



Dr. Alejandro Águila Tejeda
Compilador
Psicoterapeuta y Suicidólogo

Ne cesidades Espirituales

Todo ser humano para subsistir hemos de cubrir ciertas necesidades primarias, secundarias, materiales y espirituales. Podemos considerar que las necesidades espirituales son inherentes al ser humano, emergen del interior de la persona y se manifiestan de manera transversal en cada cultura.

A) Necesidades de ser reconocido como persona. El padecimiento de la enfermedad representa una amenaza a la unidad de la persona y lo hace de diversas maneras. Así, la enfermedad se le aparece como una intrusa que la acordona a pesar de ella y que invade su conciencia sin su consentimiento. La enfermedad pone a prueba la integridad del yo, que no se conoce ya en el espejo y busca en la mirada del otro ser reconocido.

El enfermo pierde su identidad de lo que era y necesita que los demás le sigan considerando como antes de la enfermedad.

B) Necesidad de volver a leer su vida.

El paciente tiene la necesidad de volver a leer su vida, a hablar de su historia pasada, de que se le escuche. Tal como señala Thieffrey existe una necesidad de formular la confusión, de agarrarse al hilo de su historia con sus líneas de tensión. No obstante, este balance puede comportar sufrimiento espiritual si no se le ayuda al enfermo a rescatar de su vida todo lo que le ha dado sentido y felicidad.

C) Necesidad de encontrar sentido a la existencia y el devenir; la búsqueda de sentido.

La proximidad a la muerte se presenta como la última crisis existencial del hombre, señala J. Pillot. La consciencia de la propia mortalidad despierta la necesidad de encontrar significado y propósito a su existencia, coloca a la persona frente a lo esencial.

La necesidad de encontrar sentido a la vida, a su existencia y devenir, lo que ha sido su vida, lo que es y será, emergerá con más fuerza que nunca.

ESTE ARTICULO PUEDE
COPIARSE Y
REPRODUCIRSE
MENCIONANDO AL AUTOR
Y LA FUENTE DE
INFORMACIÓN

Necesidades Espirituales...

Viene de la página 1

V. Frankl afirma que el hombre no solo puede encontrar un sentido a su vida sino también al sufrimiento, cuando este se convierte en un destino y resulta imposible modificarlo. En este sentido señala que el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a la siguiente. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado.

D) Necesidad de liberarse de la culpabilidad, de perdonarse.

En ocasiones, el enfermo analiza su vida pasada y esto le genera muchas culpabilidades que no debemos dramatizar ni tampoco trivializar.

En esa relectura de la vida o revisión vital a la que antes nos referíamos, sucede en ocasiones la emergencia de culpabilidad, que si no es bien elaborada, puede ser generadora de un gran malestar psicológico y dificultar una muerte en paz.

En situaciones límites, como es padecer una enfermedad mortal, es habitual que el paciente intente buscar alguna explicación o sentido a su sufrimiento y se pregunte ¿Por qué a mí?

La satisfacción de esta necesidad está vinculada a la necesidad de **sentirse perdonado**.

E) Necesidad de reconciliación, de sentirse perdonado.

Según Torralba en las personas en situación terminal o crítica, esta necesidad todavía se percibe con más intensidad precisamente porque, como consecuencia de la proximidad de la muerte, se plantea en ellas con más urgencia la necesidad de reconciliarse, de resolver esos asuntos pendientes, de cerrar el círculo de su

existencia y vencer el resentimiento.

F) Necesidad de establecer su vida más allá de si mismo.

En el momento de la muerte, el sentimiento que puede dominar es el de la angustia de la desintegración del Yo. En el fondo se trata de alargar la vida individual a las dimensiones de la humanidad entera o de la divinidad. Esta apertura a la trascendencia se manifiesta también en la necesidad de continuidad.

G) Necesidad de continuidad, de un más allá.

La necesidad de sentido no es solo una mirada hacia atrás, sino también una mirada hacia adelante. Algunos buscan el situar su existencia en conjunto más extenso, acoger algunos restos de una continuidad en la defensa de los valores de fraternidad, justicia, respeto, seguido por otros a través de un sindicato, un Partido o una iglesia. Esta continuidad puede vivirse por sus descendientes cuando las relaciones familiares son buenas.

Pillot dice saber vivir el día a día es un aprendizaje doloroso pero fecundo.

H) Necesidad de autentica esperanza, no de ilusiones falsas.

La conexión con el tiempo.- La esperanza suele nacer de las experiencias positivas que se hacen en la vida, aunque sea un medio de sufrimiento.

