por completo. Además que yo destruí todo lo demás con las creencias que se instauraron en mí así antirreligiosas,	- En principio tenía pensado estudiar Psicología y Artes, pero su madre la instó a estudiar Música en el conservatorio y Psicología, por lo que, a sus quince años, su proyecto de vida era hacer Psicología y Música. Cuando le destruyen su mundo musical, se entrega por completo a la psicología.	Hacer en Conjunto Psicología y Música	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
súper objetivistas así que, ¡ah, la verdad! ¡El conocimiento! ¡La epistemología!” (E.4, P.16, L.553-566)			Variaciones de sus Proyectos de Vida
<p>“Yo quiero dejar Psicología como en el quinto semestre, de cuarto para quinto semestre. A mí algunos profesores me raspan las materias porque tenía quince años, me dijeron: 'tú eres muy joven para pasar al próximo semestre.' Pero yo pasé el examen. 'No, tienes 8 porque no puedes pasar.' Así arbitrariamente. Entonces coño, era muy fuerte estar deprimida porque te botaron de la música y porque te rasparon también una materia en la universidad. Era así como, qué carajo. Entonces yo como empiezo como a buscar, bueno, ¿a dónde me voy que no sea Psicología? Pero bueno, conocí a L y a la profesora LI, ellas fueron como las que me rescataron para quedarme en Psicología, este, con su forma de enseñar, con su forma de recibirnos, de hacer otra estrategia educativa distinta que no fuese: 'yo soy Dios y ustedes no son nadie, lean.' Ellas como que me rescataron, entonces yo dije: ah, es que sí hay psicólogos distintos a los que acabo de conocer, ok. Bueno, y yo me puse a hacer mis materias repetidas, como dicen, las que me rasparon, y me dormía en clase, así que ya llegué, presentaba el <i>quiz</i>, me dormía... Era como mi forma de protesta así, ya yo sé lo que tú vas a enseñar, y me hacían preguntas y yo las respondía, y así las pasé con 18 así, ¡ah, no sabes nada! Y como que allí empieza como que a tomar como valor, me raspaste porque te dio la gana, yo sí sé. Y algunos</p>	<p>- Luego de conocer a unas profesoras que la rescataron para quedarse en la carrera, D.C. valoró su forma de enseñar con otra estrategia educativa que le permitió conocer algo distinto de lo anterior. Logró reconectarse con las actividades de la Escuela de Psicología y su proyecto pasó a ser Psicóloga, trabajar con grupos y el tener conocimiento que le permitiera lograr esto</p>	<p>Ser Psicóloga y Trabajar con Grupos</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
profesores entonces como que me ven como valiosa, así como que: 'ay, D.C., vamos a meterla aquí en, vamos a ponerla de Asistente de Investigación, vamos a ponerla en la Testoteca.” “(...) el Cine Foro, o sea, eso fue así como el momento así floreado de la universidad. Entonces mi proyecto de vida cambia entonces a ser psicóloga, a trabajar con grupos, tener como ese conocimiento, ahí cambió.” (E.4, P.16-17, L.567-587; L.589-592)		Ser Psicóloga y Trabajar con Grupos	Variaciones de sus Proyectos de Vida
“¿Cuándo vuelve a cambiar? Cuando estoy haciendo la tesis, que entonces me meto en la parte corporal y engancho, engancho trabajo corporal con el trabajo psicológico y entonces: ay, yo quiero ser una terapeuta, quiero ser una sanadora y, a partir de ahí, cualquier cosa que esté relacionado con eso encaja, el yoga, la facilitación, todo lo demás, eso se vuelve mi proyecto de vida: yo quiero estar aquí, generar cambios, generar cambios positivos y ya.” (E.4, P.16, L.592-598)	- Realizando su tesis, vinculó el trabajo corporal con el psicológico y quiso ser terapeuta y sanadora. Su proyecto de vida también se relacionó con el yoga, la facilitación y con generar cambios positivos	Ser Terapeuta y Sanadora	
“No hay una separación, o sea, no puedo decir que hay una relación porque no hay una separación” “Cuando hay una relación, tú dices, bueno, en la medida en que esto hace esto, esto hace lo otro, ¿no? No, porque no hay una separación, para mí cada cosa que hago es espiritual, esta conversación tiene un sentido espiritual también” (E.4, P.17-18, L.601-602; L.604-610) “Yo estaba dando un taller el sábado de Kundalini y estamos hablando de qué es el yoga. Yoga es unión, dice uno; yoga es la	- D.C. entiende que no hay una separación entre su espiritualidad y su proyecto de vida, por lo que no puede haber una relación. Cada cosa que hace es espiritual, así como esta entrevista tiene un sentido espiritual. - Describe el yoga como la integración	La Unión Entre la Espiritualidad y el Proyecto de Vida	Vida Cotidiana

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>integración de cuerpo, mente y espíritu. Yoga viene de <i>jus</i>, y <i>jus</i> significa jugo. Entonces, jugo, ¿cómo es un jugo de guanábana, lechosa y mango?” “Está todo junto, pero cuando tú lo pruebas tú identificas cuál es el sabor de la guanábana, cuál es el sabor de la lechosa y cuál es el sabor del mango. Así es la relación: la relación es que yo sé cuándo hago que algo es más espiritual o es más físico o es más mental, pero está junto en el mismo jugo, es más una cosa, pero no deja de ser la otra, ¿ok?” (E.4, P.18-19, L.607-610; L.614-618)</p> <p>“Es que no hay una separación, ¿cómo te lo explico? Cuando tú te levantas en la mañana, hay algo que te levanta, hay una razón por la cual tú no te quedas en la cama. Entonces pueden ser tus compromisos, ay, tengo un compromiso y entonces lo quiero hacer, pero, ¿qué valor tiene el compromiso? El valor que tiene el compromiso es lo espiritual, tú tienes un propósito de establecer una confianza con otra persona para cumplir ese compromiso. ¿Y por qué te interesa la confianza? Porque bueno, son los lazos humanos, no sé qué, y todos esos valores, todas esas cosas sutiles, pues, son espiritualidad también. La espiritualidad no es rezarle a un Dios, la espiritualidad son todos los valores que nos nutren como seres humanos también, eso es espiritual. Y cuando tú haces cosas que están relacionadas con eso, pues estás haciendo actividades espirituales. No solamente es usar una palabra sagrada para bendecir la comida, sino entender que</p>	<p>entre cuerpo, mente y espíritu. Yoga viene de “jus” que significa jugo, un jugo de tres sabores está todo junto pero reconoces el sabor de cada uno. Así, D.C. identifica cuándo hace algo que es más espiritual, más físico o más mental, pero que no deja de estar integrado en un todo</p> <p>- D.C. entiende que en cada cosa que hace está su espiritualidad comprometida, en los lazos humanos, en los valores que la nutren como ser humano, más allá de rezarle a un Dios, en los compromisos que asume. No es solamente bendecir la comida con una palabra sagrada, sino en escoger alimentos que no les hagan daño a otras personas, puesto que allí también está la espiritualidad</p>	<p>La Unión Entre la Espiritualidad y el Proyecto de Vida</p>	<p>Vida Cotidiana</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>cuando tú vas al supermercado a comprar una comida, ahí está tu espiritualidad comprometida, porque cuando escoges un alimento que le hace daño a otro ser humano o a otro ser vivo, tú estás comprometiendo tu espiritualidad, porque toda la red de, si se quiere decir así, como de karma, lo estás absorbiendo tú, tú estás absorbiendo ese daño que otros están haciendo para que tú compres eso. Entonces cada cosa que tú haces está comprometiendo tu espiritualidad, porque o te sales de tu ética o estás dentro de tu ética, como para darle otra palabra. Entonces, si mi ética es respetarte a ti y yo te insulto, yo me estoy saliendo de ética y estoy comprometiendo mi espiritualidad. Entonces insultar es un acto que compromete la espiritualidad, no es nada más algo social o algo relacional así como superficial, no, ahí está mi espiritualidad bien comprometida. Porque de nada me sirve, de mi forma de verlo... hay gente que lo ve de otra manera, pararme a hacer yoga, recitar el <i>Yabiyi</i>, meditar, vestirme de una forma específica, usar turbante y después cuando termino de hacer todo eso, pues soy una tremenda coño 'e madre. Entonces hago cosas inadecuadas como robar a la gente con tranzas extrañas, voy y raspo el cupo. No sé cómo explicarlo, pero como cosas inadecuadas, no cumpla mis compromisos, no entrego las cosas en el trabajo, o qué sé yo, cosas así como que no, que para mí no están dentro de mi ética. Entonces por eso es que digo que es un jugo, porque es en cada cosa que hago. O</p>	<p>comprometida, absorbiendo el daño de otros por medio del karma</p> <p>- Es necesario estar dentro de la ética personal, si una persona tiene una ética y es incoherente con ella, si va en contra de lo que realmente quiere ser, haciendo cosas inadecuadas como insultar, está comprometiendo su espiritualidad, por lo que se enferma y se destruye a sí misma</p>	<p>La Unión Entre la Espiritualidad y el Proyecto de Vida</p>	<p>Vida Cotidiana</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>sea, si tú como ser humano te separas, el mundo así: ahora voy a ser bien puta; ahora voy a ser bien de intelectual, hola, soy la profesora, la facilitadora... No, porque te enfermas, no hay coherencia, no hay coherencia, no se puede vivir así, es destruirte a ti mismo.” (E.4, P.18, L.620-653)</p>		<p>La Unión Entre la Espiritualidad y el Proyecto de Vida</p>	<p>Vida Cotidiana</p>
<p>“(…) para mí muchas cosas son rituales.” (E.4, P.19, L.659)</p> <p>“Muchas cosas. Entonces, ¿qué es ritual para mí? Yo me despierto en la mañana y a veces suena el despertador, a veces no, me quedo en la cama mucho rato, yo no me despierto de golpe, eso es ritual para mí: no despertarme de golpe. ¿Por qué? Porque eso tiene unas implicaciones físicas, espirituales y mentales, entonces es parte de mi ritual un despertar lento, un estirarme, hacer varios movimientos específicos antes de bajarme de la cama. Luego me cepillo, me cepillo hasta detrás de la lengua, me limpio todas las mucosas del cuerpo durante un rato, eso es ritual para mí y porque eso me permite estar más conectada conmigo, tiene una razón de ser, y me peino para descargar también energía de la cabeza, suelto todo ahí, todos los pelos y bueno, nada, desayuno” (E.4, P.19, L.661-670)</p> <p>“¿Qué pasa? Que idealmente para mí, en mi mundo ideal, yo me pararía todos los días a las 4am, me daría un baño de agua fría, hiciera mi <i>Sadhna</i> diario, mi práctica diaria, mi <i>Sadhna</i>. <i>Sadhna</i> significa disciplina y eso consiste en una recitación de unos Mantras por 20 minutos, luego una hora de</p>	<p>- Lo que es ritual para D.C. se refleja en lo cotidiano, en sus actividades del día a día, lo que le permite conectarse consigo misma. Es ritual para ella despertarse lentamente, estirarse, hacer ciertos movimientos específicos antes de bajarse de la cama, cepillarse, limpiarse todas las mucosas del cuerpo por un rato, se peina para descargar energía de la cabeza, desayuna...</p> <p>- Idealmente ella se pararía a las 4am, se daría un baño de agua fría, haría si <i>Sadhna</i> diario donde recitaría unos Mantras por</p>	<p>Vivencia de lo Espiritual en lo Cotidiano</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>yoga y luego una hora de meditación. Son dos horas y media en total. Pero donde estoy viviendo ahorita es muy pequeño, es la mitad de esta sala, súper pequeño, entra la cama, una mesita, el baño y ya. Y entonces allí no entra ni el mat en el piso. Entonces bueno, yo he negociado conmigo eso, de flexibilizar mi deseo por tener una práctica matutina personal, diaria, así regular, y sé que en algún momento lo podré retomar, pero ahorita no puedo porque estoy viviendo allí, pero idealmente ésa es la rutina, un baño de agua fría y toda la rutina de dos horas y media. Después, desayunar y trabajar, por supuesto.” (E.4, P.19-20, L.670-681)</p> <p>“Pero bueno, ¿qué es ritual para mí también? Para mí es ritual oler las cosas que compro, leer las etiquetas, saber de dónde vienen, sobre todo si tienen agrotóxicos... Cada vez que voy a comer, tengo que asegurarme de que lo que me vaya a comer me va a caer bien, de que no tiene nada de las cosas que yo no como, etcétera.” (E.4, P.20, L.686-690)</p> <p>“Bueno, las prácticas de yoga son rituales, tienen sus secuencias, su forma de hacerlo que es ritual, pues, entonces el <i>Adi</i> Mantra, nos conectamos con nuestro maestro divino interior, hacemos Mantra de Protección, calentamiento, luego la <i>Kriya</i>, relajación” (E.4, P.20, L.690-693)</p> <p>“(…) ¿qué más? Para comer siempre digo tres veces <i>Sat Nam</i> para bendecir la comida. Cuando alguien está muy negativo cerca de mí, diciendo alguna palabra mala o yo</p>	<p>veinte minutos, luego haría una hora de yoga y otra hora de meditación. No obstante, el lugar donde vive no le permite realizar estas prácticas por lo reducido del espacio</p> <p>- Para D.C. también es ritual oler las cosas que compra, leer las etiquetas y saber de dónde vienen, se asegura de que lo que va a comer le va a caer bien y que no tiene elementos que ella no come</p> <p>- Las prácticas del yoga son rituales, sus secuencias y formas de hacerlo: entonar el <i>Adi</i> Mantra, conectarse con su maestro divino interior, hacer el Mantra de</p>	<p>Vivencia de lo Espiritual en lo Cotidiano</p>	<p>Vida Cotidiana</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>misma lo digo, con el pensamiento o en voz alta digo <i>Whaje Guru</i>, porque es un Mantra para limpiar, para limpiar la negatividad, eso es ritual, por ejemplo.” (E.4, P.20, L.694-698)</p> <p>“A ver, estoy viendo en la noche qué hay así. En la noche, bueno, revisar todas las redes sociales es ritual en la noche, los email, los twitter, porque siempre hay gente que hace preguntas y escribe, pide ayuda. Entonces es ritual así como que revisar que todo esté bien: ah, ok, nadie ha escrito. A veces no puedo hacerlo y tardo una semana en responder entonces, bueno, me cuesta un poco porque es difícil, pues, a veces te envían entre mensajes, saludos, peticiones, spam, no sé qué, y uno se pierde, como distinguir entre quién está preguntando por clases de yoga, no sabes. Pero bueno eso es otro ritual, y bueno, siempre los emails entre la gente que practica Kundalini Yoga, uno saluda '<i>Sat Nam, Sat Nam Yi</i>', <i>Yi</i> que significa alma, decimos <i>Whaje Guru</i> para celebrar cualquier cosa.” (E.4, P.20, L.698-708)</p>	<p>Protección, calentar, hacer la <i>Kriya</i>, relajarse</p> <p>- Es ritual decir <i>Sat Nam</i> tres veces para bendecir la comida y decir <i>Whaje Guru</i> para limpiar la negatividad</p> <p>- En la noche es ritual revisar su correo electrónico y todas las redes sociales, para revisar quiénes preguntan por las clases de yoga. Entre la gente que practica Kundalini Yoga saluda escribiendo "<i>Sat Nam, Sat Nam</i>" Entre la gente que practica Kundalini Yoga saluda escribiendo "<i>Sat Nam, Sat Nam Yi</i>"</p>	<p>Vivencia de lo Espiritual en lo Cotidiano</p>	<p>Vida Cotidiana</p>
<p>“Bueno, ¿qué pasa? Que yo no tengo una rutina de trabajo establecida, yo no trabajo como empleada, yo trabajo por mi cuenta y mi horario cambia dependiendo de ti. Entonces mi horario puede ser que en algún momento del día, a veces en la cama, así pensando, o puede ser que esté desde las 7am en una actividad hasta las 10pm, eso puede cambiar dependiendo de la actividad.” (E.4, P.20, L.682-686)</p> <p>“Yo me dedico a brindar asesorías a</p>	<p>- D.C. trabaja por su cuenta y no tiene un rutina establecida, por lo que su horario es cambiante y depende de ella</p> <p>- Se dedica a brindar</p>	<p>Actividades y Ocupaciones</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>instituciones y a algunas empresas sobre cómo se están llevando y qué pueden hacer para llevarse mejor en sus relaciones. Eso básicamente. De la misma forma, asesoro proyectos metodológicos, cómo abordamos una conversación, cómo abordamos un proceso creativo, cómo iniciamos una actividad de pensamiento divergente donde tengamos que crear algo nuevo, y también me dedico a dar clases de yoga, y a la consulta privada, consulta de Psicocorporal.” (E.4, P.2, L.40-46)</p> <p>“Ah, y también tejo, no les había dicho eso que es súper importante. Bueno, yo trabajo desde los 15 años, desde que me vine de Maturín a estudiar Psicología y empecé a trabajar en mi segundo semestre en una empresa de investigación” (E.4, P.2, L.48-50)</p> <p>“(…) empecé como transcriptor y terminé como entrevistadora. Estuve varios años ahí y de ahí yo me fui a trabajar ya con una organización gubernamental que es la Alcaldía de Caracas, con la Secretaría de Salud, bajo el financiamiento del Fondo de Población de las Naciones Unidas en un proyecto de atención a mujeres víctimas de violencia. Entonces un poco como que, si yo conecto el trabajo que vengo haciendo de asesorías, viene desde allí, desde el 2001, entonces serían seis años, y no estaba graduada en ese momento, pero mi trabajo empieza allí. cuando yo empiezo como que a irme, como de todo lo que es mejorar la calidad de atención en un servicio y con un enfoque de Derechos Humanos, un enfoque</p>	<p>asesorías a instituciones y empresas sobre la forma en que llevan sus relaciones, asesora proyectos metodológicos, la forma en que se aborda una conversación o un proceso creativo, cómo se inicia una actividad de pensamiento divergente para crear algo nuevo, se dedica a dar clases de yoga y a la consulta privada en el área Psicocorporal.</p> <p>- Anteriormente trabajó como transcriptor y entrevistadora, trabajó en la Alcaldía de Caracas en un proyecto de atención a mujeres víctimas de la violencia. Esta experiencia la lleva a tener un enfoque laboral vinculado con los Derechos Humanos y con el Feminismo</p>	<p>Actividades y Ocupaciones</p>	<p>Vida Cotidiana</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>feminista, con muchos aspectos así como que, que son centrales en mi vida, que son, esos dos aspectos son fundamentales. Y, bueno, eso en Psicología a partir de allí, 2007. De ahí he trabajado en muchísimas cosas, podría pasar cualquier cantidad de tiempo diciendo eso. Trabajé en el IDENNA con niños, niñas y adolescentes, en un consultorio con un psiquiatra sexólogo, aquí como consultora, en Inteligencia Emocional en algunos perfiles de personalidad. ¿Qué más así importante? Bueno, ahorita lo que estoy haciendo es una de las cosas que más me ha gustado: yo dejé mi trabajo que venía de tres, cuatro años atendiendo mujeres y hombres, mujeres víctimas de violencia y hombres agresores en MOVUMAS, que fue un trabajo como que a mí me gustó mucho llevarlo porque es un trabajo de alto riesgo, y era así como que, si yo lo dejaba, no tenía la certeza de que eso fuera a funcionar después de que yo me fuera. Y bueno, lo entregué porque de verdad ya no podía sostenerlo físicamente, ya era como muy pesado y entonces me fui al Instituto Nacional de Nutrición y allí es donde ahorita me siento así como que: ¡sí, este es el lugar donde puedo hacer las cosas que yo quiero! ¿No? Que, bueno, algunas de las cosas que yo quiero, que es trabajar con una, con una alimentación orientada hacia unos temas específicos como son la salud, como son el respeto al otro, eliminar la crueldad de la alimentación... ahí es un trabajo interesante. Tengo un año y, bueno, tejiendo, tengo ocho años tejiendo.</p>	<p>- Trabajó con niños, niñas y adolescentes en el IDENNA, en un consultorio con un sexólogo, como consultora.</p> <p>- Abandonó el trabajo de atención a mujeres víctimas de violencia y hombres agresores en MOVUMAS porque ya no podía sostenerlo físicamente.</p> <p>Actualmente trabaja en el Instituto Nacional de Nutrición, donde siente que puede hacer las cosas que quiere, como trabajar con una alimentación orientada hacia la salud, el respeto al otro, eliminando la crueldad en la alimentación</p> <p>- Tiene ocho años</p>	<p>Actividades y Ocupaciones</p>	<p>Vida Cotidiana</p>

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>Sobreviví a la universidad también un poco tejiendo, y teje también como un acto meditativo, como un acto de autocuidado, y como aprecio también a la fabricación de cosas con tus propias manos, más allá de comprar algo hecho elaborado con una máquina, entonces ya es una actividad muy importante para mí, tejer. Le dedico unas ocho horas a la semana aproximadamente desde hace como ocho años. En la consulta, pues, bueno, ahí MOVUMAS, se mezcla Psicología, MOVUMAS, se mezcla un poco, pero desde el 2010, tres años, sí, tres años, cuatro años, 2009, porque el 2009 fue como haciendo mi tesis, sí, 2009, 2010. ¿Y qué otra cosa les dije? Clases de yoga tengo un año nada más, dando clases de yoga desde julio del año pasado que empecé con mi proyecto de pasantías de yoga. Estudié yoga en Quito con una escuela chilena que se llama R.I. de Kundalini Yoga, entonces desde esa época doy clases.” (E.4, P.2-3, L.53-94)</p>	<p>tejiendo, lo que le permitió sobrevivir la universidad. Teje también como un acto meditativo y de autocuidado, desde el aprecio de fabricar algo con sus propias manos, por lo que le dedica unas ocho horas a la semana</p> <p>- Estudió yoga en Quito en una escuela chilena de Kundalini Yoga y tiene un año dando clases de yoga</p>	<p>Actividades y Ocupaciones</p>	<p>Vida Cotidiana</p>
<p>“Y bueno, ahorita estoy así súper emocionada porque la maestra viene, me voy a Chile en enero, voy a estar un mes allá, me voy a formar en Yoga para las Mujeres, entonces ahí ves cómo todo encaja: mi trabajo con las mujeres, mi trabajo con el yoga, y el yoga es cuerpo-mente-espíritu, el yoga tiene su parte de la Psicología que se llama Humanología Yóguica, entonces es así como... Hubo un momento así en el instructorado que fue así como una iluminación, que era como que todo lo que estábamos viendo eran cosas</p>	<p>- D.C. entiende que encajan distintos aspectos a los que se dedica. Entiende que todo lo que ha hecho la ha traído a donde se encuentra en la actualidad, la música, Psicocorporal, Anatomía, los masajes, el yoga integral, el Seminario de Espiritualidad,</p>	<p>La Integración entre sus Experiencias, Aprendizajes y Ocupaciones</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
que yo ya más o menos había estudiado, y yo decía: es que yo todo lo que he hecho en mi vida me ha traído hasta aquí. Eso fue lo que yo sentí. La música me trajo hasta aquí, Psicocorporal, Anatomía me trajo hasta aquí, masaje me trajo hasta aquí, el otro yoga integral me trajo hasta aquí, el Seminario de Espiritualidad me trajo hasta aquí, trabajar en MURAM me trajo hasta aquí, trabajar con niños, niñas y adolescentes me trajo hasta aquí, fue como que un embudo. Yo decía: mi vida un embudo, y Kundalini Yoga es el punto de salida de todo lo que he aprendido, porque está todo integrado. Está integrada la parte física, la parte mental, la parte espiritual, la parte musical, el trabajo político, el trabajo con las mujeres, la dignidad personal, la responsabilidad personal, entonces es así como anillo al dedo, casi que lo hicieron para mí, digo yo” (E.4, P.15, L.511-528)	trabajar en MURAM, el trabajo con niños, niñas y adolescentes. Por esto ve su vida como un embudo donde el Kundalini Yoga es el punto de salida de todo lo aprendido, ya que está todo integrado en cuanto a lo físico, lo mental, lo espiritual, la parte musical, el trabajo político, el trabajo con las mujeres, la dignidad personal y la responsabilidad personal	La Integración entre sus Experiencias, Aprendizajes y Ocupaciones	Vida Cotidiana
“¿Qué es lo que va a marcar mi camino espiritual en esto? Es tener la fortaleza para hacerlo, el coraje para enfrentarlo y la tranquilidad para estar sana, ¿sí?, y tener una vida ejemplar. O sea, para mí, cuando yo digo, ¿cómo promuevo yo el cambio?, a través de mi ejemplo de vida, porque cuando una persona me conoce y ve que sí se puede comer de una manera distinta, que sí se puede trabajar de una manera distinta, que se puede estar en el mundo de una manera distinta que no es la de 8 a 5, que no es la del estrés cotidiano, que no es insultando a todo el mundo, que no es reaccionando. Ellos dicen: ah, sí se puede, si	- D.C. busca promover el cambio a través de su ejemplo de vida en tanto la gente vea en ella que sí se puede comer de una forma diferente, trabajar de una forma distinta a llevar un horario de ocho a cinco, desligada del estrés cotidiano, sin insultar a las personas. Su espiritualidad la llena	Promover el Cambio a Través del Ejemplo	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>ella lo puede hacer yo también lo puedo hacer, porque yo soy un ser humano como cualquier otro y cualquiera puede hacer. Entonces eso a mí me llena de valor por ser más ejemplar, ¿me entiendes? Entonces es como querer ser el espejo más limpio para que los otros se puedan ver, ¿sabes? Es así. Entonces mientras yo siento que más personas pueden ver lo bellos que son, lo maravillosos que pueden llegar a ser a través de verse en mí, eso a mí me motiva, me motiva cada día más, porque es como reproducirse, así como multiplicar, multiplicar la alegría, multiplicar la dicha de estar vivos y de poder ser maravillosos y de construir una humanidad distinta, de salirnos de esta oscuridad que estamos viviendo en el planeta Tierra, a estas alturas de la vida todavía que haya tanta oscuridad.” (E.4, P.22-23, L.768-785)</p>	<p>de valor para ser ejemplar, para querer ser el espejo más limpio para que los otros puedan verse, puedan ver lo bellos que son y lo maravillosos que pueden llegar a ser. Esto lo entiende como un multiplicar la alegría, la dicha de estar vivos y de construir una humanidad distinta</p>	<p>Promover el Cambio a Través del Ejemplo</p>	<p>Vida Cotidiana</p>
<p>“Mira, yo siempre he tenido esa pregunta a veces así como que, como cuestionándola, yo me la cuestiono siempre” (E.4, P.23, L.791-792)</p> <p>“(…) si yo quisiera ser recordada, quisiera ser recordada por la gente que conozco, que me quiere y ya, pues. Y ya después de que la gente muera, ¿ya qué más va a quedar, no? Así como, más nada, no sé, no tengo una visión así como que: bueno, quiero ser una gran maestra, que mis nombres figuren en el... No. nunca he sido ambiciosa en ese sentido, ni siquiera como violinista tenía esa ambición de que, ¡ah! Yo pensaba era en el nivel de ejecución, no en una fama” (E.4, P.23, L.802-808)</p>	<p>- D.C. se cuestiona constantemente el cómo quisiera ser recordada, sobre esto reflexiona que le gustaría ser recordada por la gente que conoce y que la quiere. No tiene la ambición de ser recordada por ser famosa ni por tener renombre</p>	<p>Ser Recordada como una Persona Amorosa</p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
<p>“(…) yo siempre pienso que quisiera recordada como una persona amorosa. Así es como mi concepto, una persona amorosa y ya. Ése es el resumen de todo, no tengo como adornos para eso. Es como que todo lo que yo hago también proviene desde allí, desde el amor, no proviene desde el deseo de que la gente tiene que cambiar porque tiene que cambiar. No, es desde el amor, es porque desde el amor yo sé que podemos ser distintos, pues, y ése es mi deseo más profundo.” (E.4, P.23-24, L.810-816)</p>	<p>- Quisiera ser recordada como una persona amorosa, pues todo lo que D.C. hace proviene del amor, porque desde el amor se puede ser distinto y ese es su dese más profundo</p>	<p>Ser Recordada como una Persona Amorosa</p>	<p>Vida Cotidiana</p>
<p>“(…) mi nombre espiritual es A.D.K., que significa ‘Princesa que medita en el alma.’” (E.4, P.2, L.30-31)</p> <p>“El nombre espiritual lo calculan por la fecha de nacimiento, y a través de una meditación que hace la maestra Nidanye Kaur, que es la que hace todo este ritual. Ella, pues te manda un email con tu nombre más su significado y te explica para qué, para qué usarlo. Entonces, ¿qué hace el nombre espiritual? El nombre espiritual le habla al <i>Nat</i>, a tu <i>Nat</i>, que es como una parte espiritual tuya que, al escuchar ese nombre, se despierta y facilita tu despertar espiritual. Entonces mientras tú más lo digas y más lo escuches, más esa parte espiritual tuya se despierta, a través del sonido, es el sonido la que lo estimula, no es visual, es el sonido la que estimula esa parte espiritual, que llaman la Ciencia del <i>Nat</i> Yoga” (E.4, P.21, L.725-734)</p>	<p>- Parte de la ciencia del Nat Yoga, implica el despertar espiritual a través de la repetición del sonido del nombre espiritual. A.D.K. significa Princesa que medita en el alma</p>	<p>Su Nombre Espiritual: A.D.K.</p>	<p>Significado de los Términos Espirituales que Utiliza</p>
<p>“<i>Sat Nam</i> significa: <i>Sat</i> es verdad y <i>Nam</i> es un saludo, saludo o reverencia. Entonces <i>Sat Nam</i> es una reverencia a la verdad, o un</p>	<p>- Saludo o reverencia a la verdad, a su verdadera identidad</p>	<p><i>Sat Nam</i></p>	

<i>Unidad Temática</i>	<i>Tema Central</i>	<i>Categoría</i>	<i>Área</i>
saludo a la verdad que es tu verdadera identidad, tu verdadera identidad que es espiritual, que es reconocer en el otro que somos seres espirituales que venimos a tener una experiencia humana y no seres humanos que tenemos experiencias espirituales.” (E.4, P.21, L.710-714)	espiritual. Reconocer que es un ser espiritual que viene a tener una experiencia humana, no al revés	<i>Sat Nam</i>	Significado de los Términos Espirituales que Utiliza
“ <i>Whaje Guru</i> significa: <i>Whaje</i> es como wow, como woowow, y <i>Guru</i> es sabiduría que te lleva de la oscuridad a la luz. Entonces, ¡wow, qué éxtasis, qué éxtasis es ir de la oscuridad a la luz! No tiene traducción, pero algunos la traducen como 'el éxtasis de esta sabiduría no tiene palabras', 'no tengo palabras para expresar lo que siento', <i>Whaje Guru</i> , 'no tengo palabras para decirlo.' Es como decir Aleluya, una expresión de goce, es una expresión de goce, Te dije <i>Yi</i> , significa alma, uso mi nombre espiritual aleatoriamente dependiendo de la situación también...” (E.4, P.21, L.716-723)	- El éxtasis de la sabiduría que lleva de la oscuridad a la luz y no hay palabras para expresarlo. Es una expresión de goce similar a decir “Aleluya” - <i>Yi</i> significa alma	<i>Whaje Guru</i>	

Descripción General: Caso D.C.

D.C. tiene 27 años y vive con su pareja en la ciudad de Caracas, es Psicóloga, ofrece consultas privadas en el área Psicocorporal y profesora de Kundalini Yoga, asesora empresas e instituciones sobre la forma en la que llevan sus relaciones, la forma en la que se aborda una conversación o se inicia un proceso creativo; de igual forma, asesora proyectos metodológicos. Actualmente trabaja en el Instituto Nacional de Nutrición y siente que es el lugar en el que puede hacer las cosas que ella quiere, como trabajar con una alimentación orientada hacia la salud y el respeto al otro, puesto que quiere “eliminar la crueldad de la alimentación”.

Entre otras experiencias laborales, D.C. trabajó en un proyecto de atención a mujeres víctimas de la violencia en la Alcaldía de Caracas, lo que le permitió desarrollar un enfoque orientado hacia los Derechos Humanos y al Feminismo; también atendió a hombres agresores en este proyecto, pero lo dejó porque ya no podía sostenerlo físicamente. De igual forma, trabajó en el IDENNA con niños, niñas y adolescentes. Otra actividad a la que se ha dedicado es el tejer, que le permitió “sobrevivir” a la universidad. Tejer también representa un acto meditativo para ella, una cuestión de autocuidado y el aprecio por fabricar algo con sus propias manos.

En otro orden de ideas, en la experiencia de vida de D.C. puede apreciarse una fuerte influencia de distintas corrientes religiosas desde su niñez y a lo largo de su adolescencia debido a las creencias religiosas que sostenían su madre y su abuela.

La primera influencia religiosa en la vida de D.C. viene sucedida de un hecho impactante para ella, que es la mudanza de Caracas a Maturín, puesto que pasa de vivir de la ciudad al campo y su estilo de vida ciudadano cambia completamente. En Maturín, su madre decide convertirse a mormona, lo que afecta la vida religiosa de toda la familia. D.C. expresa que los mormones son gente “extraña” y exótica” y le parece “un circo” todo lo relacionado a ellos. Siendo niña, la mandaban a un salón a ver películas, comics y caricaturas del Libro del Mormón. Declara que no se bautizó como mormona

puesto que esto se hace siendo adulto. Tampoco recuerda haber recibido ningún sacramento.

De su relato, puede extraerse que no se sentía parte de esta religión y que nunca llegó a crear un vínculo significativo con ella. No obstante, no hay información suficiente como para valorar el alcance de las creencias que pudo haber aprendido en esta época.

Luego de que su madre se separara de los mormones, su abuela, quien era integrante de la Legión de María, ejerció la influencia religiosa del Catolicismo en la familia, por lo que D.C. se inscribió en el catecismo, hizo su primera comunión a los 12 años y participaba mucho en la vida de la iglesia. La adolescencia de D.C. transcurrió entre la iglesia y la música, tocaba varios instrumentos, como el piano, el cuatro y principalmente el violín; así mismo, cantaba en el coro de la iglesia todos los fines de semana. También estuvo un año haciendo danzas litúrgicas dedicadas por completo a Dios.

A sus 13 años, el Papa Juan Pablo II anunció que, quienes hicieran el Jubileo y peregrinara por las cinco iglesias sagradas, les serían expiados todos sus pecados. Sobre este anuncio se refiere D.C. como una “oferta de tiempo limitado”. Su madre decidió enviarla al Jubileo, por lo que viajó durante 15 días a Roma, al Vaticano y a Israel. Era la más pequeña del grupo con el que viajó, puesto que las demás personas eran “un grupo de viejitos”, por lo que ve esa experiencia como “exótica”. Expresa que hubo un “compartir muy lindo” donde habían católicos y evangélicos que también querían ir a conocer el sitio donde nació Jesús.

Describe que visitó la Ciudad de Asís, donde se encuentra una imagen de una cruz muy emblemática en Italia que un artista pintó luego de escuchar el relato de San Francisco de Asís, quien vio en sus sueños a Jesucristo hablándole. Estuvo en Nazaret, en Belén y en el río Jordán, donde recibió su segundo bautismo y relata que fue una experiencia muy conmovedora para ella, ya que también había gente recibiendo su

primer bautizo. Quedó impresionada por ese lugar donde hay aguas sagradas y por la conexión que hubo entre gente tan diversa, por lo que recuerda la experiencia como muy hermosa.

Así mismo, quedó impresionada por la cueva donde creció Jesús, que para ella es un lugar “bellísimo”. En el sitio donde estuvo clavada la cruz, vio una imagen que no sabe si catalogar como traumática o conmovedora de la Virgen María, con una lágrima y el corazón sangrando. El “hiperrealismo” de la imagen que le transmitía mucho sufrimiento impactó mucho a D.C. Este lugar lo describe como “muy loco” y la experiencia de visitarlo fue muy fuerte para ella hasta el punto de decir “no puedo con esto”.

De la experiencia del Jubileo, D.C. manifiesta que rescata la experiencia que observó en toda la gente, puesto que fue lo que más le llamó la atención, la emotividad que había, ver lo que en aquella época entendía como la pasión de los fieles que hacían las colas y entraban en contacto con los lugares donde estuvo Jesús, aunque hoy en día esa pasión la entiende como fanatismo.

Luego de regresar a Caracas, su madre hizo que entrara en una residencia de monjas y estuvo sujeta a un estilo de vida muy estricto, donde controlaban y registraban todos sus horarios, por lo que sintió que perdió la libertad que tenía en Maturín de manejar su tiempo. El hecho de vivir en esa residencia era “un problema” para D.C. por las dificultades que tenía para llegar a tiempo a la universidad y por el conflicto que tenía con las monjas que para ella “eran otro tipo de católicas, “otro tipo de persona”.

D.C. expresa que, en la universidad, la entrenaron para “detestar cualquier religión”, por lo que experimentó el cuestionamiento de sus creencias al punto en que se quebraron muchas de ellas, dada la tendencia hacia el objetivismo reinante en la academia. Esta destrucción de sus creencias, sumado al tema de la inquisición, la cacería de brujas, el Feminismo, el tema de la sexualidad, el manejo de la culpa, el concepto de sacrificio y la ira acumulada hacia las monjas y su normativa estricta, supuso la

separación de D.C. de la iglesia y del catolicismo al punto de “hacerles la cruz”. De esta forma, se instauraron en ella creencias antirreligiosas que la alejaron de su vinculación con esta religión en particular.

Así, puede apreciarse cómo D.C. pasa de tener una relación comprometida con la iglesia y con el catolicismo en su adolescencia, a desligarse por completo de todas las creencias que sostenía y de las prácticas que formaban parte de su cotidianidad. La influencia de la academia surtió efecto ya que había un estado emocional negativo generado por el desprecio que sentía que recibía de las monjas, pues para ella no se interesaban en su persona de manera genuina. Por lo que el debilitamiento progresivo de sus creencias terminó por llegar a un punto de quiebre, de tal manera que se invirtieron los polos creencias religiosas – creencias antirreligiosas, cobrando protagonismo el segundo.

Por otra parte, D.C. indica que la música es un espacio que considera como espiritual, el cual estuvo cultivando desde su adolescencia puesto que también estaba muy vinculado con la vida que llevaba en la iglesia, donde cantaba en el coro. Para ella la música era el “centro” de su vida y ese espacio se vio seriamente afectado después de su retorno a Caracas. D.C. fue talento musical del año en dos ocasiones consecutivas y era la concertina del Estado Monagas, pero en el Conservatorio Simón Bolívar no le validaron sus estudios musicales a pesar de que ella ganó un concurso para ingresar, por lo que tuvo que entrar al kínder musical, el nivel más básico de aprendizaje. Aunada a esta, sufrió otras experiencias humillantes que la llevaron a dejar el Conservatorio, lo que implicó lo que D.C. define como la destrucción de su mundo musical y de su relación con la música y con el violín.

Debido a lo anteriormente mencionado, D.C. experimentó diversas manifestaciones psicósomáticas, tales como trastornos de ansiedad, bruxismo y una enfermedad inmunológica que hacía que le salieran escamas en las manos y en los pies, se le cuartearan los pliegues y sangrara. Esta destrucción de su relación con la música supuso una desconexión también con su vida espiritual, pues abandonó por completo el

violín, que estuvo por 5 años guardado bajo su cama, por lo que se concentró exclusivamente en estudiar y trabajar.

Define esta experiencia como “determinante” para estudiar psicología, debido a que observó estrategias educativas muy inadecuadas en el Sistema de Orquestas, ya que, en su opinión, estimulan un nivel de competitividad y de agresividad psicológica intensa, creando un clima muy tenso, por lo cual se declara como “la detractora del Sistema de Orquestas de Venezuela”. D.C. indica que sentía curiosidad por saber por qué ellos no podían ser amables y tener otro paradigma de trabajo.

De la mano de esta experiencia, D.C. atravesaba dificultades económicas para subsistir y para pagar el alquiler de la renta de la residencia donde vivía, donde dice que siempre estaba endeudada. Más aún, en la universidad algunos profesores le raspaban materias simplemente por el hecho de que era muy joven para avanzar, a pesar de que ella aprobaba los exámenes, pues solo tenía 15 años. Por estos factores, ella menciona que esta fue una etapa depresiva en su vida.

Durante la etapa universitaria, D.C. se convirtió en una persona muy inclinada hacia la intelectualización, donde incluso afirma que llegó a dejar de lado toda actividad física, así como su actividad espiritual que también desapareció. Esto incluso lo asume como una cuestión de “sobrevivencia”, dado que era la única exigencia que tenía en la academia. Por ello, su vida, desde lo que vestía y comía hasta en qué creía y a quién le creía, quién tenía la verdad, dependía de su intelecto. Para D.C. estaba en una postura crítico-pesimista que le enseñaron en la Escuela de Psicología, donde lo sabía todo, lo criticaba todo, sabía cómo deberían ser las cosas, pero no como llegar a serlo, no tenía la solución a nada.

En este camino, la madre de una compañera de D.C. le hace una lectura de su Kin Galáctico, que tiene que ver con la fecha de nacimiento que escoge el alma para dejarle un mensaje al humano de cuál es su propósito en la vida, lo que vino a hacer al planeta tierra. Cuando el alma quiere aprender algo escoge tanto el país como las

personas que cree que le permitirán aprender eso que quiere, por lo que elige la mujer embarazada que se encuentre a 120 días de su gestación y calcula la fecha de nacimiento para, así, dejar la firma de su propósito de vida que será olvidado inmediatamente al momento del nacimiento. De esta manera, el *Kin Galáctico* rescata ese conocimiento, ya que constituye una “sabiduría ancestral, más de 5.000 años de recopilación de información”.

A D.C. le impactó mucho esta experiencia, a pesar de no recordarlo todo, ya que le dijeron que su *Kin* era “Mano Galáctica” y su propósito de vida era la sanación y la autorrealización. Para ella este descubrimiento significó un volver a creer en sí misma, volver a creer que tiene un propósito y que la vida va más allá de solo estudiar y trabajar. Sobre encontrar su propósito de vida, D.C. indica que hay cosas que han llegado a su vida que, en lugar de hablarles a su mente, le hablan a su alma, por lo que se emociona espiritualmente, hay algo en ella “que brinca” y sabe, entonces, que encaja.

A partir de hacer consciente el mensaje recibido, de asumir que tenía la capacidad de sanación, su cuerpo empieza a cambiar y D.C. comienza a cuidarse, a hacer ejercicios físicos, se volvió vegetariana pero se desnutrió, entonces fue poco a poco y dejó de comer cochino, fue al médico y se sometió a un tratamiento homeopático y a valorar su autoestima. Ella estaba abierta a escuchar el mensaje y pasó de la etapa depresiva, donde había dejado de lado las cosas que amaba, como la música, a valorarse y cuidarse a sí misma y retomó el violín, lo sacó de debajo de la cama y tocó de nuevo. Por estas razones, D.C. ve este descubrimiento de su *Kin Galáctico* como un regalo.

Si la actividad espiritual de D.C. había desaparecido en detrimento de la actividad intelectual, hubo una experiencia en su carrera universitaria que implicó una reconexión con lo espiritual, lo que ella misma denomina como “un puente que se tendió entre lo intelectual y lo espiritual”. En el 2008-2009 se inscribió en los Seminarios de Espiritualidad, donde vivió experiencias como “traiciones hasta del mundo espiritual”, lo cual fue interesante para ella analizar, tuvo encuentros con personas de otros países que le enseñaron su mundo, que fue hermoso para D.C. por el hecho de conocer otra

espiritualidad; se conectó mucho con unas maestras provenientes de Trinidad que le enseñaron cómo embalsamar muertos de acuerdo al Islam y que también le explicaron la visión espiritual del Islam sobre la muerte.

Asimismo, conoció cuál era la política en contra del Islam y comenzó a entender que lo espiritual también es “sumamente político”. La experiencia de los Seminarios de Espiritualidad le permitió ir “cruzando cosas”, escribir ensayos que la confrontaron mucho e ir elaborando su propio criterio de espiritualidad. D.C. expresa que, a partir de este punto, comenzó a encajar todo, ya que, a pesar de haber abandonado su actividad espiritual, el hecho de haber llevado una vida espiritual tan nutrida, implicaba que aún mantenía inquietudes espirituales, las cuales estaban reprimidas y hasta decepcionadas de lo que ella creía que podía encontrar en el mundo para nutrirse de la espiritualidad.

Por lo tanto, el puente que tendieron los Seminarios de Espiritualidad le permitió ver la espiritualidad desde la fenomenología y leer lo que los intelectuales habían escrito sobre el tema. Por esto, D.C. encontró un espacio donde drenar y madurar sus inquietudes espirituales. Por todas estas razones, afirma que esta experiencia no ha terminado y que está vigente hoy en día.

Es necesario resaltar la percepción que tiene D.C. sobre la espiritualidad, debido a que, en su experiencia de vida, ha tenido contacto con diversas religiones, por lo cual argumenta que tiene una “pluriespiritualidad”, que le ha permitido conocer y ver a Dios en todas las cosas y en cada religión.

D.C. indica que hay cosas que las ha hecho sin saber bien por qué, puede buscar razones lógicas para ello pero realmente entiende que hay un orden divino que de alguna forma la guía. Así, estando en los Seminarios de Espiritualidad, vino un maestro que fundó una escuela de meditación, de la cual ella se siente fundadora y comenzó a practicar meditaciones sufíes. El hecho de practicar durante mucho tiempo estas meditaciones, en grupo, potenció que D.C. encontrara lo que hoy en día considera que es su camino espiritual. El maestro le decía: “no quiere decir que esta meditación sea tu

espiritualidad, pero te va a hacer encontrar tu espiritualidad”. De igual forma, le dijeron que: “esta meditación te va a hacer encontrar tu maestro o tu maestra” y, mientras no lo encontraba, D.C. se sentía a gusto y compartía cosas interesantes en el grupo de meditaciones sufi.

En este camino, D.C. se encontraba realizando un Diplomado de Técnicas Psicocorporales y una compañera de trabajo le cuenta sobre un curso que hizo de Kundalini Yoga. Inmediatamente, D.C. comienza a establecer las conexiones entre lo que su compañera le cuenta con el trabajo psicocorporal, por lo que se dio cuenta de que quería hacer Kundalini Yoga. Así, viene una maestra y recibe un curso de Introducción al Kundalini Yoga y, en ese curso, veía que había gente “rara” que se vestían “raro” y cantaban mantras en un lenguaje “raro”, pero, a pesar de ello, se sentía bien, por lo que expresa que “es raro pero me siento bien”.

Desde el año 2006, D.C. practicaba Yoga Integral en la UCV, pero pareciera que no era tan constante dado que expresa que “iba y venía”. No obstante, es evidente que su conexión definitiva con esta práctica está relacionada con el Kundalini. De esta manera, en el 2011 hizo el curso “Mujeres de Luz” con la misma maestra con quien vio el curso introductorio. En principio, su experiencia no le resultaba agradable y la veía como un choque, se quejaba constantemente porque tenía que levantarse a las 4am, por la cantidad de horas de meditación o por cantar mantras en un idioma extraño. Se puede decir que D.C. tenía una actitud negativa hacia las actividades que se desarrollaban en el curso.

Una vez que comienza a experimentar los cambios que se producían en ella y a no cuestionarlos, empieza a entender y a conectarse con la “autopista espiritual”, se da cuenta de la lógica del funcionamiento del Kundalini Yoga. Al final del curso, la maestra hace una invitación para las personas que sientan el llamado en su corazón de hacer el curso de formación, D.C. comenzó a experimentar taquicardia e inmediatamente supo que tenía que hacer ese curso, a pesar de que, en ese momento, no sabía realmente lo que estaba diciendo la maestra. A partir de hacer el curso de

formación vino un cambio total en su vida, debido a que, el Kundalini, acelera todos los cambios que se tenían que dar eventualmente. En aquella época, se separó de su pareja, se quedó en la calle, se mudó con su hermano, se quedó sin dinero y endeudada; pero, a pesar de estas condiciones adversas, afirma que se sentía totalmente feliz.