Kluber-Ross afirma que la esperanza es la única cosa que persiste durante las distintas fases, como deseo de que todo tenga un sentido y que se objetiva a veces en esperanzas muy concretas: que todo sea un sueño, que se descubra una medicina nueva para su enfermedad, que no se muera en medio de dolores atroces o abandonado en la soledad de la indiferencia.

2

Continúa en la página 3

Necesidades Espirituales...

Viene de la página 2

I) Necesidad de expresar sentimientos y vivencias religiosas.

Esta necesidad aparece en todas las culturas. Muchas personas, independientemente de su orientación religiosa tiene una forma específica de expresar sus sentimientos religiosos cuando se acercan a la muerte.

Desde un punto de vista cristiano. Para muchos creyentes, la fe se pone a prueba en la enfermedad grave, por el sufrimiento y la aproximación de la muerte. La apertura a una fe más profunda no se suele hacer sin una travesía por esta crisis.

La demanda de la visita del sacerdote puede ser la expresión de una apertura a la trascendencia, de un deseo de relación con Cristo.

En definitiva, para los creyentes cristianos se trata de vivir las necesidades espirituales desde una dimensión religiosa, de mantener la coherencia fe-vida, de cultivar la relación personal con Dios y de expresar externamente, de forma individual y/o comunitaria, la fe por medio de ritos y celebraciones.

En la tradición judía, la esperanza que se ofrece al moribundo tras la muerte no es la de una existencia en el paraíso, sino más bien una continuidad de la vida recta que haya vivido en la tierra. La esperanza radica en estar unido a una tradición espiritual viva y a sus rituales, en haber vivido de acuerdo la Ley de Dios, en haber utilizado la vida con sentido, ayudando a la comunidad y ocupándose de la familia y los amigos.

La tradición budista, trabaja la preparación en tres partes:

- Renunciar a los apegos

- Dejar arreglados todos los asuntos económicos y de trabajo
- Prepararse emocionalmente

Al acercarse el momento de la muerte es importante que se mantenga la habitación tranquila y solo se permita la presencia de aquellos familiares o amigos que ayuden a crear un ambiente de sinceridad y calidez, paz y de desprendimiento, gracias a una continua y sentida practica espiritual.

J) Necesidad de amar y ser amado.

Es la necesidad que abraza al resto de las necesidades. La necesidad de ser amado hasta el final de su vida comprende la necesidad de ser reconocido como persona hasta el final de su vida, incondicionalmente. Significa amarle también en su diferencia, significa acogerle y aceptarle tal cual es, con cualidades y defectos, sin reproches, permitiéndole expresar con libertad y sin tapujos sus preocupaciones, es miedos, necesidades, esperanzas.

Las necesidades espirituales no deben ser consideradas como un residuo religioso que se intenta enganchar de forma artificiosa a un mundo laico, sino un rasgo antropológico universal, extensible a todo ser humano, tenga o no creencia religiosa. *La espiritualidad no puede ser enseñada, tan solo puede ser descubierta.*

¿QUE ENTENDEMOS POR NECESIDADES ESPIRITUALES?

Un universal humano que puede tener correlatos y expresiones en lo físico, social o emocional y que suele surgir de las preguntas más radicales del ser humano, que encuentran una ocasión propicia en el tiempo de enfermedad.

3

Continúa en la página 4

Necesidades Espirituales...

Viene de la página 3

Toda persona es un ser espiritual, tiene en su interior la capacidad de anhelar la integración de su ser con una realidad más amplia que el sí mismo llámesele universo, experiencia de totalidad, humanidad, Dios personal, lucha por la justicia o lo que fuere y, a la par, la posibilidad de encontrar el camino para esa integración, un camino para ese sujeto único e irrepetible, pues la dimensión espiritual no aparece en abstracto, sino vivida en personas concretas.

La espiritualidad viene a ser la aspiración profunda e íntima del ser humano, el anhelo de una visión de la vida y la realidad que integre, conecte, trascienda y de sentido a la existencia. Se asocia también al desarrollo de unas cualidades y valores que fomente el amor y la paz.

Elementos característicos comunes a toda espiritualidad

- ***Búsqueda, anhelo, aspiración:** el ser humano, desde su experiencia de ser inacabado, siempre está en búsqueda.
- ***Sentido:** las personas tendemos a vivir y actuar de forma congruente, es decir, aplicando un determinado sentido a lo que somos y lo que hacemos-
- ***Conexión:** el hombre se define como ser en relación, sea consigo mismo, con los otros o con una realidad que le trasciende.
- ***Trascendencia:** es la capacidad de expandir el ser más allá de los confines comunes de las experiencias vitales y cotidianas, la capacidad de abrirse a nuevas perspectivas de unos criterios distintos a la lógica racional y cartesiana y que permiten aventurarte a espacios vitales de encuentros con algo o alguien que nos supera y con lo que encontramos sentido.
- ***Valores éticos:** detrás de toda experiencia espiritual hay unos valores éticos

concretos, más o menos explícitos. Valores como amor, paz, serenidad, generosidad, etc. Los valores marcan la existencia.