De este modo, se fue a Quito varias veces para realizar el curso y, aunque en ocasiones pensó que no podría realizar algún módulo, recibió el apoyo de sus familiares para costearse los viajes, por lo que indica que “todo fluyó maravillosamente”. D.C. describe que todo fluyó desde ese momento porque sintió el llamado en su corazón, que no fue una decisión que vino de su cabeza, no lo pensó ni se proyectó como una maestra de Kundalini, más bien no se había dado cuenta de que sería profesora de Kundalini.

Cuando está en los cursos de formación, es que poco a poco comienza a asumir que sería una maestra de la Era de Acuario y, hoy en día, tiene la certeza total de que este es su camino espiritual, dado que así lo ha experimentado, ha experimentado los cambios en su vida a partir de esta vivencia y los cambios que ha podido contribuir a generar en los otros a través de repetir lo que ya está escrito en un libro, pues ella entiende que no está haciendo nada, sino que transmite unas enseñanzas milenarias que ya están escritas. De este modo, D.C. argumenta que “he experimentado la certeza de hacer lo que mi alma quiere hacer”.

D.C. asevera que, su camino espiritual, la puede llevar adonde ella quiera, a cualquier lugar o destino, el cual no está determinado, sino que puede cambiar con el tiempo o según las circunstancias familiares, sociopolíticas y económicas de su contexto. En ese sentido, se puede evidenciar que ella tiene la total libertad de elección y decisión para hacer lo que quiera hacer. Su camino espiritual le permitirá tener la fortaleza para hacerlo, el coraje para afrontarlo y la tranquilidad para mantenerse sana y llevar una vida ejemplar.

Sobre este aspecto, D.C. menciona que quiere promover el cambio a través del ejemplo; por ello come de una manera distinta y trabaja de una forma diferente al

estereotipado horario laboral de 8am a 5pm, para que otras personas puedan ver que es posible llevar un estilo de vida diferente y tal vez más gratificante, alejada del estrés cotidiano que promueve reacciones impulsivas e insultos hacia los demás. Por lo tanto, le interesa que otros se vean reflejados en ella, “querer ser el espejo más limpio para que otros se puedan ver”. La llena de valor que los otros puedan ver que, si todos somos seres humanos, también pueden cambiar. Es por ello que la motiva el hecho de que los demás puedan ver lo bellos que son y lo maravillosos que pueden llegar a ser al verse reflejados en ella, lo que entiende como un multiplicarse, multiplicar la alegría, la dicha de estar vivos y de construir una humanidad distinta.

De esta manera, a D.C. le gustaría ser recordada como una persona amorosa, no como alguien famoso o de renombre, sino ser recordada por la gente que la quiere como una persona amorosa, ese es su deseo más profundo. Todo lo que hace lo hace desde el amor, ya que entiende que desde el amor las personas pueden ser distintas.

Resulta interesante observar las variaciones o transformaciones del proyecto de vida de D.C. a través del tiempo, quien aporta un relato cronológico que facilita el análisis y la comprensión de la influencia que han tenido las distintas experiencias anteriormente mencionadas sobre este aspecto. Cabe destacar que, al ser preguntada sobre los proyectos de vida que ha tenido, D.C. indica que “eso es súper fuerte para mí”.

Así, de niña quería ser caricaturista luego de ver una película de Blanca Nieves que, al final, mostraba a los dibujantes creando y dibujando los contenidos de la película y quedó fascinada al ver esto. Su pareja actual es caricaturista y, dice que, al verlo dibujar, es “como ver una fantasía hecha realidad pero en otra persona”, por lo que se siente satisfecha como si ella misma lo estuviese haciendo. Actualmente, está estudiando Facilitación Gráfica, que le permitirá facilitar procesos grupales mediante dibujos y graficación, por lo cual, siente una conexión muy estrecha con este tema.

Cuando estaba enfocada en la música, su proyecto de vida era “ser una gran violinista”, no obstante, tenía, por un lado, la limitante del aspecto económico, puesto

que, para estudiar en Italia, necesitaba, en principio, 60.000 dólares que no tenía, y, por otro lado, se encontró con la desagradable y humillante experiencia que recibió por parte del Sistema de Orquestas de Venezuela, quienes impidieron que ella lograra hacer la equivalencia de sus estudios musicales y, literalmente, le cerraron las puertas para convertirse en una gran violinista.

También quiso hacer en conjunto Psicología y Música justo antes de iniciar su etapa universitaria, proyecto que se vio destruido por lo anteriormente mencionado. Entonces, D.C. se entregó de lleno a la Psicología y, aunque consideró abandonar la carrera al final del cuarto e inicio del quinto semestre, tuvo el apoyo de dos profesoras que la “rescataron”. A partir de allí, conoció algo distinto, una forma de enseñar distinta, con otra estrategia educativa diferente, alejada de la prepotencia que recibió de otros profesores: “yo soy Dios y ustedes no son nadie, lean”. Una vez que se sintió valorada en la Escuela y que pudo impulsar ciertas actividades, sintió que tuvo un “momento así floreado de la universidad”, por lo cual, su proyecto de vida pasó a ser psicóloga, trabajar con grupos y tener el conocimiento que le permitiera lograr eso.

En cuanto a las transformaciones de su proyecto de vida, finalmente D.C. indica que vuelve a cambiar cuando está haciendo su tesis, puesto que engancha el trabajo corporal con el trabajo psicológico y se da cuenta de que quiere ser una terapeuta y una sanadora para poder generar cambios positivos. En este punto, encajan varios aspectos de la vida de D.C., como el yoga y la facilitación. De hecho, ella argumenta que todos los aspectos de su vida la llevan a un mismo punto, en una suerte de “embudo”.

Siguiendo este orden de ideas, D.C. expresa que se va a Chile a formarse en Yoga para las mujeres, por lo que “todo encaja”: su trabajo con las mujeres, con el yoga que tiene su parte de psicología llamado Humanología Yóguica. Argumenta que lo que ha hecho en su vida la ha llevado hasta donde está hoy en día, la música, Psicocorporal, Anatomía, dar masajes, el Yoga Integral, el Seminario de Espiritualidad. Es por ello que dice que su vida es “un embudo”, donde el Kundalini Yoga representa el punto de salida de todo lo que ha aprendido a través de sus experiencias, “porque está todo integrado.

Está integrada la parte física, la parte mental, la parte espiritual, la parte musical, el trabajo político, el trabajo con las mujeres, la dignidad personal, la responsabilidad personal”.

Por estas razones, D.C. manifiesta que no hay una separación entre su proyecto de vida y su espiritualidad, están unidas y, por lo tanto, no puede haber una relación entre ellas, puesto que no son elementos separados el uno del otro. Esto puede manifestarse en el sentido de que lleva un estilo de vida desde el ámbito espiritual, en donde entiende que, en cada cosa que hace, está su espiritualidad comprometida, desde el alimento que escoge para comer hasta el trato que tiene con los demás. Por ello, asume que la mejor manera de hacer las cosas es mantenerse dentro de su ética y ser coherente en todo momento con ella, puesto que, de lo contrario, terminaría enfermando y destruyéndose a sí misma.

Asimismo, puede verse una vivencia de lo espiritual desde lo cotidiano, en los momentos del día a día que D.C. tiene como rituales, como por ejemplo el levantarse despacio y hacer una serie de movimientos determinados antes de bajar de la cama, el cepillarse bien y hasta detrás de la lengua, el limpiarse bien todas las mucosas del cuerpo, lo que le permite estar más conectada consigo misma, peinarse para descargar energía de la cabeza. De igual forma, es ritual para ella el revisar bien los alimentos que compra, olerlos y leer las etiquetas para saber de dónde vienen. Por otro lado, las prácticas de Yoga, sus secuencias y formas de hacerlo también son rituales en la vida de D.C., así como el revisar las distintas redes sociales en las noches.

Esta vivencia de lo espiritual en lo cotidiano también puede manifestarse en la concepción que D.C. tiene de Dios. Si bien en su adolescencia veía a Dios como un padre con el que se vinculaba a través de la oración, en la actualidad experimenta a Dios en sí misma y para ella Dios es todo lo que existe, desde los alimentos que consume, hasta las personas y ella misma. Dios es la consciencia suprema donde cada ser humano es una expresión de ella. D.C. entiende que el alma proviene del infinito puesto que es “una gota de Dios” y, en esencia, cada ser humano es Dios. Por último, argumenta que

“somos seres espirituales que venimos a tener una experiencia humana y no seres humanos que tenemos experiencias espirituales”.

V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Este capítulo será dedicado a establecer relaciones sobre los resultados obtenidos por los investigadores, tanto con la bibliografía incluida en el marco referencial de este proyecto, como con otras obras adicionales que permitan el más completo análisis de la información recogida, en un intento de cubrir la totalidad de los contenidos que afloraron durante las entrevistas. En congruencia con la metodología fenomenológica, se agregarán los conocimientos que sean necesarios para dar una visión global de las experiencias de vida de cada persona y de los significados que le han otorgado a sus vivencias, espiritualidad y proyecto de vida.

Es necesario acotar que, sustentados en la metodología fenomenológica, los resultados aquí obtenidos y la discusión que procederá no contienen un carácter generalizador, en cuanto la experiencia individual de cada persona es única e irrepetible, así como el mundo de significados y sentidos que construye alrededor de sus vivencias personales. En efecto, cabe la contrastación y análisis con otras investigaciones realizadas; sin embargo, la subjetividad de lo que cada uno valora como transformador en su vida no tiene razón de ser generalizable.

A su vez, en lo sucesivo, advertimos la inclusión ocasional de la primera persona del plural “nosotros”, como una forma más natural e inclusiva de manifestar nuestros propios pensamientos y nociones en relación a los contenidos que emergieron durante la realización de nuestro proyecto de investigación.

De acuerdo a lo expuesto por Ramdjan (2011), las orientaciones fenomenológicas de la Psicología de la Religión destacan la necesidad por estudiar el fenómeno religioso desde una perspectiva más holista e integradora. Dicha perspectiva nos motivó a incluir diversas corrientes teóricas que explicaran de mejor manera el fenómeno de estudio. Cabe acotar, sin embargo, que tal holismo se vincula fundamentalmente con la Psicología, no con una interdisciplinariedad.

En un principio, nuestro proyecto de investigación consideró a la espiritualidad y la religión diferentes entre sí. En aquel momento, consideramos que esta diferenciación nos permitiría acercarnos a la espiritualidad con la menor cantidad de sesgos posibles, así como estudiarla desde las vivencias y perspectivas de cada quien sin juzgar sus diferentes formas de relacionarse con lo espiritual. Tal postura fue reforzada por los planteamientos mencionados previamente en el *Marco Referencial*.

Ahora que nos encontramos en esta etapa del proyecto, nos damos cuenta de que dicha separación no es posible, y que hacerlo refleja la tergiversación a la que la religión ha sido sujeta en la contemporaneidad.

Wulff (1997, c.p. Hill *et al.*, 2000) argumenta que la religión se ha visto frenada en la sociedad actual, dejando de ser un proceso abstracto para convertirse en una entidad con un propósito fijo, expresado a través de un sistema que puede ser definido y estudiado objetivamente. De este modo, la religión es reducida a denominaciones, religiones mundiales y tradiciones teológicas. Aunque esto pueda ser útil para clarificar ciertos aspectos de las religiones, representa una distorsión y un desprecio por la religión. Así, se deja a un lado lo personales y dinámicas que son las experiencias religiosas.

Heschel (1958, c.p. Hill *et al.*, 2000) cree que el pensamiento religioso es un esfuerzo intelectual que escapa a las profundidades de la razón, y que actúa como una fuente de revelaciones sobre las cuestiones últimas de la existencia humana. Ella debe ser sensible a estas preguntas y responderlas, así como impulsar al individuo a buscar las respuestas que les correspondan a sus inquietudes.

Para Geertz (1973, c.p. Hill *et al.*, 2000), la religión es un intento por conservar la base general del significado humano, a partir del cual una persona interpreta sus experiencias y organiza sus conductas diarias. La fuerza de la religión en apoyar ciertos valores sociales se basa, pues, en la capacidad de sus símbolos para formar un mundo en

que aquellos valores, así como las fuerzas que se oponen a su realización, son ingredientes fundamentales de la sociedad.

Sheldrake (1992, c.p. Hill *et al.*, 2000) sugiere que la actual línea divisora entre religión y espiritualidad es el resultado de ciertos eventos históricos que afectan las percepciones que las personas tienen sobre lo divino. En consecuencia, cada generación necesitaría definir qué debe ser abarcado por la religión y la espiritualidad.

De acuerdo a Turner, Lukoff, Barnhouse y Lu (1995, c.p. Hill *et al.*, 2000), la segunda mitad del siglo XX trajo consigo un aumento del secularismo y una desilusión creciente con las instituciones religiosas occidentales. Por ello, la espiritualidad adquirió significados positivos y variados, mientras que la religión perdió el valor que había tenido hasta el momento. Esta diferenciación cultural creó la tendencia que existe en la actualidad de valorar la espiritualidad y tratar lo religioso como un obstáculo para ella.

Pareciera, entonces, que ser espiritual se volvió socialmente aceptable, ya que se relacionó con las experiencias personales de trascendencia, a diferencia de la religión, que fue asociada a las demandas de una tradición. De hecho, Hill *et al.* (2000) aseguran que esta diferenciación es fruto de investigaciones recientes como las de Sheldrake (1992, c.p. Hill *et al.*, 2000) y Wulff (1997, c.p. Hill *et al.*, 2000), y que esta división tiene una historia sorprendentemente breve. En términos de Fallot (2008), visto de esta forma, es comprensible que ciertas personas consideren la religión como la opción más significativa, y que otras tantas pueden considerarla irrelevante.

C.E. considera que ir a la iglesia es un momento de conexión importante y lo hace de vez en cuando, mientras que A.D., M.S. y D.C. rechazan la idea de ir y asistir a misa. No obstante, M.S. ha encontrado una capilla en la que se siente en paz y la visita ocasionalmente para prender velas a sus seres queridos, a su padre y a Dios para dar las gracias. Por su parte, D.C. usa la imagen de “hacerle la cruz” a la Iglesia y a las monjas con quienes vivió por un tiempo. Ellas le hacían sentir despreciada y como un deber más que tenía que ser atendido y monitoreado con regularidad. Estas experiencias se suman a

los conocimientos sobre la Inquisición, el Feminismo, la cacería de brujas, y el manejo de los temas del sacrificio, la culpa y la sexualidad, y la llevan a separarse por completo del Catolicismo. Esta separación representa la destrucción de su sistema de creencias del momento y la búsqueda de la verdad a partir de la objetividad, el conocimiento, la epistemología y el rechazo a la religión.

Aunque se den estas discrepancias, Hill *et al.* (2000) estipulan que la espiritualidad es una función central y esencial de la religión. Esto quiere decir que ellas suelen existir en conjunto y lo hacen en la mayoría de los casos, por lo que separarlas es difícil y tal vez imposible. La práctica de la espiritualidad puede acercar a las personas a la religión. Los autores definen la espiritualidad como un retrato coherente de lo sagrado y de un estilo de vida que incorpora creencias, valores y acciones en respuesta a lo sagrado, por lo que la religión puede ser entendida como un repositorio de una o varias formas de ejercicio espiritual. Por ende, la religión es lo suficientemente amplia como para abarcar todas estas diferentes formas de ejercicio, cubriendo tanto a las personas que se adhieren totalmente a sus preceptos como aquellos que le agregan sus propias filosofías de vida.

Hill *et al.* (2000) creen que medir la espiritualidad sin entrar en el terreno de la religión es sumamente difícil. Los aspectos tradicionales de una religión, tales como las oraciones, la lectura de escrituras sagradas y la asistencia a una iglesia o templo, también son espirituales en la medida en que sean usadas en la búsqueda individual de lo sagrado. Si no se conocen las razones que llevan a una persona a vincularse con un comportamiento religioso o espiritual específico, no podrá inferirse si sus conductas reflejan religiosidad, espiritualidad o ambas.

Dicha búsqueda por lo sagrado, escriben Hill *et al.* (2000), abarca todos los sentimientos, pensamientos, acciones y conductas llevadas a cabo en pro de identificar, pronunciar, mantener o transformar lo que es divino para cada persona. Lo sagrado puede ser representado por un ser u objeto divino, o por una realidad o verdad última percibida por cada quien. La religión también tiene que ver con una búsqueda de metas

no sagradas, tales como la identidad, la pertenencia, el significado, la salud y el bienestar, en pro de facilitar la búsqueda de lo sagrado. Estas indagaciones se realizan a través de un conjunto de prácticas y comportamientos religiosos que reciben apoyo y validación por parte de la comunidad de creyentes. Así, la religión fomenta que cada uno de los devotos interprete el sentido de su existencia.

Lo previamente expuesto coincide con las experiencias de los entrevistados, quienes, en mayor o menor medida, bien a lo largo de su vida o en etapas específicas, relacionaron sus creencias, valores, principios y prácticas espirituales con lo religioso. Si bien exploramos sus historias de vida en búsqueda de las vivencias que los acercaron a un camino espiritual en particular, no creemos que sea posible separar lo religioso de lo espiritual en caso alguno, y encontramos que cada uno de ellos integra elementos tradicionalmente religiosos a la práctica libre de su espiritualidad.

De hacer tal separación, estaríamos yendo en contra de los supuestos fundamentales de la fenomenología; polarizando, intelectualizando y reduciendo sus relaciones con lo divino, y sobreponiendo otros intereses sobre sus experiencias de vida. Las prácticas espirituales de los entrevistados son ricas en sentido y significado, así como lo son las creencias que han desarrollado con el tiempo, y los principios y valores que guían su vida cotidiana.

Cada uno de los entrevistados se ha embarcado en la búsqueda de lo sagrado en diferentes momentos de su vida y por variadas razones, y han encontrado que ello puede conceptualizarse de muchas maneras. Para A.D., la divinidad toma muchas formas: la de Dios, la de la Virgen María, la de familiares difuntos, y la de Amma y Baghavan. En el caso de C.E. y M.S., Dios es una entidad omnipotente, omnipresente y omnisapiente, que guía su camino desde el amor y protección. Por su parte, D.C. cree que Dios es una consciencia suprema que está representado en todos los aspectos del Cosmos, de la vida y de la naturaleza, concordando igualmente con C.E. en este último aspecto.

Si bien cada uno tiene su concepción personal de Dios, también existen puntos en común; todos creen en Él y se relacionan con Dios en cada aspecto de la cotidianidad de sus vidas. La relación con la comida, con la naturaleza, con los otros y consigo mismos son algunos de los reflejos de esta relación con la divinidad, y de la perenne búsqueda y deseo de encontrarla.

En torno a estos planteamientos, Velasco (1978) indica que lo sagrado delimita el orden de realidad en el que se incluyen la totalidad de los elementos que componen el hecho religioso, el contexto significativo al que pertenecen. Dicho orden de realidad no existe separado del hecho religioso, sino que cada elemento valorado por el individuo pasa a definirse como hecho religioso en tanto forme parte del orden de lo sagrado. Por ello, la religión debe comprenderse en cuanto a su relación con lo sagrado. De este modo, una realidad determinada (una persona, la naturaleza, una palabra, un objeto, etc.), será religiosa en la medida en que se incorpore en el orden de lo sagrado.

En términos de Velasco (1978), lo sagrado representa “una ruptura de la homogeneidad de la realidad y de la existencia y la introducción de ambas en un orden de ser diferente” (p. 90). Se diferencia de aquellas cuestiones mundanas que ocupan las actividades del ser humano. Entonces, lo sagrado hace referencia a una realidad superior que se define fundamentalmente por su carácter trascendente, afectando a la existencia que entra en contacto con él de forma definitiva.

Una cuestión que ejemplifica el carácter religioso de los participantes tiene que ver con la oración. Tres de ellos (C.E., A.D. y M.S.) manifiestan que mantienen algún tipo de conversación con Dios en sus vidas cotidianas, que constantemente están en Su búsqueda y se comunican con Él a través de la oración. En tal sentido, Velasco (1978) afirma que la oración implica un elemento integrador del fenómeno religioso, y no solo es una expresión de la actitud religiosa, sino que es su expresión inmediata y primordial. A través de la oración, los individuos expresan de manera directa la imagen de Dios, la calidad de la relación religiosa, los elementos emocionales que la acompañan y las formas de acción ética que se desprenden de esa relación.

De acuerdo a Sánchez (2003), la experiencia religiosa está sumamente relacionada con la dimensión psicoafectiva y emocional de cada individuo. El autor sostiene que algunos investigadores en el campo de la religión, tales como Freud, James, Scheler, Otto, Hume y Scheilermacher, han planteado la primacía del sentimiento y la emocionalidad sobre la experiencia religiosa. Por ello, han acuñado términos que acompañan sus planteamientos: el temor-esperanza, el sentimiento de pecado-salvación, la sublimación de las pulsiones sexuales, el sentimiento de infinito y de absoluta dependencia, el sentimiento de criatura, entre otros. Estos sentimientos han sido, en ocasiones, considerados fundamentales en la experiencia de lo sagrado.

Sin embargo, Sánchez (2003) advierte que la experiencia religiosa no puede ser reducida a su dimensión emocional y, por ende, concentrarse únicamente en los aspectos intrasubjetivos de la experiencia sagrada y su nacimiento a partir de un encuentro con lo misterioso. Las experiencias religiosas incluyen tanto a la racionalidad como a la libertad en su constitución, y tampoco pueden ser reducidas a cada una de estas partes o a la mera suma de ellas. En la experiencia religiosa, la persona recurre a todos los aspectos de su personalidad, y se compromete radical y globalmente con lo experimentado. La misma se trata, en palabras del autor, de una sola “experiencia complejiva y global del misterio y de lo sagrado, cultivado por el intelecto como realidad eficaz, absoluta y santa, experimentado por el sentimiento como potencia interminable y fascinante, e interpelante de la voluntad para una respuesta libre” (p. 390).

Al igual que Sánchez (2003), creemos que la experiencia religiosa no puede ser reducida a cualquiera de sus partes ni a la suma de ellas. La búsqueda individual de lo sagrado no puede comprenderse a partir del estudio aislado de las emociones, ideas y conductas que conforman dichas vivencias, ni analizando el producto de sus interacciones. El autor asegura que la respuesta religiosa de cada quien parte de su propia libertad, y que representa “una toma de postura personal y activa de la globalidad de la persona” (p. 389).

Krishnakumar y Neck (2002) crearon tres categorías que, para ellos, resumen los puntos de vista más populares que existen sobre el origen de la espiritualidad. Estos son: el origen intrínseco, el origen religioso y el origen existencial. El origen intrínseco plantea que la espiritualidad nace en el interior de una persona y que está más allá de las reglas de las religiones, escapando de lo ceremonial, jerárquico y eclesiástico. Entonces, la espiritualidad representa una búsqueda interna de conocimientos y realización que pertenece a cada ser humano. Esta postura concuerda con las prácticas espirituales del yoga, y es fuertemente congruente con la vivencia espiritual que mantiene en la actualidad D.C., así como el trabajo con el alma que realiza M.S. desde esta corriente.

Sobre el origen religioso, Bruce (1996, c.p. Krishnakumar y Neck, 2002) explica que cada visión de espiritualidad estará sujeta a la religión que la acompañe, es decir, al conjunto de creencias, acciones e instituciones que depositen su fe en entidades supernaturales. De seguir este planteamiento, estaríamos aceptando que cada religión está ligada a una visión de espiritualidad específica y, por ende, que los valores de cada persona dependen de su creencia particular. Puede decirse que, tanto el caso de C.E. como el de M.S. son congruentes con estas ideas tanto en la actualidad como a lo largo de sus vidas. Lo mismo sucede en cuanto a D.C., con la salvedad de que cambió ampliamente sus sistemas de creencias religiosos en el transcurso de su vida.

Por último, en el origen existencial Naylor *et al.* (1996, c.p. Krishnakumar y Neck, 2002) entienden la espiritualidad como una búsqueda de significado de lo que se hace. Si la labor diaria carece de significado, la persona podría sufrir de una enfermedad existencial que lo lleve a aislarse y a sentir frustración. Por ello, este enfoque plantea una serie de preguntas al ser humano: 1.- ¿Por qué estoy haciendo esto?; 2.- ¿Cuál es el significado de lo que hago?; 3.- ¿A dónde me llevan mis acciones?; y 4.- ¿Existe una razón para mi existencia? De estas opiniones se desprende que todos los participantes (C.E., A.D., M.S. y D.C.) manifiestan su espiritualidad en mayor o menor medida en cuanto a la búsqueda del significado de sus acciones y experiencias de vida, lo que nos

lleva a pensar de que esta división aquí mostrada no es excluyente una de la otra, pues un individuo puede vivenciar su espiritualidad en concordancia con una o más de ellas.

Cabe mencionar aquí lo expuesto por Nasr (1970, c.p. Ramdjan, 2011), para quien es necesario volver a las esencias de los fenómenos tomando en cuenta la religiosidad presente en los seres humanos desde una postura comprensiva de la existencia, la cual se fundamenta en un Ser supremo y trascendente, que es Dios.

Ramdjan (2011) aboga por fomentar el rescate de los espacios de diálogo desde donde se puedan analizar los fenómenos vinculados con los propósitos espirituales de las religiones, promoviendo la comprensión como base de la construcción de la paz, donde el espacio académico juega un papel importante, pues allí pueden converger las perspectivas antropológicas, sociológicas y psicológicas alrededor del fenómeno espiritual como experiencia religiosa.

Desde nuestro espacio académico, el psicológico, y de acuerdo a los resultados obtenidos, tiene sentido lo que escribe Grom (1994, c.p. Ramdjan, 2011) sobre la psicología de la religión, quien entiende que el objeto de estudio desde esta perspectiva consiste en “explicar la multiplicidad de expresión de lo religioso, a partir de sus condicionantes psicosociales, intrapsíquicos, las distintas motivaciones intrínsecas que llevan hacia la permanencia y construcción de determinados espacios socioreligiosos, la pluralidad de expresiones emocionales y los estadios de conciencia” (p. 53).

Por otro lado, dentro de lo que podemos rescatar de los planteamientos expuestos en el *Marco Referencial* en torno a la espiritualidad, Sulmasy (2002) indica que esta consiste en buscar un significado trascendente, que puede alcanzarse a través de diversas prácticas religiosas: la música, las actividades relacionadas con la naturaleza, las artes, las relaciones con familiares y amigos y el conjunto de creencias filosóficas que pertenezcan a la persona. Sink y Richmond (2004) agregan que los jóvenes pueden manifestar su espiritualidad a través de sus decisiones vocacionales, vestimenta y reflexiones. Ambas formas le permiten al ser humano crear significados sobre su propia

vida y expresar su espiritualidad de la manera que le parezca más natural y apropiada, bien sea en actividades religiosas formales o en las que pertenecen a la cotidianidad.

Para C.E., su relación con la divinidad se da en diversos contextos. Cuando acude a la iglesia para conectarse con Dios, se desenvuelve en un entorno eclesiástico e institucionalizado. Si va a la playa y baila con “la” mar, escala una pequeña montaña, abraza a un árbol o camina en compañía de un grupo de ardillas, entonces su espiritualidad se vincula con la naturaleza. Por otro lado, su cambio de carrera fue otra muestra espiritual, así como sus constantes procesos de reflexión sobre sus creencias, el ser humano, la vida, el dinero y las decisiones que ha tomado en diferentes momentos, ya que todos y cada uno de ellos le dan un nuevo y cambiante significado a su vida.

La nueva actitud que A.D. tiene hacia los negocios y la constante revisión que hace sobre sus reacciones es otra manifestación de su espiritualidad y del cambio de percepciones que se ha dado en ella, todo esto fruto del estudio de las enseñanzas de la Bendición de Unidad. El modelo de persona despierta que quiere seguir le ha servido de guía para su vida diaria y para darle un nuevo rumbo espiritual a su vida. Por ello, retoma la idea de tener una relación de pareja e hijos y quiere sentirse merecedora de estas cuestiones.

Para D.C., tejer representa un acto meditativo y que valora mucho en su vida. Cuando lo hace, siente que se cuida a sí misma y que tiene la oportunidad de hacer cosas llenas de un valor y significado personal. Esta práctica contiene un potencial creativo y, a pesar de ser informal, tiene un significado especial dentro de su vida cotidiana. La práctica del yoga es otra manifestación de su espiritualidad y, de hecho, representa el camino espiritual que ella misma ha escogido. En el Kundalini Yoga, su alma es libre de hacer lo que quiera. M.S. comparte la práctica del yoga con D.C. y encuentra en ella la posibilidad de estar en paz y romper con sus antiguas maneras de relacionarse con los otros y consigo misma. De este modo, trabaja con su alma y avanza paulatinamente hacia mantenerse en pie.

De este modo, nos damos cuenta de que el yoga es una forma de trabajo espiritual que genera cambios de vida positivos y enriquecedores en sus practicantes, bien sea que lo hagan como ejercicio físico o como una manera de conectarse con la divinidad. La práctica del yoga brinda libertad a los individuos y facilita su evolución.

Shamdasani (1996) explica que el yoga surge de dos nociones propias de la filosofía y religión hindú: la reencarnación, y la búsqueda de la emancipación del ciclo nacimiento-muerte-renacimiento. La filosofía del yoga, de acuerdo a Dasgupta (1924, c.p. Shamdasani, 1996), se basa en demostrar los medios que una persona tiene para alcanzar la salvación, la unidad y liberarse de sí mismo. Para Feuerstein (1979, c.p. Shamdasani, 1996), el yoga es un conjunto de ideas codificadas y sistematizadas, actitudes, métodos y técnicas que trabajan con la intención de transformar al practicante.

Las experiencias que D.C. ha tenido con esta práctica demuestran su intencionalidad transformadora, habiendo perdido parejas y todas sus posesiones materiales por los cambios que el Kundalini Yoga trajo a su vida. En las vivencias de M.S., podemos apreciar cómo el yoga le ha permitido construir y utilizar nuevos recursos para retarse a sí misma y salir adelante.

Fajardo (2009) propone que, en la actualidad, se encuentran más personas dirigiéndose a cuestiones como la medicina china, la homeopatía, el yoga y las flores de Bach, entre otros, en busca de sanación y bienestar personal. Para encontrarlos, los instructores de yoga promueven un estilo de vida libre de agentes químicos nocivos para el ser humano, así como el desprendimiento de prácticas insanas y que contribuyan a la enfermedad del individuo, tal como lo hace D.C. Su preocupación constante por lo que come y la uniformidad de su carácter la aleja de la enfermedad y asegura su salud, construyendo un cuerpo saludable para sí misma.

Todas estas formas de procurar la salud, de acuerdo a Fajardo (2009), pueden agruparse en torno al deseo y capacidad de las personas de sanarse a sí mismas. Gracias

al yoga, M.S. ha alcanzado un grado de movilidad y flexibilidad que hubiese resultado imposible de haberse mantenido únicamente con la fisioterapia.

En la experiencia de D.C., la música fue otra manera de acercarse a la divinidad. Participó mucho en la vida de la Iglesia porque cantaba en su coro y, para aquel entonces, se consideraba a sí misma parte de este mundo. La música era el centro de su vida: cantaba y tocaba cuatro, violín y piano. Este fue un espacio de espiritualidad que cultivó durante toda su adolescencia.

Esta concepción de la espiritualidad nos recuerda a los desarrollos de Nietzsche (1973, c.p. De los Reyes, 2008) sobre la música, quien acuña la frase que dicta: “la vida sin música es sencillamente un error, un trabajo penoso, un exilio.” Para De los Reyes (2008), esto quiere decir que la existencia solo puede ser soportada por algunos en la continuación de este fenómeno sonoro. En la música se encuentra una nueva forma de darle nombre a las cosas cuando la naturaleza y la palabra fallan en hacerlo, y puede actuar como un espejo que refleje la estructura psíquica, física y espiritual de una persona. Por su parte, Blondel (2000, c.p. Roldán, s.f.) asegura que, para Nietzsche, la música es el fondo de toda vida y un estimulante de la misma, incitando y seduciendo a una persona a vivir.

Estas formas de entender la música están estrechamente relacionadas con la experiencia musical de D.C., ya que su relación con la espiritualidad, Dios y lo divino ha sido muestra del estado más íntimo de su persona. Tocar música también le permitía expresar su espiritualidad y exponerse a los demás, llegando a formar parte del mundo de la Iglesia. La imposibilidad de continuar sus estudios musicales en Caracas y las constantes humillaciones a las que fue sometida en ensayos y clases destruyeron el mundo musical que ella había construido durante su adolescencia, y la llevaron a abandonarlo. De este modo, su relación con la música se destruye y se resigna a guardar su violín y su corazón durante cinco años.

Esto nos permite deducir que su actividad musical no solo estaba ligada con sus prácticas espirituales como cantar en el coro de la Iglesia o dedicar danzas a Dios, sino que su vida entera se comprometió al desarrollo y crecimiento en el área musical. El uso de la frase “destrucción de mi mundo musical” denota los efectos que estas humillaciones tuvieron en su ser, y las consecuencias que trajo a su vida. Lo que una vez había sido el motor y el centro de su existencia se vio desplazado por los malos tratos que recibió, y resultó en una ruptura de su estructura más íntima y de su relación con la espiritualidad. Así, su vida se volvió el castigo penoso y el exilio de la divinidad que estipula Nietzsche (1973, c.p. De los Reyes, 2008), y dejó de ser el centro de su planificación vital.

Por otra parte, asistir a sesiones de asesoramiento, escriben Sink y Richmond (2004) también puede evocar sentimientos espirituales en las personas, como lo ha hecho con C.E., quien las ha usado para reflexionar sobre su vida. Además, siente la presencia de Dios y cree que Él actúa a través de las sesiones. Éste ha sido un caso, si se quiere, fructífero, y uno muy diferente al de A.D., quien no logró desprenderse de su sentimiento de culpa a través de la asistencia a múltiples sesiones y formas diferentes de atención psicológica.

En este orden de ideas, en el caso de A.D. podemos notar que hubo un estancamiento en la fase depresiva luego de la muerte de su padre, lo cual generó un duelo no resuelto que ha perdurado durante unos 7 años. En esta historia particular, ella buscó ayuda psicológica en diversas corrientes, tales como constelaciones familiares, terapias de hipnosis, entre las que menciona. Acudió a psicólogos y a psiquiatras para tratarse sobre el sentimiento de culpa que tenía por la muerte de su padre, pero nada le funcionó. Entonces, es a partir de su contacto con la BU, de un genuino mirar hacia adentro que estimuló el desarrollo de su espiritualidad, que entendió que no era su culpa que su padre falleciera y logró comenzar un camino distinto a la amargura en la que estaba inmersa, el de la tranquilidad y la felicidad que quiere para su vida, lo cual la lleva incluso a planificar un viaje a la India en la búsqueda de su paz interior.

Este ejemplo expone claramente las limitaciones que puede tener el profesional tratante de la Psicología (M. Baltasar, comunicación personal, 18 de enero, 2014) cuando las necesidades espirituales son las que priman en el paciente/asesorado. Por lo tanto, si bien la atención de las cuestiones espirituales no debe competir a la Psicología, en principio, sino a los maestros espirituales de cada corriente espiritual o religiosa, es preciso que haya una formación suficiente como para que el psicólogo tenga la capacidad de identificar la naturaleza espiritual del proceso que se está dando en el momento y poder referir a quien competa, de ser necesario. Siguiendo los planteamientos propuestos por la ASERVIC (2009), el asesor profesional puede identificar los límites acerca de su entendimiento de la perspectiva espiritual y/o religiosa del cliente, está familiarizado con recursos espirituales y religiosos, incluyendo líderes a quienes pueden consultar y referir.

Más aún, en cuanto al relato de D.C., quien argumenta que en la Escuela de Psicología la entrenaron para detestar cualquier religión, cuestión que contribuyó al desvinculamiento de su vivencia espiritual, evidenciamos la imposición de un sistema de creencias anacrónico, altamente prejuiciado y deslegitimador de la naturaleza espiritual de las personas. Tal postura implica una concepción cercenada del ser humano que continúa promoviendo una escisión de sus elementos esenciales constituyentes.

Es por esto que creemos necesario rescatar los planteamientos de la Logoterapia, disciplina que, dicho sea de paso, es deliberadamente omitida de cualquier enseñanza académica en la Escuela de Psicología, incluso por parte del Asesoramiento Psicológico y Orientación, mención que promueve el humanismo desde una perspectiva holística, pero que aún contiene ciertas omisiones incongruentes con sus preceptos. Bien se menciona desde los supuestos de la Logoterapia: el ser humano es una totalidad compuesta por cuerpo (soma), mente (psique), y espíritu (*noös*); no podremos ni entender a una persona ni facilitar su curación en tanto ignoremos el espíritu humano como una fuente primordial de fuerza y salud (Barnes, 2005).

En efecto, esta característica del espíritu humano como fuente principal de salud, ha sido ejemplificada en la experiencia cercana a la muerte de M.S., quien entendió que, a nivel espiritual, su padre la instó a luchar. Esta experiencia supuso, en la valoración subjetiva de su vivencia, el hecho que determinó su evolución hacia la vida. De igual forma, siguiendo los presupuestos de la Logoterapia, el espíritu es entendido como el núcleo fundamental sano de la persona que, como no es materia, no puede enfermarse y, a su vez, contiene la capacidad para amar (Barnes, 2005). En tal sentido, podemos constatar el caso de D.C., quien indica que todo lo que hace proviene del amor, lo que parece ser como una muestra de una vida inclinada hacia el bienestar total, que parte, en su caso, del entendimiento de su espiritualidad como elemento esencial de su existencia.

En este contexto, podemos relacionar la concepción de ser humano que tiene D.C. con la que brinda Frankl, donde se trasciende la dualidad mente-cuerpo impuesta por la psicología “científica”, para así integrar la naturaleza humana en la tríada cuerpo-mente-espíritu. De esta forma, los seres humanos no pueden ser divididos, son seres tridimensionales, por lo cual, estas tres dimensiones están involucradas en todo lo que son y en todo lo que hacen (Barnes, 2000; Frankl, 2007), cuestión que evidenciamos en el relato de D.C., quien entiende que en cada cosa que hace está su espiritualidad comprometida, desde el alimento que escoge hasta los compromisos que asume con la gente y con sus deberes. Esto lo pudimos apreciar, igualmente, en los relatos de C.E. y M.S., quienes también conciben la espiritualidad como un diario vivir, ligado a lo cotidiano. De este modo, incluso la entrevista en la que participaron en esta investigación contiene, para D.C. y M.S., un sentido espiritual.

Bauer-Wu y Farran (2005) están de acuerdo en que la espiritualidad tiene que ver con dar significado a la propia vida y encontrarlo en ella, pero que esta también se encarga de otorgárselos al mundo que rodea a la persona y con el que está conectado. Esto quiere decir que cada persona es capaz de tomar sus experiencias de vida y darles un significado y, que hacerlo, es otra forma de ejercicio espiritual.

A cada experiencia transformadora de su vida, C.E. le ha dado un significado específico. Haber conocido a su amigo AZ significó que Dios respondió a sus plegarias y sacrificios; ser reconocido como cristiano por una mujer extraña al momento de su amenaza de muerte significó que Dios lo protegía. Así, haber entrado en Psicología sin estudiar para la prueba de admisión significó que Dios había puesto la carrera en su camino. Cada cosa que aprendió y experimentó a lo largo de su duración contribuyó a que viera su carrera como un hermoso camino y como la recompensa de tomar un acto de fe ciega.

El asesinato de su amigo A. es la experiencia más significativa que ha tenido en su vida, llevándolo a la reflexión y a hacer un compromiso para honrarlo con su propia vida: a partir de allí las relaciones cobraron un valor superior para él, por lo que se enfocó en el compartir con sus amigos y no dejaría que otro de ellos muriera sin hacerle saber cuánto lo quiere. Así, su corazón se asienta en las relaciones interpersonales.

Con respecto al asesinato de A., C.E. cree que nunca podrá encontrar sentido en esta experiencia, y que podría pasar la vida entera haciendo hipótesis al respecto sin alcanzarlo. Aun así, logra darle un significado personal a la experiencia: tiene que aprender a aceptar las cosas sin tratar de comprenderlas, porque comprender implica controlar y solo Dios tiene el control sobre las cosas. Asumiéndose como Su siervo y como ser humano, acepta que esto está fuera de su capacidad. Podríamos decir que los sentimientos espirituales producidos por esta vivencia fueron luto, amor y conexión con Dios, con los otros y consigo mismo.

Esta reflexión de C.E. se evidencia como una disonancia cognoscitiva, explicada por Festinger (1957, c.p. Bietti, 2009) como la inconsistencia e incoherencia entre lo que una persona piensa y hace. En este caso, C.E. cree que jamás podrá alcanzar el sentido del asesinato de su amigo A., pero sus acciones reflejan lo contrario. Ha depositado la responsabilidad de darle un significado a Dios en vez de tomarla para sí mismo, pero logra darle un significado personal a la experiencia a pesar de no darse cuenta de ello. De este modo, el entrevistado no se encarga conscientemente de darle un significado y

crea que lo más importante del sentido de esta experiencia es que carece de él. En la medida en que no se dé cuenta de esta inconsistencia, seguirá creyendo lo mismo y teniendo la misma actitud ante la situación. Esta explicación que C.E. da al asesinato de su amigo es un intento de resolver la disonancia que le genera el evento, y pareciera que le brinda alguna clase de entendimiento que aplica a su vida y relaciona con un aprendizaje sobre la aceptación y la humildad que le deja Dios.

Desde una perspectiva personal, consideramos que, si esta experiencia le permitió un acercamiento a Dios de una forma más genuina y desde una reflexión más profunda, así como la valoración las relaciones interpersonales en donde expresa su amor por los demás cuando tiene oportunidad, en ellos se encuentra el sentido de esta experiencia particular, si bien no nos corresponde a nosotros imponer tal apreciación a C.E.

Por su parte, A.D. busca actualmente darle un significado positivo a la muerte de su padre. Si las condiciones de su muerte hubiesen sido otras o si siguiese vivo en la actualidad, su familia no sería tan cercana como lo es y probablemente no tendría las mismas relaciones con sus familiares. Aunque no agradece que esto haya sucedido, se da cuenta de los efectos sobre toda su familia y sobre su propio crecimiento y maduración; su familia se ha vuelto sagrada para ella a pesar de los roces y problemas que pueda llegar a tener con cada uno de sus miembros.

De la misma forma, otorga un significado especial y reflexivo a las renunciadas masivas en su peluquería. Cuando sucedió por primera vez, lo tomó como muestra de la calidad de las personas que para ella trabajaban y se resignó a quedarse sin personal. Este evento le hizo sentir la misma incertidumbre que siguió a la muerte de su padre. La segunda vez decidió tomárselo como una oportunidad para hacer cambios importantes en la manera de llevar su negocio: no podría seguir trabajando sola y necesitaba que su trabajo fuese más llevadero. Las alteraciones que hizo previenen que cierre el local y le permitieron darle un nuevo enfoque a su labor diaria. Ahora que esto ha vuelto a pasar, A.D. le dio un nuevo sentido a la experiencia. En vez de molestarse e indignarse por lo

sucedido, aprovechó para hacer una revisión de sí misma, dándole así un sentido reflexivo e introspectivo a lo ocurrido. Al hacerlo, se dio cuenta de que ha repetido el mismo patrón, por lo que se dedica a buscar de qué manera ha propiciado ella esta situación.

Para A.D., su nuevo camino espiritual también tiene un significado personal: quiere sentirse bien y poder hablar como las personas que conoció en las primeras reuniones de Bendición de Unidad. Haberlo tomado también le permite trabajar sus emociones, específicamente el sentimiento de culpa generado por la muerte de su padre. La Bendición de Unidad significó cambiar su forma de ver la vida y comenzar a vivir el momento presente, dejando atrás la depresión y la neutralidad en las que estuvo sumergida por siete años.

Un elemento fuertemente destacado por M.S. y C.E. es la fe. Ambos indican que está muy presente en sus vidas y que gracias a ella han logrado superar la muerte, en el primer caso, y tomar varias decisiones vitales, en el segundo. De acuerdo a Lowen (1984), a la hora de intentar comprender la relación del ser humano tanto consigo mismo como con su mundo, no puede olvidarse el concepto de la fe. En ese sentido, afirma lo siguiente:

La fe pertenece a un orden de experiencia diferente del conocimiento. Es más profunda que éste, puesto que a menudo le precede como base de acción y continua afectando al comportamiento incluso cuando su contenido es negado por el conocimiento objetivo. Rezar es un buen ejemplo (p. 180).

Estas ideas son claramente representadas en la experiencia de C.E., para quien el rezar ha sido y continúa siendo un elemento fundamental de la expresión de su fe. A través de la oración se vincula con Dios y ha visto respondidas muchas de las peticiones que ha hecho en momentos puntuales de su vida, sobre todo cuando ha estado en peligro. De igual manera, estudió psicología como un acto de fe, aceptó el Cristianismo como un acto de fe, está en el proceso de crear una fundación como un acto de fe, cosas que para el participante son como “lanzarse al vacío”, pero teniendo la seguridad de que Dios lo acompaña y le prepara el camino para lograr tales propósitos. Incluso, C.E.

entiende que Dios puso en su camino estas cosas, y que su tarea consiste en hacer lo que Dios quiere.

Lowen (1984) afirma que, en tanto la fe sea profunda, no importa qué creencias tenga una persona ni a cuáles dioses adore, ya que la fuerza de la fe no se encuentra en su contenido, sino en su naturaleza. Cuestiones similares planeta M.S., para quien lo fundamental consiste en creer, no importa en qué o en quién, sino creer. El autor mencionado manifiesta que un individuo con fe no se deprime, puesto que, en tanto mantenga una fe fuerte y activa, será capaz de avanzar en la vida, cuestión que no puede hacer un individuo deprimido.

Tales planteamientos nos ocupan en cuanto a la experiencia de M.S., quien manifiesta que la fe constituyó un elemento muy importante para su evolución. Gracias a ella logró superar muchas de las adversidades que atravesaba, y le permitió comprometerse con la vida para vencer a la muerte. En efecto, Lowen (1984) expresa que en situaciones de vida o muerte, la fuerza de la fe puede ser el elemento clave que motive a una persona y le de coraje para sobrevivir allí donde otros perecen. De hecho, el autor, luego de leer a Frankl, entendió que “la gente fuerte tiene fe y la gente que tiene fe es fuerte. Es un binomio indivisible, porque un aspecto es reflejo del otro. La fe de una persona es la expresión de su vitalidad interior como ser viviente” (p. 182).

Lowen (1984), en el trabajo psicoterapéutico que desarrolló con pacientes depresivos, llegó a la conclusión de que una persona deprimida es una persona sin fe, y, cuando se pierde la fe, parece también perderse el impulso o la motivación de alcanzar cosas, de comunicarse y luchar. Asimismo, esto lo relaciona el autor con el abandono, el encerrarse en sí mismo y la desaparición de la emoción en la vida propia. Resulta muy ilustrativo que A.D. afirma que sus amigos se alejaron de ella, pues no sentía ganas de relacionarse con su entorno, situación que se vincula con la pérdida de la motivación por comunicarse. La participante, sumida en una depresión profunda, sintió que estuvo muriéndose en vida y sin darse cuenta de que tenía toda una vida por delante. Podemos interpretar también esto como la pérdida de esperanza por un mañana distinto.

En el caso de D.C. podemos evidenciar un proceso similar, aunque con distintas características. Cuando ella afirmaba que sus inquietudes espirituales estaban decepcionadas de lo que podía encontrar en el mundo para nutrir su espiritualidad, sumado a su ruptura con todas las formas de vivencia espiritual que mantenía, parece haber, a su vez, una pérdida de la fe. Lowen (1984) indica que la desilusión y la pérdida de fe también se vinculan con un desencantamiento del mundo.

Para finalizar con este conjunto de ideas relacionadas con la fe en el ser humano, presentamos una cita de Lowen (1984) que integra lo anteriormente expuesto, y que contiene un mensaje profundo y lleno de sentido:

La fe es la fuerza que sostiene la vida, tanto en el individuo como en la sociedad, y la que la mantiene en movimiento hacia arriba y hacia adelante. Es, por tanto, la fuerza que une al hombre con el futuro. Cuando se tiene fe, se puede albergar confianza en el futuro, aún en períodos en los que los sueños o las esperanzas no parecen que vayan a cumplirse. Sin embargo, no es el vínculo a un futuro personal lo que es esencial en la fe. La historia está repleta de ejemplos de personas que han sacrificado su futuro individual en aras de su fe, que han preferido morir antes que renunciar a ella. Lo cual sólo puede indicar que para ellos la supervivencia sin fe no valía la pena (p. 183).

Puede evidenciarse en el caso de M.S. cómo ha tenido una actitud ante la adversidad, ante su experiencia particular de sufrimiento, de no dejarse vencer en ningún momento, de luchar siempre a pesar de las circunstancias y salir adelante. Esto se vincula con lo que Frankl llamó como el poder desafiante del espíritu humano, que definió como la capacidad exclusivamente humana de afrontar el destino inevitable (Barnes, 2005). El espíritu logra esto a través de la auto-trascendencia, donde el ser humano tiene la libertad para cambiar a cada momento y elevarse por encima de las circunstancias (Frankl, 1991).

En efecto, Frankl (1991) menciona que, cuando se está ante una experiencia de sufrimiento inevitable, aún el ser humano tiene la libertad de escoger la actitud con la que afronta ese sufrimiento. Esto se hace patente en M.S., pues está constantemente en un diario aprender, motivada a superar las limitaciones que tiene en su lucha diaria,

donde se enfoca en seguir creciendo cada día y busca dar lo mejor de sí en todo momento.

De hecho, su experiencia y la actitud con la que la ha afrontado la han llevado a dar charlas motivacionales a otras personas sobre fortalecer el espíritu para que aprendan a superar lo malo y obtener lo bueno de esas experiencias. Esta es una forma que tiene de ir más allá de sí misma para llegar a otros, es una forma de trascenderse. Asimismo, la orientación constante de M.S. hacia desarrollar una actitud positiva en detrimento de una negativa, constituye parte de lo que Frankl menciona sobre el poder sanador que tiene convertir lo negativo en positivo (Barnes, 2005).

Barnes (1994) menciona que él mismo sufría de polio y su cuerpo estaba lisiado, pero él como persona no lo estaba. Asumiéndose como un ser tridimensional, sus emociones e intelecto encontraron sanación a través de la aceptación de las limitaciones de su cuerpo, pues su vida no tenía por qué enmarcarse en esas limitaciones. De esta forma, la dimensión noética (el espíritu) nunca puede enfermarse, por lo cual, comprendió que ninguna enfermedad podría arrebatarle lo que él necesitara para completar las tareas que lo esperaban.

Sobre esta experiencia, cabe mencionar que M.S. manifiesta estar en un proceso de aceptación de su condición que es consecuencia de sus propias decisiones, esa aceptación es un reto para ella y constituye parte de su lucha. En palabras de Barnes (1994), aquellas personas que han descendido a las profundidades de la vida, estarán más seguros de experimentar sus alturas, encontrarán las mayores dimensiones de sentido, por lo que la lucha vale la pena.

Ahora bien, llegados a este punto, conviene entonces vincular lo expuesto en los párrafos anteriores con los planteamientos encontrados en el marco de la resiliencia, los cuales servirán para ofrecer todavía un mayor entendimiento sobre estos procesos.

En tal sentido, Luthar y Cushing (1999, c.p. Becoña, 2006) proponen que la resiliencia supone la competencia a través de la cual se logra un positivo y efectivo afrontamiento como respuesta a la adversidad. Por su parte, Bartlet (1996, c.p. Becoña, 2006) sugiere que la resiliencia implica un rasgo psicológico perteneciente al *self* que habilita al individuo para el éxito en condiciones de adversidad. Asimismo, Richardson, Neieger, Jensen y Kumpfer (1990, c.p. Becoña, 2006), explican que la resiliencia es el proceso de afrontamiento de experiencias vitales estresantes y retadoras, de forma tal que provee de cierta protección adicional y habilidades que anteriormente no se habían manifestado.

Otros planteamientos similares los encontramos en Garmezy (1991, c.p. Becoña, 2006), quien define la resiliencia como la capacidad para recuperarse y sostener un comportamiento adaptativo luego del abandono o incapacidad inicial al surgir una situación estresante. Matsen (2001, c.p. Becoña, 2006) la caracteriza como un fenómeno que permite obtener buenos resultados aun en presencia de serias amenazas para la adaptación y el desarrollo. Igualmente, Luthar, Cicchetti y Becker (2000, c.p. Becoña, 2006) argumentan que la resiliencia se relaciona con un proceso dinámico que supone la adaptación positiva en un contexto de adversidad significativa.

Por otra parte, Matsen y Powell (2003, c.p. Becoña, 2006) manifiestan que esta tiene que ver con patrones de adaptación positiva en el entorno de riesgos significativos. De este modo, esta última definición se aleja del concepto de resiliencia como rasgo del individuo, entendiendo que puede variar a lo largo de las etapas de la vida y que se manifiesta en conductas y patrones.

En último lugar, Fergus y Zimmerman (2005, c.p. Becoña, 2006) mantienen que la resiliencia representa el “proceso de superar los efectos negativos de la exposición al riesgo, afrontamiento exitoso de las experiencias traumáticas y la evitación de las trayectorias negativas asociadas con el riesgo” (p.128). Entonces, a fin de que aparezca la resiliencia, es necesario que estén presentes tanto los factores de riesgo como los factores de protección que permitan obtener un resultado positivo y evitar uno negativo.

En este orden de ideas, Kalawski y Haz (2003) se inclinan por una acepción sobre la resiliencia en cuanto a “las variables que moderan el efecto de los factores de riesgo” (p. 368), puesto que entienden que los factores protectores frente a un factor de riesgo determinado no serán precisamente los mismos que frente a otro. En tal sentido, los autores no creen conveniente calificar la resiliencia como una característica absoluta y única que garantiza la salud mental de las personas, sin tomar en consideración la naturaleza de los factores de riesgo que se presentan.

Kalawski y Haz (2003) explican que podría encontrarse un individuo que presente elementos resilientes ante una situación determinada, pero no por ello sería resiliente ante otra circunstancia. Por estos motivos, proponen utilizar el término *resiliencia* en referencia a la relación que se presenta entre un factor de riesgo específico (o un grupo específico de factores de riesgo) y uno o más elementos determinados de la conducta o la personalidad.

A su vez, Pinheiro (2004, c.p. Angst, 2009) y Assis, Pesce y Avanci (2006, c.p. Angst, 2009) mencionan que la resiliencia es un proceso dinámico, donde las influencias del ambiente y los aspectos individuales de la persona se relacionan de manera recíproca, permitiendo que esta identifique cuál es la mejor actitud que puede tomar en determinado contexto. Mota *et al.* (2006, c.p. Angst, 2009) se refieren a lo expuesto por Rutter, quien afirma que los factores de protección son las influencias que modifican y mejoran la respuesta de una persona ante algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo, y que parecen revertir las circunstancias potencialmente negativas. En este sentido, las relaciones parentales satisfactorias, la disponibilidad de fuentes de apoyo social, una autoimagen positiva, la creencia y la religión constituyen factores de protección.

En tanto evidenciamos que M.S. sobrevivió a una experiencia cercana a la muerte, puede vincularse su experiencia con el concepto que ofrecen Harvey *et al.* (1997, c.p. Kalawski y Haz 2003), en donde la resiliencia es denotada como la

capacidad y los medios a través de los cuales un sobreviviente al trauma se adapta y se enfrenta de un modo positivo ante una circunstancia traumática.

Así pues, podemos pensar que M.S. ha desarrollado conductas y factores de protección resilientes ante las consecuencias de la condición desmielinizante de su médula espinal, cuestión que, si bien la llevó a una silla de ruedas, ella no se ha dejado vencer por esa situación y ha tenido una actitud determinada y llena de coraje que le ha permitido ver y aprovechar las oportunidades de aprendizaje que se le presentan en el día a día, como respuesta a la adversidad estresante y retadora a la que se ha visto enfrentada ante la seria amenaza que ha supuesto su enfermedad para su salud y su vida. Asimismo, podríamos denotar el apoyo que la participante menciona que recibió por parte de su esposo y de sus familiares como un factor de protección que le permitió desarrollar un afrontamiento positivo.

Por su parte, C.E. ha superado diversas situaciones amenazantes para su integridad física, duelos por pérdidas de seres queridos, se ha alejado de entornos potencialmente dañinos y se salvó de caer en adicciones o incluso morir. El participante ha logrado obtener los aprendizajes vitales de estas experiencias de forma tal que los ha incorporado a su estilo de vida actual y constituyen, de hecho, el núcleo a partir del cual se fundamenta su relación con Dios, con la naturaleza y con los otros. Ha sido capaz de extraer lo positivo de estas experiencias que, de una u otra forma, le han permitido constituirse en la persona que es hoy en día, dándole, a su vez, un sentido y un propósito a sus acciones y proyectos vitales.

En otro orden de ideas, Peres, Mercante y Nasello (2005) indican que ciertos resultados sugieren que los individuos con sentimientos de inseguridad, falta de control personal y alienación, entre otros, son más propensos a vivenciar elevados niveles de depresión y síntomas de trastorno por estrés postraumático como consecuencia de la vivencia de eventos traumáticos. En tal sentido, no es nuestra intención calificar a la participante A.D. bajo estos términos, si bien resulta evidente que su afrontamiento ante

la muerte de su padre la llevó a sufrir años de depresión, amargura e insatisfacción consigo misma y con la vida.

Además de esto, Peres *et al.* (2005) explican que la percepción de sí mismo y los diálogos internos posteriores a la ocurrencia del evento traumático son predictores de resultados psicológicos satisfactorios o insatisfactorios. Así, los diálogos internos de autocompasión, desamparo, autovictimización y autodesprecio pueden realzar las emociones negativas relacionadas con la memoria traumática y exacerbar el sufrimiento psicológico. Tal parece ser el caso de A.D., en cuanto ha reconocido que mantuvo un profundo sentimiento de culpa por la muerte de su padre.

Por otro lado, Peres *et al.* (2005) argumentan que la evidencia sugiere que la audacia constituye un elemento protector de la exposición a factores altamente estresantes. Asimismo, resaltan las tres dimensiones presentes en la audacia: la motivación de encontrar un sentido a la vida diaria, la creencia de que se puede influenciar el entorno y los resultados de los eventos, y la postura de que se puede aprender y crecer a partir de las experiencias positivas y negativas. Tales aspectos predisponen a la confianza personal, el soporte social y la superación de las adversidades, facilitando el manejo de las experiencias estresantes. Además, la resiliencia y los factores de ajustamiento que siguen a un evento traumático están mediados por la experiencia de emociones positivas, tales como la solidaridad, la gratitud, el interés y el amor.

De acuerdo a estos planteamientos, vale resaltar el hecho de que A.D. otorga una importancia fundamental al aprendizaje que conllevan las experiencias, tanto malas como buenas, de la misma forma que lo hace M.S., por lo que evidenciamos en estos aspectos otros elementos resilientes en las participantes. De igual manera, la solidaridad, la gratitud y el amor han sido cuestiones que han manifestado tanto estas dos como C.E. y D.C., por lo tanto, consideramos que constituyen factores clave dentro de la superación de sus respectivas experiencias transformadoras.

Igualmente, conviene, en este espacio, comenzar a establecer los vínculos presentes entre la resiliencia y la espiritualidad como factores de protección ante las experiencias traumáticas, dadas las investigaciones que han surgido en relación a estas dos temáticas y que son de especial interés para el análisis de los resultados obtenidos.

Entonces, las prácticas espirituales como la meditación y la oración juegan un papel activo en el desarrollo de mecanismos de superación psicológica ante situaciones traumáticas. De igual forma, la confianza subjetiva que provee la creencia en un Dios amoroso y responsivo influye positivamente sobre la resiliencia de individuos que atraviesan enfermedades graves (Peres *et al.*, 2005).

Moreira-Almeida y Koenig (2006, c.p. Peres, Simao y Nasello, 2007) expresan que las creencias y las prácticas espirituales y religiosas se basan fuertemente en la búsqueda personal para comprender el significado de la vida, la relación con lo sagrado y con lo trascendente. Las prácticas religiosas pueden tener una influencia importante en la forma en cómo las personas interpretan y lidian con los eventos traumáticos, promueven percepciones resilientes y comportamientos orientados al aprendizaje positivo de las experiencias, proveen amparo para la superación del dolor psicológico y autoconfianza para lidiar con las adversidades.

Asimismo, numerosos estudios descritos por Fontana y Rosenheck (2004, c.p. Peres *et al.*, 2007) y Shaw *et al.* (2005, c.p. Peres *et al.*, 2007), sugieren que el abordaje de la religión y la espiritualidad pueden ser centrales, en muchas ocasiones, aunque no siempre, para el tratamiento de las situaciones de trauma psicológico y trastorno por estrés posttraumático. Las experiencias traumáticas pueden conducir a una profundización de la religiosidad y la espiritualidad. La apertura religiosa, la preparación para enfrentar y responder a preguntas existenciales y la religiosidad intrínseca están asociadas con la superación psicológica postrauma.

Además, Pargament *et al.* (2004, c.p. Peres *et al.*, 2007) confirman que el manejo religioso puede equipar de forma excepcional a los individuos para responder a

situaciones en las que se encuentran cara a cara con los límites del poder y el control humano, al ser confrontados con sus vulnerabilidades. Los autores mencionan que las creencias y las prácticas religiosas pueden reducir el sentimiento de pérdida de control y desamparo, ofreciendo una estructura cognitiva que permita disminuir el sufrimiento y desarrollar el propósito y el significado que tiene la experiencia traumática.

De acuerdo a estos planteamientos, es notable la influencia que ha tenido en cada uno de los participantes el sistema de creencias espirituales y religiosas en el afrontamiento y superación de sus diversas experiencias traumáticas y transformadoras, proporcionando una suerte de alivio espiritual y bienestar psicoemocional. Muchos han logrado asumir la postura de dejar el control en manos de Dios al verse confrontados con sus propias vulnerabilidades como seres humanos; como consecuencia, han podido reducir la ansiedad y el resentimiento que les ha producido la vivencia traumática, así como dar un sentido positivo a esta y extraer lo bueno de la experiencia.

Adicionalmente, en la bibliografía encontrada puede distinguirse entre cinco tipos de resiliencia:

1. La *resiliencia psicológica* refiere a “una combinación de rasgos personales positivos y de respuestas o conductas de afrontamiento que facilitan la gestión exitosa de los cambios inesperados o estresantes en la vida” (Rutter, 2007, c.p. Rodríguez, Fernández, Pérez y Noriega, 2011, p. 27).
2. La *resiliencia familiar* tiene que ver con un conglomerado de procesos que interactúan entre los integrantes de la familia, los cuales fortalecen tanto al individuo como al grupo familiar, donde se ajustan a sus diversos sistemas de organización, creencias, recursos y limitaciones internas (Rolland y Walsh, 2006, c.p. Rodríguez y cols., 2011).
3. La *resiliencia comunitaria* denota un conjunto de valores, disposiciones y movilizaciones colectivas que fomentan la solidaridad en las comunidades para

afrontar y salir exitosamente de desastres naturales, generando una autoimagen de fortaleza y cohesión (Suárez y Melillo, 2001, c.p. Rodríguez y cols., 2011).

4. La *resiliencia vicaria* implica la transformación del psicoterapeuta como consecuencia de la resiliencia de un paciente sobreviviente a un trauma, este proceso puede darse, a su vez, en contextos familiares, de amistad, grupos laborales o religiosos, entre otros (Hernández, Gangsei y Engstrom, 2007, c.p. Rodríguez y cols., 2011).
5. La *resiliencia espiritual* es definida como la capacidad para dar respuesta a los eventos traumáticos, sin manifestarse síntomas patológicos crónicos ni verse reducidas las capacidades vitales del espíritu (el amor, la comprensión, el perdón o el servir generosamente a los demás) (Dugal, 2009, c.p. Rodríguez y cols., 2011).

En tal sentido, evidenciamos la presencia de resiliencia espiritual en todos los participantes, siendo el amor uno de los elementos más mencionados por todos ellos y que les ha permitido redimensionar el sentido de sus experiencias, más aún estando presente en su vida cotidiana en relación consigo mismos, con sus seres queridos, con el entorno en general y con Dios.

Apreciamos, de igual modo, la resiliencia vicaria de la cual C.E. se nutrió en algún momento de su vida, al observar a un amigo cercano alejarse del mundo de “los malotes” a través de su creencia en Jesucristo y la participación en la Iglesia Evangélica, cuestión que lo motivó a seguir sus pasos. A su vez, A.D. se ha valido de este proceso para comprender su propia historia, observando que otras personas que han atravesado situaciones, en su opinión, mucho peores que la de ella, las han superado. En los casos de M.S. y D.C., este proceso ocurre a la inversa, en tanto ambas fungen como modelos a seguir para otros individuos.

En lo relativo a la resiliencia familiar, entendemos que está fuertemente presente en la experiencia particular de M.S., como se mencionó anteriormente, así como también en A.D., para quien su madre ha servido de apoyo fundamental para su evolución personal y crecimiento espiritual, inclusive. Otro ejemplo vinculante consiste en la aportación desde el voluntariado de C.E. en el desastre de Vargas y otras comunidades, lo cual constituye un tipo de relación con la resiliencia comunitaria, desde la construcción en conjunto ante una catástrofe natural como la acontecida en el Estado Vargas en el año 1999.

Aunado a todo lo expuesto anteriormente, los resultados obtenidos por López y Ortega (2010) comprueban que la vivencia espiritual constituye un elemento trascendental para el comportamiento resiliente.

Conectamos, nuevamente, el caso de M.S. con lo que Frankl destacaba sobre el hecho de que, los seres humanos, en el área del espíritu, son capaces de sobreponerse a las limitaciones del cuerpo y de la mente, pues ellos tienen la elección de ser derrotados por sus circunstancias o triunfar sobre ellas (Barnes, 2005). De esta manera, a pesar de sus limitaciones y adversidades, M.S. ha podido alcanzar una vida llena de sentido.

De igual forma, M.S. rescata una cuestión que resulta fundamental dentro de los conceptos de la logoterapia, que tiene que ver con la dignidad humana, puesto que, en su caso, esta se ha visto golpeada de muchas maneras, sobre todo por las humillaciones que ha tenido que sufrir en los juicios en contra de la compañía que la despidió, por lo que mantiene una disputa legal que hoy en día entiende como una necesidad de respeto hacia su dignidad. En este aspecto, recordamos lo expuesto por Pérez-Sales (2004), dado que un evento traumático implica un cuestionamiento de los esquemas de la persona y supone un rompimiento de preceptos básicos que demanda un proceso de reconstrucción interno, donde sucede un cuestionamiento de la dignidad personal.

De igual manera, para D.C. la dignidad constituye un elemento fundamental dentro de sus intereses y actividades laborales, en relación al trabajo con las mujeres

maltratadas que ha llevado a cabo. Sobre este aspecto, Frankl argumentaba que los seres humanos poseen una dignidad que jamás pueden perder debido al simple hecho de ser personas de espíritu (Barnes, 2000).

De acuerdo a Sevensky (1981, c.p. Poston y Turnbull, 2004), la religión cumple tres funciones en las personas enfermas o con discapacidad: 1.- proporcionar un marco que le permita a la persona darle un significado a su enfermedad; 2.- proveerlas de recursos prácticos; y 3.- darles esperanza. En la experiencia de M.S., encontramos que sus creencias cumplieron con la tercera función. Durante su hospitalización, se encomendó constantemente a Dios y encontró esperanza en las palabras de su padre. Cuando lo hizo, abrió los ojos y empezó a mejorar, encontrando en esta experiencia la fuerza y la motivación necesarias para salir adelante. A su vez, actualmente procura asumir que su condición es una consecuencia de sus decisiones equivocadas, de su maltrato consigo misma y trata de darle un significado a su experiencia en ese sentido.

A esto, Frank (1975, c.p. Poston y Turnbull, 2004) agrega que la medicina hace mucho más énfasis en sanar el cuerpo que en sanar la mente. Byrd (1997, c.p. Poston y Turnbull, 2004) asegura que los estados emocionales de los pacientes podrían cambiar si los profesionales de la salud se concentraran en su espiritualidad, que tiene un efecto positivo en la salud y la sanación. De igual forma, este último también fomenta el uso de herramientas espirituales como el rezo y la adoración, adicionalmente a las médicas y psicológicas.

Resulta interesante darse cuenta de que la atención médica *per se* no fue percibida como determinante para M.S. Si bien fue atendida por varios médicos especialistas a lo largo de su hospitalización, es una experiencia espiritual la que le dio el empuje que necesitaba para luchar por su vida y mantenerse despierta. Esto, en conjunto con su fe y confianza en Dios, fue más determinante para su mejoría. M.S. está tan segura de esto que afirma lo siguiente: “si yo no creía en Dios, yo no hubiera salido adelante, porque para mí Él es el precursor de yo haber nacido de nuevo, más allá del trabajo que obviamente hicieron los médicos.”

Para Reed (1992), la espiritualidad no solo trata las relaciones que el ser humano mantiene con lo visible, sino también las intrapersonales y transpersonales, es decir, con Dios o cualquier poder superior e invisible para la persona. Así, relacionarse con Dios desde lo cotidiano es muy importante para cada individuo. Para C.E., representa un camino que se ha construido desde su aceptación de la fe cristiana, y que continuará haciéndolo hasta que muera y vaya al más allá. En sus inicios, su relación con Dios se basaba en las lecturas que hacía de la Biblia y los conocimientos que extraía de ellas, pero ahora se enfoca en tratar de comprenderlo y experimentar la relación. A raíz de esto, procura no pedirle cosas a Dios cuando ora, sino escucharlo lo mejor que puede y agradecer por todo lo que vive.

M.S. lo considera un amigo y entiende que pasar por una situación de salud tan compleja como la que pasó la acercó más a Él, y que creer en Dios y tener fe en Él fue la base que le permitió salir adelante y recuperarse. Para ella, Dios representa la oportunidad de haber vuelto a nacer, y lo nombra precursor de su retorno a la vida. Esto significa que se lo debe todo a Él y que debe agradecerle constantemente por todo lo que tiene y ha vivido.

Otra noción interesante expuesta por C.E. y A.D. tiene que ver con el distanciamiento de la concepción de Dios como castigador, puesto que los participantes entienden a Dios como un Ser amoroso que no los va a castigar por sus acciones, sino que de las experiencias tanto buenas como malas se aprende, tal como lo expone A.D. A su vez, C.E. ratifica que Dios lo creó tal como es porque lo ama de esa forma.

En este contexto, Barnes (2005) menciona que la Logoterapia afirma que Dios realmente ama a toda la humanidad y, de acuerdo a los planteamientos de esta corriente filosófica, psicológica y psicoterapéutica, Dios no castiga, sino que permite que las consecuencias naturales de las acciones de las personas lo hagan. Por tanto, advierte que en lugar de enfocarse en la idea de un Dios castigador, es necesario pensar en las consecuencias lógicas de las acciones. Estas ideas son, de igual forma, coherentes con lo

expresado por D.C., sobre el hecho de que en cada cosa que hace está involucrada su espiritualidad y es ella quien genera el karma, entendido aquí como las consecuencias futuras de sus acciones.

Conviene recalcar la similitud sobre la imagen de Dios que han compartido en diversos momentos de sus vidas los participantes C.E., D.C. y M.S., quienes lo veían como un padre protector. Por su parte, A.D. concibe a Dios como un ser dador que no espera nada a cambio, por lo que siempre le pide ayuda para que cumpla con lo que ella quiere, ella afirma que la relación que mantiene con Dios la hizo volver a la vida luego de siete años de depresión. Similarmente, M.S. entiende que Dios no espera nada a cambio de las personas, en principio, aunque luego cree que si esperara algo sería respeto.

D.C. actualmente cree que Dios es una consciencia suprema presente en toda la creación y que ella misma es reflejo de esta. Por otro lado, C.E. mantiene, al igual que M.S., una postura de agradecimiento constante con Dios, más allá de simplemente pedir, agradecen por vivir un nuevo día, por las experiencias vividas y por la gente con la que han tenido la oportunidad de compartir. En este aspecto, Barnes (2005) menciona que la gratitud y el agradecimiento contienen un enorme poder sanador.

Para D.C. y C.E., su espiritualidad está estrechamente relacionada con los valores y principios que los nutren. Ambos consideran que debe existir una coherencia entre estos elementos y las acciones de la vida cotidiana para llenar su espíritu y alejarse de la autodestrucción. D.C. cree que el humano no puede separarse en diferentes versiones de sí mismo y que esta incoherencia enfermará a quien lo haga. A.D. coincide con esta postura al interpretar cada una de sus experiencias de vida como una oportunidad para aprender una lección.

Esta necesidad de coherencia y compromiso con ciertas creencias espirituales se vincula con lo que Cuny (2007) plantea, que cada persona puede construir un proyecto de vida que sea coherente consigo mismo. Los individuos invertirán su energía y

esfuerzo en aquel que le dé más sentido a su vida y le permita ser el protagonista de su propia historia, su felicidad, sus logros y la construcción de su persona.

Esto resulta evidente en cada una de las historias de vida recabadas en este proyecto. C.E., M.S., D.C. y A.D. tienen nuevas prioridades y han orientado sus vidas hacia lo que los hace sentirse plenos y felices. Para C.E., esto significa entregarse a las relaciones que mantiene y tener un trabajo que le permita dedicar la mayor cantidad de tiempo posible a sus familiares y amigos, sin descuidar sus proyectos sociales ni sus valores cristianos. A.D. ha dirigido sus acciones para alejarse del sufrimiento, modificando su manera de interpretar lo que le sucede y viviendo en el momento presente, para así acercarse a una vida feliz. Por su parte, M.S. las orienta hacia el aprendizaje constante cada día, lo que le permitirá recuperar su independencia total y aspira mantenerse de pie nuevamente.

Siguiendo con lo anteriormente mencionado en cuanto a la coherencia del proyecto de vida, esta se hace evidente en lo expresado tanto por C.E. como por D.C., quienes argumentan, en el primer caso, que existe una congruencia total entre su postura y camino espiritual con sus proyectos y estilo de vida; en el segundo, no puede realizar una distinción entre su proyecto de vida y espiritualidad, ya que, tal como el “jus” proveniente del yoga, ambos están unidos, cuestión que se evidencia, en efecto, en su relato de vida, donde vivencia en cada aspecto de su existencia la espiritualidad y su proyecto de vida es cónsono con su camino espiritual y propósito de vida.

En tal sentido, Casullo (1994) expone que el proyecto de vida se integra dentro del proceso de maduración afectiva e intelectual; a esto, consideramos que habría que añadir un proceso de maduración espiritual, dado lo encontrado en esta investigación.

Un proyecto de vida no solo implica seleccionar un conjunto de metas y dirigir el comportamiento propio hasta que sean alcanzados, sino que deberá ser acompañado por un estilo de vida congruente. Dicho estilo de vida también será reflejo de los valores y principios de cada quien, de su orientación existencial y de sus intereses personales y

sociales. Además, Zuazua (2007) agrega que dicho proyecto refleja el tipo de persona que se quiere llegar a ser.

Este último aspecto puede apreciarse en los proyectos de vida de C.E. y A.D., quienes toman los ejemplos de Cristo, en el primer caso, y de las personas despiertas, en el segundo, a nivel espiritual para así organizar y modelar su comportamiento de acuerdo a sus respectivos modelos de vida. Para C.E., esto implica realizar proyectos sociales, trabajar con comunidades y aplicar el mandamiento de “Ama a Dios sobre todas las cosas, y al prójimo como a ti mismo” en cada aspecto de su vida. Sus valores, principios y creencia en Dios están presentes en cada decisión de vida que toma, y lo guían tanto en momentos de necesidad como en su vida cotidiana.

Por su parte, la vida de A.D. se ha orientado a mirar hacia su interior para conocerse mejor en cuanto a sus reacciones, pensamientos y emociones, principalmente. De este modo, ha cambiado su manera de llevar sus negocios, su vida cotidiana y las relaciones que mantiene con quienes la rodean. Para ella, es necesario sentirse merecedora de alcanzar sus metas, tales como tener una familia, y trabaja consigo misma buscando desarrollar su espiritualidad, para lograr sus propósitos y sentirse bien con la persona que es.

Asimismo, Romero (2009, c.p. Santana y cols., 2012) indica que un proyecto de vida será revisado constantemente a lo largo de su realización, y que se verá modificado por las circunstancias y oportunidades que el contexto vital de una persona le brinde. Alterar el plan de vida original parece ser, entonces, lo natural y lo esperado, y puede ser entendido como expresión de la libertad propia.

El ejemplo más claro de esto se relaciona con el caso de D.C. A lo largo de su experiencia vital, ha transformado su proyecto de vida en numerosas ocasiones. Inicialmente quiso ser una caricaturista, en una cuestión tal vez más relacionada con la fantasía en la infancia. Posteriormente soñaba con ser una gran violinista, dada su habilidad musical y debido al hecho de que destacaba por encima del resto. Cuando el

contexto le cerró las puertas, cambió su proyecto nuevamente y quiso ser psicóloga. Al descubrir nuevos intereses y conocimientos, amplió su proyecto para integrar otros aspectos que anteriormente no estaban contemplados, como la Terapia Psicocorporal y el Kundalini Yoga. Así, cada decisión de vida trajo consecuencias para su planificación vital, que se vio alterada en cada uno de estos momentos y redirigida en función de sus intereses, conocimientos y oportunidades.

Las prioridades que tenía M.S., impulsadas por su rol de hermana mayor y la influencia de sus padres, variaron cuando su vida se vio amenazada por sus problemas de salud. Su existencia ha tomado un nuevo rumbo y ella ha encontrado un sentido de vida en áreas diferentes al estudio y el trabajo. Aunque estos elementos siguen presentes en su planificación vital, ahora se enfoca en su recuperación, en luchar por su dignidad y en quedar embarazada de su primer hijo. Asimismo, mantener una relación más cercana con Dios se ha vuelto uno de sus objetivos principales.

Un proyecto de vida no puede separarse de la dimensión existencial de cada ser humano, ya que implica descubrir y aceptar su misión de vida para poder dirigirla hacia un conjunto de objetivos. Cuny (2007), sustentado en los principios de la Logoterapia, mantiene que encontrar sentido a la vida es la principal fuerza motivadora de las personas. El ser humano es protagonista de su historia, logros, construcción personal y de la felicidad que pueda experimentar en diferentes momentos. Igualmente, es libre de actuar de cualquier forma ante las situaciones que enfrenta.

De acuerdo a Cuny (2007), la Logoterapia también propone que las personas busquen para qué les sirven las experiencias de éxito y fracaso que vivencian, que vean el futuro como una fuente de esperanza y que se adueñen del descubrimiento de su misión de vida. Así, cada una de las experiencias transformadoras de vida por las que pasaron C.E., M.S., D.C. y A.D –las pérdidas, las experiencias cercanas a la muerte vivenciadas por ellos mismos, el interés por desarrollar su religiosidad y espiritualidad, los problemas de salud y enfermedad, los estudios universitarios, entre otros- han supuesto un descubrimiento constante del sentido de sus vidas, lo cual ha facilitado la

creación de proyectos vitales más coherentes con sus planteamientos y creencias religiosas y espirituales.

En términos existenciales, los proyectos de vida de cada participante apuntan hacia un sentido de trascendencia y son reflejo de la forma en que quieren ser recordados. Constatamos que esta necesidad por trascender está presente en D.C., puesto que afirma que pone su vida como ejemplo para que otros puedan darse cuenta de que es posible cambiar, así como el dejar algo positivo en la vida de los demás y por esto quiere ser recordada como una persona amorosa. De forma semejante, C.E. valora las relaciones con los otros como una vía para trascenderse a sí mismo, y se avoca al voluntariado porque es de especial interés para él el dar algo de sí mismo a quien lo necesita.

Observamos que A.D. quisiera dejar un legado a nivel espiritual, para que sus hijos puedan verse a sí mismos y ser seres espirituales. Esto guarda relación con su propia necesidad de ver hacia adentro. A partir de allí, ha generado un proceso interno de despertar espiritual, búsqueda de la felicidad y paz interna. Por otro lado, M.S. quisiera ser recordada como una persona luchadora que no se dejó vencer por las adversidades y que siempre las afrontó con una actitud positiva.

En todos los casos, evidenciamos que cada participante de hecho está viviendo actualmente el camino que los lleva a dejar un legado o un recuerdo particular en los otros y, en la mayoría de los casos aquí descritos, les gustaría ser recordados por las personas que los quieren.

Coincidimos con Rogers (1977, c.p. Domínguez, 2007) al enfatizar la importancia de la creación y utilización de un proyecto de vida como un mecanismo de actualización y regulación propia. Hacerlo y desarrollarlo es una parte importante del proceso de convertirse en persona, lo que motiva al individuo para lograr lo que se propone.

Más aún, de acuerdo a la *American Psychological Association* (APA, 2004, c.p. Rodríguez y cols., 2011), la capacidad para hacer planes realistas y poder cumplir con los pasos precisos para lograrlos, constituye uno de los factores que promueven la resiliencia; así como lo es el proyecto de vida, según lo expuesto por Ospina, Jaramillo y Uribe (2005, c.p. Rodríguez y cols., 2011). De esta forma, podemos apreciar que los participantes han mantenido proyectos de vida que les han permitido superar sus adversidades, sabiendo que, a pesar de ellas, existen metas y propósitos que son más importantes. Sus proyectos los comprometen fuertemente con la vida, promueven la motivación necesaria para salir adelante e integran sus experiencias previas con sus ideales, creencias y acciones concretas del día a día.

En otro orden de ideas, D.C. manifiesta que en cada cosa que hace está su espiritualidad comprometida, por consiguiente, procura no hacer daño a otros y actuar en congruencia con sus principios, cuestión que Zukav (1990) desarrolla en los conceptos de karma. Según este autor, la dinámica del karma se vincula con la tercera ley del movimiento: “cada acción lleva aparejada una reacción opuesta de igual magnitud” (p. 35), por lo cual, cada acción e intención de una persona generará una vuelta hacia atrás de aquello que ha enviado hacia afuera. Esto puede resumirse en lo siguiente: “recibes del mundo aquello que entregas al mundo” (p. 36). Por ello, podemos entender que D.C. procura generar karma positivo en su vida, pues todo lo que dice y hace proviene del amor.

Por otro lado, podemos observar la transición en la vida de C.E. en cuanto al respeto a la condición humana, al valor del ser humano como tal, en donde pasó de concebirlo como algo fútil y era capaz de hacer daño físico a otros, a valorar su existencia, a quererlo y a respetarlo por el hecho de ser un humano. Asimismo, menciona que cuando la gente solo quiere hacer dinero, es capaz de buscar a otros por interés, para lograr sus fines, y que la ambición por el dinero corrompe el alma. En efecto, se ha sentido utilizado por otras personas que lo buscan por interés, no por amistad. Sobre esto, Zukav (1990) argumenta que cuestiones como los negocios y las

interacciones personales que carecen de algún tipo de respeto, generan seres humanos que utilizan a otros seres humanos.

Entonces, el respeto tiene que ver con un compromiso con la vida, en un contacto con la esencia de cada cosa, de cada persona, de cada animal y de cada planta. El respeto es también el hecho de que toda la vida tiene un valor intrínseco. Esto lo valora C.E., quien se siente muy en contacto con la naturaleza, pues constituye algo sagrado para él. Asimismo, hoy en día el participante valora al ser humano y argumenta que no es capaz de hacerle daño a otro. Planteamientos similares podemos encontrar en M.S. y en D.C., quienes valoran la necesidad del respeto, tanto por sí mismas como por el otro.

En este aspecto, Zukav (1990) menciona que mientras una persona se vuelve respetuosa o va trabajando en serlo, disminuye progresivamente cualquier tendencia a hacer daño a cualquier forma de vida, ya que el sentido del respeto permite desarrollar la capacidad para pensar más profundamente sobre el valor de la vida. De esta manera, un alma sana y equilibrada es incapaz de hacer daño intencionadamente. Podríamos decir que M.S. ha entendido que se ha hecho daño a sí misma con ciertas decisiones, y que ahora está en un camino que supone el respeto propio, donde el trabajo con su alma a través del yoga le permite tratarse a sí misma desde esta perspectiva, en una suerte de sanación y búsqueda de equilibrio espiritual.

Por otra parte, Zukav (1990) argumenta que la raza humana se ha convertido en arrogante y se comporta como si la Tierra le perteneciera y pudiese hacer con ella lo que quisiera, lo cual es similar a lo expresado por C.E., en tanto critica la posición humana de la ambición por el poder que lleva a las personas a transgredir a la naturaleza y a otros individuos sin importar sus consecuencias, con tal de lograr sus objetivos.

Cabe relacionar los aspectos mostrados por C.E. con los planteamientos ofrecidos por Valentín (1996, c.p. D'Angelo, 2003). En el caso del participante, en lo referente a la visión de comunidad que promueve con su estilo de vida, dentro del cual es capaz de hacer voluntariado o trabajos por comunidades que él siente que necesitan

un aporte, lo que implica dar algo de sí mismo al otro; en cuanto al autor, en lo relativo a la noción de que la espiritualidad supone la orientación hacia la trascendencia y una visión de comunidad. A su vez, D.C. ofrece perspectivas que son coherentes con esto, en lo concerniente al sentido de alma universal y del amor como la fuerza tanto individual como colectiva que construye.

En este sentido, C.E. y D.C. destacan la importancia del amor en sus vidas, tal como ahora lo hace M.S. quien procura expresarlo a sus seres queridos; de igual manera, A.D. tiene como meta fundamental el sentir amor por sí misma y, cuando tenga sus hijos, proveerles amor, tal como lo menciona, a su vez, C.E. Para este último, su espiritualidad es una forma de vida que está basada en el amor, tal como se evidencia, igualmente, en D.C.

Según Pascual (2003), el ser humano puede realizarse, en concordancia con los conceptos de Frankl y la Logoterapia, por medio de amar a alguien. Entonces, el amor constituye un aspecto de la autotrascendencia de la existencia humana, lo que sustenta el planteamiento de que constituye una vía para la autorrealización. Por medio del amor, las personas, como en el caso de los participantes, salen de sí mismos para llegar a otros y descubrirlos de manera auténtica, de acuerdo a su unicidad e irrepetibilidad. En términos de Frankl (1987), el amor, enmarcado en la autotrascendencia, abre el camino hacia Dios.

De acuerdo a Lowen (1984), el amor constituye una expresión de fe, quizá la más sincera que exista. Las personas, en un acto de amor, abren su corazón al otro y al mundo, por ende, al hacerlo, pueden sentir una inmensa alegría, por un lado, y se exponen al daño, por el otro. En consecuencia, solamente quien posea fe en la humanidad de los seres humanos y en toda la naturaleza viva podrá ser capaz de realizar tales actos de amor. Siguiendo estas ideas, podríamos sugerir que C.E. y D.C. son personas que mantienen fe en la humanidad de las personas, lo cual les permite entregar mucho de sí mismos para contribuir, desde sus respectivos espacios de acción, a construir una humanidad llena de amor.

En otro contexto, podría establecerse una relación entre lo manifestado por M.S., quien afirma que el tiempo de Dios es perfecto, con el concepto de sincronicidad expuesto por Jung (2004). En este sentido, el autor equipara el concepto de sincronicidad a una coincidencia de sentido de dos o más acontecimientos; a su vez, existen ciertos elementos que constituyen casualidades significativas en la experiencia de M.S., retomando la idea del juez que asistió al juicio de primera instancia que ella ganó, quien había sido sometido a la misma operación que ella, un bypass gástrico, lo cual le permitió generar una empatía hacia M.S. Así pues, para ella, Dios estuvo involucrado en esta situación.

En el caso de C.E., hemos observado un proceso de aceptación de la sombra a partir del reconocimiento de su lado oscuro, en torno a los sentimientos más profundos de su ser, donde quería dar muerte a los asesinos de su amigo y fantaseaba con diversas formas de hacerlo que incluyeran la tortura. Esto es lo que el mismo participante ha dado a conocer como su lado oscuro. Zweig y Abrams (1991) exponen que las personas van desterrando a la sombra aquellos contenidos de sí mismos, aquellas características que no se adecúan a su imagen ideal.

La totalidad de los sentimientos y capacidades rechazados alimentan el poder oculto del lado oscuro de la naturaleza humana. No obstante, existe, de igual forma, un potencial creativo en la sombra, que, en palabras de Frey-Rohn (1965, c.p. Zweig y Abrams, 1991) “permanece conectada con las profundidades olvidadas del alma, con la vida y la vitalidad; ahí puede establecerse contacto con lo superior, lo creativo y lo universalmente humano” (p. 8). Esta cita esclarece este punto, pues C.E. indica que conectar con sus sentimientos y con su propia oscuridad ha sido algo que lo ha transformado mucho.

En otro orden de ideas, Slatcher y Pennebaker (2004) indican que los individuos afrontan los eventos traumáticos de muchas formas. Mientras que unos pueden procesar sus experiencias traumáticas rápidamente y seguir adelante con relativa facilidad, otros

pueden hundirse en períodos de depresión y ansiedad que pueden durar meses e incluso años. De igual manera, los eventos traumáticos afectan negativamente la salud y el bienestar psicológico, y también tienen la habilidad de transformar el mundo social de la persona.

De acuerdo a los resultados encontrados en esta investigación, puede evidenciarse cómo A.D. concuerda con el segundo tipo de personas descritas por Slatcher y Pennebaker (2004), pues estuvo siete años deprimida por la muerte de su padre y hoy en día está en la búsqueda de su paz interna. Por otro lado, D.C. tuvo una etapa más corta de depresión luego de sus vivencias transformadoras, de la cual actualmente está totalmente recuperada. En el caso de M.S., se observa cómo ha afrontado sus dificultades en todo momento, con determinación y fe, siendo una de sus metas fundamentales seguir adelante y crecer. En cuanto a C.E., cabe destacar que ha llevado muchos procesos de ansiedad a lo largo de su vida, pero ha encontrado en la fe, de igual forma, una vía de crecimiento y superación.

Adicionalmente, Slatcher y Pennebaker (2004) exponen que además de generar depresión, ansiedad y enfermedad, las experiencias traumáticas cambian la forma en que los individuos interactúan con amigos, seres queridos y otras personas con quienes entran en contacto en la cotidianidad. Así pues, el mundo social de A.D. se vio afectado en el sentido de que se llegó a perder sus amistades por su estado emocional, pues dejó de salir y de relacionarse; por otro lado, sus vínculos familiares se estrecharon. Similarmente, M.S. experimentó un estrechamiento de los vínculos de su núcleo familiar. En lo relativo a la transformación del mundo social de C.E., cabe destacar cómo las relaciones interpersonales adquirieron un valor muy significativo para él.

Siguiendo este orden de ideas, Slatcher y Pennebaker (2004) afirman que al elegir compartir o inhibir los pensamientos y emociones en torno al evento traumático, las personas tienen el poder tanto de determinar cómo procesan el evento a nivel cognitivo y emocional, como de modelar las formas en las cuales interactúan con otros. De este modo, quienes elijan confesar o compartir el evento con otros, pueden fortalecer

lazos personales con ellos y ayudarles a procesar cognitivamente la experiencia de una mejor manera. Para los autores, este proceso de integración social es clave para superar el trauma y desarrollar un mundo social más coherente. En tal sentido, en lo referente a la integración social, proponen que la gente sea capaz de hablar más abiertamente sobre sus pensamientos y emociones, pasar más tiempo con otros, utilizar más palabras con contenido emocional y reírse más con otros en el día a día.

Estos planteamientos se ejemplifican en la vivencia de A.D., recordando cómo ha encontrado un espacio donde aprender de la experiencia de otras personas y poder hablar sobre la propia, cuestión que la ha nutrido y le ha servido para procesar de mejor forma la muerte de su padre, y plantearse metas para desarrollar su espiritualidad y encontrar su paz interior. Igualmente, el caso de M.S. es ilustrativo en cuanto a lo mencionado por Slatcher y Pennebaker (2004), puesto que actualmente habla y enseña a otros todo lo que ha aprendido a través de su experiencia. Es por ello que los autores piensan que los beneficios de la integración social trascienden las relaciones interpersonales, ya que, mientras las personas estén más integradas socialmente, en mayor medida deberían ser capaces de enfocarse en otras tareas y metas, y pasar menos tiempo rumiando sobre sus eventos emocionales.

Atkinson (1995) cree que las historias de cada persona son herramientas que los hacen sentirse plenos y que, al contarlas, las piezas de su ser se unen para darle un mayor significado a sus vidas. Narrar la propia historia de vida lleva al auto-descubrimiento y a tomar consciencia sobre sí mismo, teniendo así el poder de transformar la vida tanto de quien la cuenta como de quien la escucha. Las historias de vida muestran la conexión inherente entre un ser humano y el otro y que una historia puede ser reflejo de otra, actuando como muestra de los patrones culturales y elementos eternos que unen a todos los seres humanos.

Escuchar una historia de vida, dice Atkinson (1995), permite ver cómo una persona experimenta y entiende su propia vida, y qué valores y creencias adquiere, modifica y mantiene con el paso del tiempo; ella muestra la historia del alma de una

persona. Contar la propia historia ayuda a crear una nueva perspectiva sobre lo que se está viviendo y lo que se vivió, y qué se espera de esta experiencia.

Para C.E., contarnos su historia de vida le permitió darse cuenta de que siempre ha confiado en la respuesta de Dios, por ende, no es necesario preocuparse por formas de sustento como comida y vestimenta. Así, C.E. cree que Dios proveerá e invierte su tiempo en otra clase de actividades, tales como el trabajo comunitario y la búsqueda de nuevos enfoques terapéuticos. De igual forma, se percata de la coherencia que existe entre su estilo de vida actual y la dirección de su vida.

Con M.S. ocurre algo similar. Cuando fue demandada por sus empleadores, se vio forzada a escuchar una serie de infamias sobre su persona y a mantenerse callada mientras lo hacía; no podía replicar a sus atacantes ni defenderse a menos que el juez le diese la oportunidad de hablar. Llegado el momento, M.S. contó las condiciones a las que se vio sometida mientras trabajaba con ellos y por todo lo que la hicieron pasar durante su hospitalización y posterior recuperación. Contarle su historia al juez, la figura de máxima autoridad en el tribunal, la llenó de paz y de tranquilidad. Haber sido capaz de contarnos su historia de vida muestra que la rabia que sentía, si bien puede que no haya desaparecido, ha logrado darle otro significado.

La información obtenida nos permite analizar otras temáticas. En cuanto al tema de la muerte, observamos que en tres de los participantes constituye un elemento transformador, bien sea por haber perdido a seres queridos como en los casos de A.D. y C.E., o bien por haber experimentado la cercanía de la muerte propia, como en el caso de M.S. En el caso de C.E., la cuestión fundamental se relaciona con la toma de consciencia de la finitud de su existencia, en tanto se da cuenta de que, inevitablemente, algún día también va a morir. Ello lo lleva a valorar la vida desde otra dimensión, en tanto adquiere un aprecio por la existencia ausente previamente.

En este contexto, Montiel (2003) ofrece una visión congruente con el caso particular de C.E., puesto que el autor indica que el reflexionar sobre la propia muerte

supone el reflexionar sobre la propia vida, lo que observamos en la experiencia de C.E., quien comenzó a valorar su vida y su existencia en parte debido a la reflexión sobre su propia muerte, cuestión que lo llevó a aceptar con humildad que su tiempo en esta vida es limitado.

De acuerdo a lo expuesto por Montiel (2003), desde una visión antropológica el ser humano comprueba constantemente la idea de que otros dejan de existir. Dicha idea los vincula con la muerte desde la experiencia del otro. En ese sentido, los individuos descubren que hay alguien que se parece a él, que a su vez está vivo como él, que descubre la posibilidad de la finitud su existencia. En esta alteridad, a ese otro le sobreviene algo trágico e inevitable como la muerte, y desaparece. Este aspecto natural e ineludible que forma parte de la vida resulta intolerable y es percibida como horrorosa.

Estos planteamientos están presentes en las percepciones que tuvieron tanto C.E. como A.D sobre la muerte de sus seres queridos. Así, resulta más que interesante la cita de Benjamín (1995, c.p. Montiel, 2003) “la muerte es la única violencia que no tiene apelación, el hombre no tiene recursos contra ella, ella siempre gana la partida cuando se la enfrenta: al final todo viviente muere” (p.62).

A su vez, se reveló la ansiedad ante la propia muerte en el caso de C.E., quien reconoce que le da miedo morir. De esta manera, Montiel (2003) se refiere a Heidegger, quien argumenta que el elemento fundamental que permite que el ser comprenda su finitud, es precisamente la angustia que revela al ser su intrínseca nihilidad, en tanto es ser que existe para la muerte, que no implica buscar la propia destrucción, sino asumir y aceptar anticipadamente su presencia. En la angustia el ser humano se sitúa solo ante la nada y, por ende, se experimenta a sí mismo como ser para la muerte.

En el caso de A.D., la muerte de su padre constituyó el elemento que la llevó a aislarse de su contexto y, asimismo, a desvincularse incluso de sí misma. Esto conllevó la vivencia de años de sufrimiento, pues no era capaz de aceptar este suceso. Montiel

(2003) considera que rechazar la muerte al extremo implica, de igual forma, un negarse a vivir; cuestión que queda de manifiesto en la experiencia de A.D. El autor considera que esta es una cultura negadora de la muerte, que supone que esta es lo más horrible que puede suceder y, como consecuencia, se genera ansiedad.

Otra temática que apareció a lo largo de varias entrevistas, bien sea de manera explícita o de una forma más sutil, tiene que ver con el más allá. Así, C.E., D.C. y M.S. ofrecieron relatos que tienen que ver con una vida que va hacia al más allá o que proviene de una eternidad, como lo manifiesta D.C., en tanto el alma es parte de y es Dios. Sobre este tema, Kübler-Ross (1994) ha estudiado más de 20.000 casos de seres humanos que habían sido declarados clínicamente muertos, por ello, ofrece una visión sobre lo que ocurre al momento de la muerte de cualquiera independientemente de su lugar de origen o creencia religiosa. Así, indica que la experiencia de muerte es muy similar a la del nacimiento, de hecho, constituye un nacer hacia otra existencia donde el cuerpo fallecido libera al alma, que nacerá a otra forma de existencia que no depende del tiempo.

En este orden de ideas, Barnes (2005) explica que, cuando Frankl era preguntado sobre su punto de vista en cuanto a la vida después de la muerte, este argumentaba que esa era una pregunta errónea y que solo podría ser respondida erróneamente, ya que, de acuerdo a la Logoterapia, en el momento de la muerte no hay un después porque el tiempo pierde su significado: la eternidad es para siempre. Entonces, el espíritu trasciende el tiempo y el espacio.

Igualmente, las concepciones que ofrece D.C. sobre la naturaleza del alma, la cual se encuentra en la eternidad y “es una gota de Dios” que elige encarnar para aprender cosas específicas en la Tierra, la podemos observar también en los planteamientos de Zukav (1990). El autor argumenta que “el alma existe fuera del tiempo” (p.29), donde la personalidad humana proviene de las partes del alma que decide trabajar en esta vida para así purificarlas. En esencia, el alma no tiene comienzo ni final y fluye constantemente hacia la totalidad. En relación a esto también se

encuentra la Logoterapia, desde donde se entiende que los padres biológicos proveen las dimensiones somáticas y psíquicas, pero ellos no crean el espíritu, el espíritu ya existe y se une al cigoto en el momento de la concepción, es un soplo de Dios hacia la existencia de la nueva persona y, al momento de la muerte, el espíritu retorna al Creador (Barnes, 2005).

Por otro lado, para Kübler-Ross (1994) resultaba interesante el hecho de que muchas personas tenían la misma “alucinación” en el momento de su muerte, que consiste en la percepción de la presencia de parientes o amigos muertos antes que ellos. Por lo tanto, se propuso verificar o desmentir estas afirmaciones al sentarse a la cabecera de niños moribundos que habían tenido accidentes de tráfico con sus familiares, y que no tenían manera de saber quiénes habían muerto y quiénes no. De esta manera, constató que en todos los casos siempre mencionaban acertadamente los nombres de los familiares que habían fallecido. Esto explica, para la autora, que los niños moribundos habían percibido a sus familiares muertos.

Tales descubrimientos los vinculamos con la experiencia cercana a la muerte que tuvo M.S., puesto que, estando moribunda, vio a su padre y habló con él, momento a partir del cual se aferró a la vida y su evolución cambió totalmente, pues no era su hora de morir y ese fue el mensaje que le dejó su padre.

En este contexto, Parra (2008) explica que los individuos que han tenido experiencias paranormales, como en el caso de M.S., afirman que se han reforzado sus creencias espirituales, así como su sentido de bienestar. De este modo, se manifiesta el sentido de lo que plantea M.S., en tanto asume, por un lado, que Dios no quiso que ella muriera y cree que incluso su padre no ha muerto, puesto que se continúa manifestando en su vida de diversas formas, siendo esto signo del reforzamiento de sus creencias; y, por el otro, que su experiencia “extrasensorial”, tal como ella la denomina, implicó el aferrarse a la vida.

Definitivamente, examinamos el hecho de lo que ha significado la espiritualidad en la vida que los participantes nos han relatado. Si bien el objetivo de esta investigación era la exploración y descripción de la espiritualidad y el proyecto de vida a partir de la vivencia de experiencias transformadoras, pudimos observar que la espiritualidad, por sí misma, constituye en todos los casos un elemento transformador. Transformador de patrones asumidos previamente, de concepciones de mundo y de ser humano, de actitudes de afrontamiento ante las adversidades, de formas de relacionarse consigo mismos y con los otros, de orientaciones personales e intereses.

En fin, la espiritualidad se muestra en esta investigación como un fenómeno naturalmente transformador que, más allá de las circunstancias, implica un compromiso y un fortalecimiento con la vida, con las relaciones con los seres queridos, con la salud, con la felicidad, con la paz y con el amor.

Resaltamos, ya en la finalización de este capítulo, la perspectiva que ofrece Jung (s.f., c.p. Douglas, 1999) por contener una profunda coherencia con el trabajo que quisimos desarrollar en este proyecto de investigación. El autor indica que, en última instancia, la vida del ser humano es lo esencial, puesto que únicamente allí se construye su historia personal, y solamente en ese espacio se pueden generar las grandes transformaciones. De esta forma, el futuro en su totalidad y la historia del mundo que nos precede, se generan en último término como consecuencia de las fuentes ocultas en los individuos. Las personas, en sus vidas más íntimas y subjetivas, no son simples testigos pasivos de sus experiencias ni mucho menos víctimas de las circunstancias del entorno, sino más bien sus hacedores. Cada individuo construye su tiempo presente.

Para cerrar, nos hacemos eco de las reflexiones sobre las complejidades humanas que plantea Acevedo (2002), por lo tanto, las ofrecemos tal y como las encontramos originalmente:

1. No hay hombre sin mundo ni mundo sin hombre.
2. El ser humano es vulnerable y posee resiliencia.
3. La vulnerabilidad es la impotencia, la resiliencia es lo potencial.

4. La vulnerabilidad está en lo fáctico, la resiliencia en lo existencial.
5. La vulnerabilidad está en lo psicofísico, la resiliencia en lo espiritual.
6. La familia es vulnerable y posee resiliencia.
7. La comunidad es vulnerable y posee resiliencia.
8. La vulnerabilidad y la resiliencia son dos caras de la misma moneda. La primera es el signo del antiguo paradigma: ¿por qué enferma el hombre? La segunda es la clave del nuevo paradigma: ¿por qué puede mantenerse sano?
9. Del reconocimiento de la vulnerabilidad y la potencialidad de la resiliencia surge la redefinición del concepto de salud que apunta a la totalidad del hombre (bio-psico-espiritual), a la promoción de todo el hombre y de todos los hombres. Salud, no como ausencia de enfermedad sino como:
 - Sentido de vida, en un plan de vida incluido en un proyecto familiar y social.
 - La posibilidad de escribir la propia historia vital en la propia familia, el trabajo y la comunidad.
 - La posibilidad de escuchar.
 - La posibilidad de expresar lo *no dicho* en el diálogo y la reflexión.
 - La posibilidad de sentirse querido y de querer, privilegiando el encuentro con el otro.
 - La posibilidad de transformar y transformarse.
 - La posibilidad de comprometerse, de participar, de sentirse participando.
 - La posibilidad de establecer vínculos afectivos solidarios, de convivir (pp. 14-15).

VI. CONSIDERACIONES FINALES

Descubrimos en este proyecto de tesis un trabajo conmovedor, apasionante e inagotable, dado que la experiencia subjetiva de cada ser humano es ilimitada en sí misma, puesto que se crea y se reconstruye a medida que las experiencias de vida suceden y transforman al *ser* constantemente, dándole una forma con la cual, en última instancia, creemos que se identifica y le da tanto un sentido a su posición en el mundo, como un valor particular a su existencia.

Encontramos que una vivencia puede ser tildada de transformadora y otra no según el criterio de subjetividad de cada persona. Al estudiar cada uno de los sucesos que representaron un antes y un después en las vidas de los participantes, nos damos cuenta de que los sentimientos, pensamientos y acciones de cada uno son únicos. Adicionalmente, cada persona le otorga un significado particular a lo que vive, y es allí donde residió nuestro principal interés. En ese sentido, creemos que hemos encontrado algo valioso en este proyecto.

Con ello nos referimos a las diferentes actitudes que cada una de estas personas tomó ante los eventos que cambiaron sus vidas. Para algunos, fueron sucesos devastadores que los pusieron en contacto con su propia mortalidad y que los llevaron a conectarse con Dios y la divinidad, mientras que otros rompieron con sus sistemas de creencias previos y adoptaron otros en su lugar, redimensionando el sentido existencial de su posición en el mundo y su propósito de vida, lo cual contribuyó a la transformación de sus proyecto vitales y a adquirir una coherencia entre todos estos elementos, en relación con sus estilos de vida.

Para nosotros, es evidente el impacto que estas experiencias tuvieron sobre las vidas cotidianas de los entrevistados y sus creencias espirituales.

En cuanto al tema de la espiritualidad, las personas se dividieron en dos cursos de acción. Una parte de los participantes cortó por completo la relación con lo espiritual

y lo religioso, mientras que la otra buscó reforzar y profundizar su conexión con Dios y utilizó su espiritualidad para darle un nuevo significado a su vida. En última instancia, todos terminaron por vincularse fuertemente con la espiritualidad, desarrollando una vivencia que está presente de forma prioritaria en sus vidas.

Evidenciamos lo delicado que puede ser partir de nociones preconcebidas para abordar un fenómeno determinado. En ese sentido, inicialmente consideramos que podríamos tener un sesgo si tomábamos en cuenta el aspecto religioso vinculado con la espiritualidad, por lo que indagamos sobre aquellos autores que ofrecían una diferenciación entre ambos temas. Posteriormente, encontramos que, de una u otra forma, en mayor o menor medida, todos los participantes vinculaban su experiencia espiritual con elementos religiosos. Entonces, estuvimos cerca de cometer el sesgo desde el cual partíamos inicialmente, pero que, afortunadamente, consideramos que evitamos al profundizar en la *Discusión de los Resultados* sobre la relación entre la espiritualidad y la religión, respetando, así, la naturaleza de la experiencia que se nos mostraba.

Crear que la religión es dogma nos puede llevar a prejuizar y estereotipar la experiencia espiritual de una persona, asumiendo que es un individuo adoctrinado dado que se ajusta a un sistema de creencias determinado. Esto implica un atropello de la postura en la cual, el otro, desde su libertad esencial de elección, ha decidido sustentar el desarrollo de su camino espiritual.

Como psicólogos, entonces, debemos tener el mayor de los cuidados para no ser agentes de influencia negativa en la vida de las personas. Debemos estar abiertos a cualquier escenario, en el cual, nuestras propias creencias, no impliquen un prejuicio y perjuicio hacia el otro.

Así pues, abordando la vivencia espiritual de los participantes, nos hemos percatado de que la división entre religión y espiritualidad no tiene lugar. Si bien algunos rechazan abiertamente ciertos aspectos, tales como la asistencia a misa, las

interpretaciones que hacen las iglesias sobre las escrituras sagradas, el falso poder que da la Iglesia, la superioridad moral de algunos miembros del Clero, los planes de las iglesias, las libertades que tienen los representantes de la Iglesia en lo oculto, y la dependencia que crean y fomentan en los creyentes hacia los sacerdotes y monjas; podemos entender estos como procesos que se vinculan con los seres humanos que representan el Cristianismo y el Catolicismo. Sin embargo, aparentemente esto no afecta al sistema de creencias en su esencia, puesto que casi todos, a pesar de las diferencias, mantienen su fe en los personajes sagrados de su religión. En tal sentido, pareciera ser más una cuestión de forma que de fondo.

De este modo, a excepción de una participante, el resto ha ligado ciertos preceptos de esta religión con su espiritualidad personal, incorporando los elementos que consideran congruentes consigo mismos y con su visión de mundo. Igualmente, apreciamos que sus creencias les han dado esperanza y fuerzas en momentos de necesidad y vulnerabilidad, sentido a las experiencias vitales y un camino a seguir cuando su futuro ha sido incierto. Para ellos, la fe actúa como un motor de vida crucial.

Además, la espiritualidad funciona como un factor preventivo que promueve la resiliencia, de forma tal que favorece estilos de afrontamiento orientados hacia la superación del hecho traumático o transformador, otorgando una sensación de paz interna y coraje para luchar y vivir.

Entendemos que la vivencia espiritual de las personas se involucra en todos los aspectos de su vida cotidiana, por lo tanto, convendría continuar explorando sobre el sentido espiritual que tienen los distintos intereses y actividades que componen el proyecto de vida que los individuos se plantean.

Los participantes también manifestaron la importancia de vivir sus vidas momento a momento, en lo que se conoce desde la Terapia Gestalt como el aquí y el ahora. Esto les permite estar más conectados consigo mismos y tomar mayor consciencia de sus experiencias internas en el presente. A su vez, de esta forma se

facilita un empoderamiento en cuanto a los cursos de acción que pueden llevar a cabo, contribuyendo a asumir la responsabilidad sobre lo que piensan, sienten y hacen.

Cada persona es capaz de darle y restarle valor a sus creencias en la medida en que estas le den o no sentido a su vida. Este juicio lo hace cada persona en diferentes momentos de su vida; de acuerdo a lo encontrado en esta investigación, cuando han sucedido una o varias vivencias transformadoras y/o traumáticas de vida.

Este mismo juicio ocurre cuando la persona se propone construir su proyecto de vida después de una experiencia transformadora. Un solo participante afirmó haber mantenido su proyecto original, argumentando que, en su lugar, había sido él quien había cambiado, a diferencia del resto que modificó sus metas y prioridades y las dirigió hacia un nuevo norte. Este único participante es un caso interesante, ya que su vivencia lo llevó a valorar el camino por encima de la meta, es decir, cree que es más importante llevar un estilo de vida que sea coherente con lo que quiere de la vida que alcanzar una meta a una edad específica. Aun así, podemos notar que cada uno de ellos modificó su estilo y plan de vida en mayor o menor grado.

Estos cambios fueron producto, en todas las ocasiones, del reaceramiento o la reafirmación de la espiritualidad. Para algunas personas, esto significó dar un vuelco a su planificación de vida y plantearse nuevos objetivos. Otras, por su parte, retomaron aquellas metas que habían dejado a un lado y reorganizaron su vida para poder cumplirlas. Por ende, su estilo de vida también se vio alterado por su nueva relación con la espiritualidad, demostrando que este nuevo vínculo afectó hasta los aspectos más mundanos y aparentemente irrelevantes de su vida.

Las actividades e intereses cotidianos de cada uno de ellos forman parte importante del ejercicio de su planificación vital y espiritualidad, por lo que no pueden ser separadas de la naturaleza trascendental del ser humano. Así, el proyecto de vida es integrador y puede encargarse de unir diversos aspectos de la vida de una persona sinérgicamente. Como psicólogos, debemos interesarnos en la planificación vital de

cada persona y la forma en que ella se traduce en su vida diaria y cotidiana, y tomar dicho plan como muestra de que cada individuo siente la necesidad de actualizarse y realizarse como persona.

Adicionalmente, nos parece importante hacer una serie de recomendaciones a futuros investigadores y, especialmente, a la escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela en varios aspectos.

En primera instancia, creemos necesaria una mayor implicación por parte de la Escuela de Psicología en cuestiones que atañen a la espiritualidad, reconociendo así la importancia vital que puede tener este aspecto para muchos individuos que buscan asistencia en los profesionales de la psicología. Con esto buscamos que tanto profesores como estudiantes de nuestra escuela se aproximen al estudio y desarrollo de la espiritualidad en coherencia con lo propuesto por la ASERVIC (2009). La profundidad de este tema es suficiente para modificar al Pensum de estudios de la carrera de Psicología y crear una cátedra que se dedique a su exploración.

Invitamos a reflexionar sobre las posiciones dogmatizantes que se promueven en la Escuela de Psicología de la UCV, que puede ser formadora, en ocasiones, de estudiantes prejuiciados hacia la naturaleza espiritual de la existencia humana. Proponemos que la Escuela de Psicología siga el ejemplo que se viene dando desde numerosos espacios académicos tanto a nivel latinoamericano como a nivel mundial, donde la inclusión de lo espiritual se reconcilie en el asumir un paradigma biopsicosocioespiritual como concepción fundamental del ser humano. Este modelo estaría sustentado en el respeto hacia las creencias del otro y fomentaría la asunción de creencias espirituales que sean coherentes con los sistemas de valores y visión de mundo de cada quien, promoviendo la discusión de las distintas perspectivas que, en última instancia, suponga la construcción del conocimiento en lugar de la destrucción de creencias.

Proponemos generar puntos de encuentro que sirvan de puentes entre las distintas menciones en torno al fenómeno religioso y espiritual, incluyendo a los más altos representantes de cada una y a los estudiantes que hacen vida en la Escuela de Psicología. Queremos favorecer la desmitificación de muchos de los prejuicios que se han ido construyendo en torno a la espiritualidad desde la academia, asegurándonos de que se dé un estudio profundo y sistemático de las concepciones que autores en Psicología, Filosofía, Sociología y disciplinas afines han elaborado en cuanto a lo espiritual. Estos puntos de encuentro también permitirían explorar las investigaciones que, progresivamente, dan cuenta del valor de la espiritualidad en el mejoramiento de la salud y el bienestar humano, y familiarizarnos con los efectos benéficos del desarrollo de la espiritualidad en una persona que acude a un servicio psicológico.

Otro aspecto de nuestro Pensum de estudios que, para nosotros, necesita ser modificado es el área de formación metodológica. Actualmente, tiene un marcado énfasis en la construcción, evaluación y aplicación de instrumentos psicométricos, y en el estudio de la Estadística durante cinco (5) de los diez (10) semestres de la carrera, y se menosprecia, en buena medida, el valor del estudio de metodologías de investigación de corte cualitativo. La entrevista, técnica fundamental para el ejercicio profesional de un psicólogo, también es desatendida durante buena parte de la carrera, y recogida apenas en los últimos cuatro (4) semestres por las implicaciones prácticas del ciclo aplicado.

Esta situación fue, de hecho, el primer obstáculo que tuvimos en el camino, ya que no contábamos con conocimientos suficientes sobre la metodología de investigación fenomenológica, que, además, es la más congruente con la Terapia Centrada en la Persona enfocada en la experiencia particular del asesorado, tal y como este la vive de manera subjetiva, lo cual constituye el pilar fundamental de las enseñanzas del Departamento de Asesoramiento Psicológico. Ante esto, proponemos que se creen nuevos espacios de estudio donde se impartan las metodologías de investigación cualitativas, con la profundidad que se merecen, tanto a lo largo de la carrera, en principio, y en el Departamento mencionado, por obligación, con un marcado énfasis en

los procesos fenomenológicos que nos atañen desde nuestras más profundas raíces filosóficas.

De igual forma, creemos necesaria la inclusión en las enseñanzas de la Mención de Asesoramiento Psicológico y Orientación de la Logoterapia y el Análisis Existencial, partiendo de sus nociones filosóficas y antropológicas, pasando por sus preceptos, concepciones de ser humano y teorías psicológicas, hasta sus aplicaciones prácticas y técnicas de abordaje psicoterapéuticas. Esto permitiría un mayor enriquecimiento del estudiante en su formación psicológica.

Es evidente cómo la Logoterapia constituye una corriente psicológica y un abordaje psicoterapéutico que rescata lo espiritual en nuestra disciplina, que tiene décadas de acumulación de innumerables investigaciones que comprueban y validan la eficacia de sus técnicas; pero, lastimosamente, es ignorada en el Pensum de estudios.

Entendemos la dificultad que conlleva el plantear un abordaje holístico. Existen una multiplicidad de factores que se relacionan con el abordaje del fenómeno de estudio, así como una variedad de perspectivas a partir de las cuales puede analizarse, por lo que supone un esfuerzo importante a la hora de querer abarcar todas las visiones posibles. Por ende, dada la complejidad de la subjetividad humana, quedamos con la sensación de que quedaron cosas que se nos escaparon, ángulos y visiones desde las cuales no interpretamos los resultados.

En otro orden de ideas, la presente investigación puede ampliarse hacia la etapa estructural de la investigación fenomenológica para, de esta forma, lograr un análisis de mayor profundidad que permita establecer las relaciones más esenciales entre las experiencias de todos los participantes. Por lo tanto, queda por delante un marco de trabajo que puede enriquecer, en mayor medida, la información obtenida a partir de nuevas entrevistas. De llevarlo a cabo, se esclarecerán y profundizarán los contenidos expuestos por cada individuo.

Entendemos el carácter vinculante que se mostró en torno al proyecto de vida con la espiritualidad, tanto desde lo existencial como desde los valores y creencias religiosas que mantienen los participantes. Asumimos que la función de guía que provee la espiritualidad y la religión, así como el marco de referencia que aportan, sirven como base y estructura que orienta el comportamiento humano hacia planes y metas que sean coherentes con la totalidad de su ser. Es por ello que recomendamos ampliamente la exploración y la investigación de las formas en las cuales las diversas dimensiones de lo espiritual y lo religioso pueden incluirse dentro de la construcción de proyectos de vida, con el propósito de continuar fomentando el holismo y la integración de las esencias y complejidades de la naturaleza humana.

Nuestro proyecto de investigación trabajó únicamente con personas en edades adultas comprendidas entre los 28 y los 39 años de edad, quedando fuera de nuestras manos las experiencias de adolescentes y personas de la tercera edad. Esta condición supone un campo para futuros investigadores, quienes podrían interesarse en conocer las concepciones de espiritualidad y proyecto de vida en ellos, y la influencia que los eventos transformadores de sus vidas han tenido sobre las mismas.

Inicialmente, considerábamos que lo transformador podría no partir necesariamente de lo negativo y devastador, sino de otras experiencias, en su lugar, positivas y nutritivas. Tal concepción se presentó, en ocasiones, en la experiencia de ciertos participantes, en consecuencia, sería conveniente ampliar los estudios en cuanto a las vivencias de eventos que transforman la vida de las personas desde lo positivo, para ampliar el espectro de aquello que marca un antes y un después, y no se reduzca esto únicamente a lo traumático.

Asimismo, dada la poca cantidad de investigaciones que relacionan los elementos de la espiritualidad y el proyecto de vida a partir de la fenomenología, en conjunto, y entendiendo la importancia que las experiencias transformadoras tienen en cuanto a la constitución de la vida de las personas, es recomendable realizar nuevas investigaciones que busquen vincular estos tres temas, siempre desde el marco del

respeto por la subjetividad individual de cada persona y valorando que cada experiencia de vida es única e irrepetible.

Por último, es conveniente incluir participantes que tengan otras perspectivas espirituales y/o religiosas a las abordadas en la presente investigación, que, bien cabe aclarar, fueron las que aparecieron a medida que se exploraba el fenómeno. Por ello, de igual forma habría que indagar las representaciones y significados espirituales que pueden tener individuos que asuman posturas como el agnosticismo y el ateísmo, para poder establecer los análisis pertinentes que puedan entretenerse desde una multiplicidad de perspectivas, en lo relativo a la similitudes y diferencias que emerjan en el proceso.

VII. REFERENCIAS

- Acevedo, A. y López, A. (1988). *El proceso de la entrevista: conceptos y métodos* [Versión electrónica]. D.F., México: Limusa.
- Acevedo, G. (2002). Logoterapia y resiliencia [Versión electrónica], *NOUS*, (6), 23-40. Recuperado el 19 de enero de 2014, de http://www.logoterapia.net/uploads/nous06red_6261499.pdf
- Alejos, Y. y Sandoval, E. (2010). Significatividad del proyecto de vida en el estudiante de Educación [Versión electrónica], *Educare*, 14(3), 123-134.
- American Psychiatric Association. (1994). *Manual Diagnóstico y Estadístico de Desórdenes Mentales*. Recuperado el 12 de diciembre de 2010, de <http://www.unisal.org.ar/doctorados/psicologia/materiales/files/Materiales%20cohortes%202011/04%20-%20Psicopatologia/Diapositivas/DSM-IV-TR.pdf>
- Angst, R. (2009). Psicología e Resiliência: Uma revisão de literatura [Versión electrónica], *Psicologia Argumento*, 27(58), 253-260.
- ASERVIC. (2009). *Competencies for Addressing Spiritual and Religious Issues in Counseling*. Recuperado el 20 de octubre de 2012, de <http://www.aservic.org/resources/spiritual-competencies/>
- Asuaje, A. y Araya, V. (2009). El proyecto de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de educación básica [Versión electrónica], *Educare*, 13(2), 95-111.
- Atkinson, R. (1995). *The Gift of Stories: Practical and Spiritual Applications of Autobiography, Life Stories, and Personal Mythmaking* [Versión electrónica]. Connecticut, EE. UU.: Greenwood Publishing Group.

- Barnes, R. (1994). Finding meaning in unavoidable suffering [Versión electrónica], *The International Forum of Logotherapy*, 1(2), 20-26.
- Barnes, R. (2000). Consideration of the Dignity and Uniqueness of the Human Spirit [Versión electrónica]. En, R. Barnes (Ed.). *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* (pp.93-115). Abilene-Texas, EE. UU.: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Barnes, R. (2005). *Franklian Psychology: An Introduction to Logotherapy* [Versión electrónica]. Abilene-Texas, EE. UU.: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Bauer-Wu, S. & Farran, C. (2005). Meaning in Life and Psycho-Spiritual Functioning. A Comparison of Breast Cancer Survivors and Healthy Women [Versión electrónica], *Journal of Holistic Nursing*, 23(2), 172-190.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto [Versión electrónica], *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
- Bietti, L. M. (2009) Disonancia cognitiva: procesos cognitivos para justificar acciones inmorales [Versión electrónica], *Ciencia Cognitiva: Revista Electrónica de Divulgación*, 3(1), 15-17.
- Bloom, S. (1999). Essay on Trauma Theory [Versión electrónica]. En, M. Fisher (Ed.). *Attorney General Mike Fisher's Family Violence Task Force: Final Action Plan. A Coordinated, Community-Based Response to Family Violence* (pp. 271-283). EE. UU.: Commonwealth of Pennsylvania – Office of Attorney General.
- Carrazana, V. (2002). El concepto de salud mental en la Psicología Humanista-Existencial [Versión electrónica], *Salud Mental Relacional*, 1(1), 1-19.

- Carrillo, D., Molina, V. y Protzel, E. (2013). *Vivencia de Intento de Suicidio en Jóvenes Venezolanos: Aproximación Existencial y Fenomenológica*. Tesis de grado no publicada, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Cashwell, C., Paige, D. & Bigbee, A. (2007). Spirituality and Counselor Wellness [Versión electrónica], *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 46, 66-81.
- Casullo, M. (1994). Génesis y Consolidación del Proyecto de Vida. En M. Casullo, A. Cayssials, M. Liporace, L. de Diuk, J. Arce y L. Álvarez (Eds.). *Proyecto de Vida y Decisión Vocacional* (pp. 13-30). Buenos Aires: Paidós.
- Chandler, C., Miner, J. & Kolander, C. (1992). Counseling for Spiritual Wellness: Theory and Practice [Versión electrónica], *Journal of Counseling & Development*, 71, 168-175.
- Cubillán, L. (2009). El proyecto de vida, estrategia para afrontar la adversidad. Estudio de casos [Versión electrónica], *Encuentros multidisciplinares*, 11(31), 21-26.
- Cuny, J. (2007). Exploración de la intensidad motivacional para la búsqueda del sentido de la vida en estudiantes universitarios de psicología [Versión electrónica], *Persona*, 10, 161-177.
- D'Angelo, O. (1986). La formación de los proyectos de vida del individuo. Una necesidad social [Versión Electrónica], *Revista Cubana de Psicología* 3(2), 31-39.
- D'Angelo, O. (1999). *El proyecto de vida y la situación social de desarrollo en las etapas de formación*. Recuperado el 9 de enero de 2013 del sitio Web: bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/cuba/angelo4.r

- D'Angelo, O. (2002a). Proyecto de Vida y Desarrollo Integral Humano [Versión Electrónica], *Revista Internacional Crecemos*, 6(1), 1-31.
- D'Angelo, O. (2002b). Sentido de vida, sociedad y proyectos de vida. En *Curso de Ética y Sociedad*, Vol. 2 (pp. 1-42). La Habana: Félix Varela.
- D'Angelo, O. (2003). *Autorrealización personal y espiritualidad en las condiciones complejas de la sociedad contemporánea* [Versión Electrónica]. La Habana: Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas.
- Davis, J. (2000). We Keep Asking Ourselves, What is Transpersonal Psychology? [Versión electrónica], *Guidance and Counselling*, 15(3), 3-8.
- De los Reyes, D. (2008). Nietzsche y la Música [Versión electrónica], *Revista de Arte y Estética Contemporánea*, 1, 55-61.
- Domínguez, L. (2007). Proyecto de vida y valores: condiciones de la personalidad madura y saludable [Versión electrónica], *Boletín Electrónico de la Asociación Oaxaqueña de Psicología*, 3(1), 44-58.
- Douglas, C. (1999). El contexto histórico de la psicología analítica [Versión electrónica]. En P. Young-Eisendrath y T. Dawson (Eds.). *Introducción a Jung* (pp. 57-80). Madrid: Cambridge University Press.
- Elkins, D. (1999). Spirituality [Versión electrónica], *Psychology Today*, 32(5), 44-50.
- Fajardo, J. (2009). Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad [Versión electrónica], *Universitas Humanística*, 68, 33-47.

- Fallot, R. (2008). Spirituality and Religion [Versión electrónica]. En K. Muese & D. Jeste (Eds.). *Clinical Handbook of Schizophrenia* (pp. 592-603). New York, EE. UU.: The Guilford Press.
- Federación de Psicólogos de Venezuela. (1981). *Código de Ética Profesional del Psicólogo de Venezuela*. Caracas: Autor.
- Fernando, M. (s.f.). *Abraham Maslow and Spirituality*. Recuperado el 12 de enero, de http://www.mang.canterbury.ac.nz/people/nilakant/spirit/Abraham_maslow_and_spirituality.htm
- Foster, R. (2008). *Integrating Spirituality and Psychology in Vocational Discernment: Selected Psychospiritual Factors and their Effect on the Career Decision-Making Process* [Versión electrónica]. Indiana, EE. UU.: The Graduate Theological Foundation.
- Frankl, V. (1987). *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia* [Versión electrónica]. Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido* (12ª ed.) [Versión electrónica]. Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. (2007). *Logoterapia y Análisis Existencial: Textos de cinco décadas*. Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. (2011). *La Presencia Ignorada de Dios* (2ª ed.). Barcelona, España: Herder.
- Frankl, V. (2012). *El Hombre en Busca del Sentido Último: El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. D.F., México: Paidós.

- Gallagher, S. (2012). On the possibility of naturalizing phenomenology [Versión electrónica]. En D. Zahavi (Ed.). *Oxford Handbook of Contemporary Phenomenology* (pp. 70-93). United Kingdom: Oxford University Press.
- Gallagher, S. & Zahavi, D. (2008). *Phenomenological Mind: An Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science* [Versión electrónica]. New York, EE. UU.: Routledge.
- González, A. (2002). Ensayo sobre las situaciones límite [Versión electrónica], *NOUS*, (6), 41-51. Recuperado el 19 de enero de 2014, de http://www.logoterapia.net/uploads/nous06red_6261499.pdf
- Higher Education Research Institute. (2007). *Integrating Spirituality into the Campus Curriculum and Co-Curriculum* [Versión electrónica]. Los Angeles, EE. UU.: Graduate School of Education & Information Studies.
- Hill, C., Pargament, K., Hood, R., McCullough, M., Swyers, J., Larson, D., et al. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure [Versión electrónica], *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30(1), 51-77.
- Johnson, C. (2004). *Psychotherapy with troubled spirits: a consensual qualitative investigation of spiritual problems in therapy* [Versión electrónica]. Pennsylvania, EE. UU.: Pennsylvania State University.
- Jung, C. (2004). *La Dinámica de lo Inconsciente: Obra Completa, Vol. 8*. Madrid: Trotta.
- Kalawski, J. y Haz, A. (2003). Y... ¿Dónde está la Resiliencia? Una Reflexión Conceptual [Versión electrónica], *Revista Interamericana de Psicología*, 37(2), 365-372.

- Kourie, C. (2006). The “turn” to spirituality [Versión electrónica], *Acta Theologica Supplement*, 8, 19-38.
- Krishnakumar, S. & Neck, C. (2002). The what, why and how of spirituality in the workplace [Versión electrónica], *Journal of managerial psychology*, 17, 153-164.
- Kübler-Ross, E. (1994). *La muerte: un amanecer* [Versión electrónica]. Barcelona, España: Luciérnaga.
- Leal, N. (2000). El Método Fenomenológico: Principios, Momentos y Reducciones [Versión electrónica], *Revista Electrónica de Investigación Científica, Humanística y Tecnológica*, 1(5), 52-60.
- Ledesma, A. y Montero, M. (2005). Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores mexicanos [Versión electrónica], *Salud Mental*, 28(6), 51-58.
- Lemos, R. (2010). Espiritualidad: un abordaje interdisciplinario [Versión electrónica], *Teología y Sociedad*, 8, 53-69.
- López, A. y Ortega, H. (2010). *Niveles de resiliencia y espiritualidad en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional*. Tesis de grado no publicada, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Lowen A. (1984). *La depresión y el cuerpo: La base biológica de la fe y la realidad* [Versión electrónica]. Madrid: Alianza Editorial.
- MacDonald, D. & Friedman, H. (2002). Assessment of Humanistic, Transpersonal, and Spiritual Constructs: state of the science [Versión electrónica], *Journal of Humanistic Psychology*, 42(4), 102-125.

- Martínez, M. (2009). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa* (2ª ed.). D.F., México: Trillas.
- Medan, M. (2011). ¿"Proyecto de vida"? Tensiones en un programa de prevención del delito juvenil [Versión electrónica], *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 79-91.
- Menigat, D. (2007). *Exploring Expert Counselor's Spiritual Development and how it Contributes to their Counseling Work*. Tesis doctoral no publicada, Ohio University, EE. UU.
- Montiel, J. (2003). El pensamiento de la muerte en Heidegger y Pierre Theilhard de Chardin [Versión electrónica], *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 8(21), 59-72.
- Mooney, B. & Timmins, F. (2006). Spirituality as a universal concept: student experience of learning about spirituality through the medium of art [Versión electrónica], *Nurse Education in Practice*, 7(5), 275-284.
- Moran, D. (2011). *Introducción a la Fenomenología*. Barcelona, España: Anthropos.
- Nelson, J. (2009). *Psychology, Religion and Spirituality* [Versión electrónica]. New York, EE. UU.: Springer.
- Palomino, M., Ríos, G. y Samudio, J. (1991). Proyectos de vida y rehabilitación de delincuentes [Versión electrónica], *Revista Latinoamericana de Psicología*, 23(1), 71-85.
- Parra, A. (2008). Efectos de las Experiencias Espirituales/Paranormales en la Vida de las Personas y su Bienestar Psicológico [Versión electrónica], *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 17(3), 233-242.

- Pascual, F. (2003). Viktor Frankl: antropología y logoterapia [Versión electrónica], *Ecclesia*, 17(1), 37-54.
- Pasek, E. y Matos, Y. (2006). Cinco paradigmas para abordar lo real. *Telos. Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 8(1), 106-121.
- Penson, R., Yusuf, R., Chabner, B., Lafrancesca, J., McElhinny, M., Axelrad, A. et al. (2001). Losing God [Versión electrónica], *The Oncologist*, 6, 286-297.
- Pereda, N. (2006). *Malestar psicológico en estudiantes universitarios víctimas de abuso sexual infantil y otros estresores*. Tesis doctoral no publicada, Universitat de Barcelona, España.
- Pereda, N., Forns, M. y Abad, J. (2013). Prevalencia de acontecimientos potencialmente traumáticos en universitarios españoles [Versión electrónica], *Anales de Psicología*, 29(1), 178-186.
- Peres, J., Mercante, J. & Nasello, A. (2005). Promovendo resiliência em vítimas de trauma psicológico [Versión electrónica], *Revista de Psiquiatria RS*, 27(2), 131-138.
- Peres, J., Simao, M, e Nasello, A. (2007). Espiritualidade, religiosidade e psicoterapia [Versión electrónica], *Revista Psiquiatria Clínica*, 34(1), 136-145.
- Pérez-Sales, P. (2004). El concepto de Trauma y de Respuesta al Trauma en psicoterapia [Versión electrónica], *Norte de Salud Mental*, 20, 29-36.
- Piedmont, R. (2001). Spiritual Transcendence and the Scientific Study of Spirituality-impact on health care [Versión electrónica]. *Journal of Rehabilitation*, 67, 4-14.

Poston, D. & Turnbull, A. (2004). Role of Spirituality in Family Quality of Life for Families of Children with Disabilities [Versión electrónica], *Education and Training in Developmental Disabilities*, 39(2), 95-108.

Puchol, D. (2001). *El trauma psicológico* [Versión electrónica]. Recuperado el 20 de enero de 2014, de <http://psicopediahoy.com/trauma-psicologico/>

Ramallo, M. y Roussos, A. (2008). *Lo cualitativo, un modelo para la comprensión de los métodos de investigación. Documento de Trabajo N° 216*[Versión electrónica]. Recuperado el 10 de enero de 2013, de http://www.ub.edu.ar/investigaciones/dt_nuevos/216_ramallo.pdf

Ramdjan, N. (2011). *La espiritualidad Islámica en Venezuela: una aproximación interdisciplinaria desde la cotidianidad*. Caracas: Universidad Central de Venezuela.

Real Academia Española. (2009a). Espiritu. *Diccionario de la Real Academia Española* (22ª ed.). D.F., México: Espasa Calpe.

Real Academia Española. (2009b). Espiritualidad. *Diccionario de la Real Academia Española* (22ª ed.). D.F., México: Espasa Calpe.

Real Academia Española. (2009c). Religión. *Diccionario de la Real Academia Española* (22ª ed.). D.F., México: Espasa Calpe.

Real Academia Española. (2010). *Principales novedades de la última edición de la Ortografía de la lengua española*. Recuperado el 8 de octubre de 2013, de http://www.rae.es/sites/default/files/Principales_novedades_de_la_Ortografia_de_la_lengua_espanola.pdf

- Rodríguez, M. y Delgado, J. (2010, febrero-marzo). La dimensión espiritual en psicoterapia. En *11vo Congreso Virtual de Psiquiatría, Interpsiquis*. (pp. 1-8). Recuperado el 11 de enero de 2013, de <http://hdl.handle.net/10401/1157>
- Rodríguez, M., Fernández M., Pérez, M. y Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia [Versión electrónica], *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 11(2), 24-49.
- Roldán, C. (s.f.). *La música en la filosofía de Nietzsche*. Recuperado el 11 de diciembre de 2013, de http://www.investigartes.com/inicio/index.php?option=com_content&view=article&id=67:la-musica-en-la-filosofia-de-nietzsche&catid=37&Itemid=73
- Ruiz, J. (2012). *Metodología de la Investigación Cualitativa* (5ª ed.) [Versión electrónica]. Bilbao, España: Universidad de Deusto.
- Sánchez, J. (2003). *Filosofía y Fenomenología de la Religión* [Versión electrónica]. Salamanca, España: Secretariado Trinitario.
- Santana, L., Feliciano, L. y Santana, A. (2012). Análisis del proyecto de vida del alumnado de educación secundaria [Versión electrónica], *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 26-38.
- Serralde, D. (2006). *La Adolescencia: Una Etapa para el Desarrollo de un Proyecto de Vida Existencial* [Versión electrónica]. Chía, Colombia: Universidad de La Sabana.
- Shamdasani, S. (1996). Jung's Journey to the East [Versión electrónica]. En S. Shamdasani (Ed.). *The Psychology of Kundalini Yoga. Notes on the Seminar Given in 1932 by C. G. Jung* (pp. xvii-xlvi). New Jersey, EE. UU.: Princeton University Press.

- Sink, C. & Richmond, L. (2004). Introducing Spirituality to Professional School Counseling [Versión electrónica], *Professional School Counseling*, 7(5), 291-292.
- Slatcher, R. & Pennebaker, J. (2004). Emotional Processing of Traumatic Events [Versión electrónica]. En C. Cooper (Ed.). *Handbook of Stress Medicine and Health* (2ª ed.) (pp. 289-304). Florida, EE. UU.: CRC Press.
- Solomon, R. (2003). *Espiritualidad para escépticos*. Buenos Aires: Paidós.
- Somoza, F. (2012). *Proyecto de Vida en Jóvenes del Distrito Capital*. Tesis de grado no publicada, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Sulmasy, D. (2002). A Biopsychosocial-Spiritual Model for the Care of Patients at the End of Life [Versión electrónica], *The Gerontologist*, 42(3), 24-33.
- Vargas, R. (2005). *Proyecto de Vida y Planteamiento Estratégico Personal* [Versión electrónica]. Recuperado el 30 de septiembre, de <http://www.capitalemocional.com/libros/Proyecto%20de%20Vida.pdf>
- Velasco, J. (1978). *Introducción a la fenomenología de la religión* [Versión electrónica]. Madrid: Ediciones Cristiandad.
- Zinnbauer, B., Pargament, K. & Scott, A. (1999). The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects [Versión electrónica], *Journal of Personality*, 67(6), 889-919.
- Zuazua, A. (2007). *El proyecto de autorrealización. Cambio, curación y desarrollo* [Versión Electrónica]. Alicante, España: Club Universitario.

Zukav, G. (1990). *El Lugar del Alma*. Barcelona, España: Plaza & Janes.

Zweig, C. y Abrams, J. (1991). *Encuentro con la Sombra: el poder del lado oculto de la naturaleza humana* [Versión electrónica]. Recuperado el 11 de enero de 2014, de <http://tecnoeduka.110mb.com/documentos/psicologia/libros/jung%20%20la%20sombra.pdf>

VIII. ANEXOS

Anexo 1: Guion de Entrevista

Antes de comenzar, quisiéramos agradecerte por tu colaboración con nuestro proyecto de investigación: “Espiritualidad y Proyecto de Vida a partir de la Vivencia de Experiencias Transformadoras: Una Exploración Fenomenológica”. Por lo mismo, nos parece necesario explicarte brevemente qué aspectos queremos explorar en esta ocasión. Estamos muy interesados en conocer tu historia de vida y, a través de ella, los significados que les has otorgado a tu proyecto de vida, espiritualidad y vida cotidiana, todo esto a partir de alguna experiencia o grupo de experiencias que haya transformado tu vida.

Igualmente, queremos asegurarte que todo lo que digas en esta entrevista se mantendrá confidencial, y cualquier dato que nos otorgues será analizado de manera anónima y requerirá de tu consentimiento para, dado el caso, ser publicado o usado en cualquier otro proyecto. Queremos respetar tu experiencia, por lo que solo trabajaremos con la información que nos des durante esta entrevista; cualquier comentario o eventualidad que se dé antes y después de ella no serán incluidos en nuestro trabajo.

Esta es una entrevista de preguntas abiertas, diseñada para que respondas libremente a cada una. Son 50 preguntas, por lo que podemos tomar un descanso cuando tú lo desees.

¿Tienes alguna duda? - Empecemos

1. ¿Cuál es tu nombre?
2. ¿Qué edad tienes?
3. ¿Con quién vives?
4. ¿A qué te dedicas?
5. ¿Cuánto tiempo tienes dedicándote a esto?

6. ¿Profesas alguna religión particular? ¿Desde hace cuánto tiempo?
7. ¿Cuáles han sido los eventos más importantes de tu vida? ¿Puedes narrarlos?
8. ¿Cuál(es) fue(ron) la(s) experiencia(s) que transformó(aron) tu vida? ¿Puedes darnos detalles?
9. ¿Cómo te sentías ante esta(s) situación(es)?
10. ¿Qué pensabas sobre lo que estaba sucediendo?
11. ¿Qué querías hacer al respecto?
12. ¿Cuáles eran tus posibilidades reales?
13. ¿Con qué recursos contabas para llevarlas a cabo?
14. ¿Qué hizo a este(os) evento(s) especialmente transformador(es) para ti?
15. ¿De qué forma ocurrieron esos cambios?
16. ¿Qué aprendiste de esta(s) experiencia(s)?
17. ¿Cuál es el sentido que tiene tu vida después de esta(s) experiencia(s)?
18. ¿Para qué te tocó vivir lo que viviste?
19. ¿Cómo era tu vida cotidiana antes de esta(s) experiencia(s)?
20. ¿Cuáles eran tus planes?
21. ¿Tenías algún proyecto de vida?
22. ¿Cómo se transformó tu proyecto/estilo de vida luego de la experiencia?
23. A partir de esta experiencia límite, ¿Crees tú que hay una relación entre tu espiritualidad y tu proyecto/estilo de vida?
24. ¿Cuáles son tus prioridades?
25. ¿Cuáles son las metas más importantes de tu vida?
26. ¿Cuáles son las cosas más valiosas en tu vida?
27. ¿Cómo describirías tu visión de mundo antes de esta experiencia?
28. ¿Cuáles eran tus creencias antes del evento(s)?
29. ¿Cómo se transformaron estas creencias? ¿Puedes darnos detalles?
30. ¿A partir de esa(s) experiencia(s) cambiaron tus creencias sobre lo espiritual?
31. ¿Qué significaba para ti la espiritualidad?
32. ¿Qué lugar ocupaba la espiritualidad en tu vida?
33. ¿Qué tipo de prácticas espirituales llevabas a cabo?
34. ¿Qué significa ahora la espiritualidad en tu vida?

35. ¿Cómo vives la espiritualidad actualmente?
36. ¿Mantienes algún ritual o varios rituales?
37. ¿En qué consiste(n)?
38. ¿Qué sentido tiene(n) para tu vida?
39. ¿En qué momentos recurres a tu espiritualidad?
40. ¿Hacia dónde te lleva el camino espiritual que has elegido?
41. ¿Qué consideras sagrado en tu vida?
42. Sobre la religión que profesas actualmente: ¿Con qué cosas de esa religión te identificas? ¿Con qué cosas no te identificas?
43. ¿Crees en Dios?
44. ¿Qué significa Dios en tu vida?
45. ¿Qué sentido le da Dios a tu vida?
46. ¿Crees que Dios espera algo de ti? ¿Qué?
47. ¿Mantienes algún tipo de relación con Dios? ¿Cómo es?
48. ¿Qué sentido le das tú al sufrimiento?
49. ¿Quieres dejar algún legado? ¿En qué consiste? ¿A quiénes se lo quieres dejar?
50. ¿De qué manera te gustaría ser recordado?