Al final de la vida, la experiencia espiritual puede pasar por tres momentos:

- *Reconocer la experiencia del sufrimiento.
- *Atravesar la experiencia de sufrimiento.
- *Trascender el sufrimiento.

Guía Básica para la Exploración de Necesidades Espirituales

Formular las preguntas, sentado, en un lugar protegido, en un contexto empático, con contacto ocular, y dando tiempo para una escucha activa tan prolongada como sea necesaria.

4

NIVEL GENERAL

- *¿Como esta de ánimo?
- *¿Hay algo que le preocupa? ¿Qué es lo que más le preocupa?
- *¿Hasta qué punto se le hace difícil la situación en que se encuentra? ¿Por qué?
- *En general, ¿Como se le hace el tiempo?
- *¿Por qué?
- *En su situación actual, ¿Qué es lo que más le ayuda?
- *¿Hay algo, que este en nuestra mano, que crea podamos hacer por usted?

NIVEL ESPECÍFICO

- *¿Tiene algún tipo de creencia espiritual o religiosa?
 - *En caso afirmativo, ¿Le ayudan sus creencias en esta situación?
 - *¿Quiere que hablemos de ello?
 - *¿Desearía tal vez hacerlo con alguna persona en concreto? ¿Un amigo, un sacerdote, un psicólogo....?
- Las mismas preguntas, si es necesario,*

Continúa en la página 5

Necesidades Espirituales...

Viene de la página 4

pueden servir para el cuidador principal.

Acompañamiento Espiritual

El acompañamiento ha de tener, a nuestro entender, algunas actitudes no suficientes, pero si necesarias para tener un buen acompañamiento. Las describimos brevemente.

*HOSPITALIDAD: El que hospeda, el que acoge acompañado, ha de sentirse cómodo en su propia casa, es decir, ha de encontrarse bien consigo mismo, sin miedo y con una cierta paz espiritual. Además, tendrá que crear un lugar libre, sereno y sin temores para que el visitante, el paciente, pueda acercarse a exponer sus heridas, como condición inicial para después poder cerrarlas. Para ello, el profesional va a necesitar hacer trabajo personal previo sobre su propia vida espiritual.

* La decisión y la apuesta por CREAR VINCULO, de confianza y con una determinada vocación de continuidad y permanencia. Lo subjetivo puede generar temor, porque nos coloca frente a la incertidumbre de la realidad del otro. Lo mismo pasa con la espiritualidad.

* El profesional debe tener la capacidad de SOSTENER EN EL DOLOR durante el viaje que el propio sujeto va haciendo hacia el interior de sí mismo y que, posteriormente, le permitirá trascender su propio self, si así lo decide, y encontrarse con lo que le pueda vincular mas allá de su propia existencia.

*Actitud no solo de detección, sino también de EXPLORACION; no solo de espera, sino también de BUSQUEDA. Una actitud activa ante una la dimensión espiritual que suele estar infra evaluada.

Por dos razones. La primera porque es importante remarcar que nuestro objetivo no es solo reducir el malestar espiritual si existiese sino también promover el bienestar espiritual. En segundo lugar, porque la detección y exploración precoz de necesidades y recursos espirituales nos permite situarnos en una necesaria dinámica preventiva, aunque inicialmente no haya una solicitud expresa de acompañamiento.

*Obviamente, realizar este acompañamiento a fondo deja tocado pues el profesional habrá de despedirse de alguien que ha permitido entrar significativamente en su interior; de ahí que el profesional tiene la responsabilidad de compartir su quehacer y su sentir y así poder supervisarlo.

5

El acompañamiento espiritual es la práctica de reconocer, acoger y dar espacio al dialogo interior de aquel que sufre, para que el mismo pueda dar voz a sus preguntas y dar vida a sus respuestas. Es decir, ayudar a la persona a despertar o a sacar a la luz el anhelo, la búsqueda interior que toda persona pueda tener.

El acompañamiento sabe de sus capacidades y recursos, pero también de sus heridas y por eso no las proyecta en el otro; más bien le sirve para reconocer su propia fragilidad, lo que le va a hacer mucho más tolerante con la que presenta el otro.

Ingredientes esenciales del acompañamiento espiritual:

*Un vínculo basado en la confianza, como primera y necesaria herramienta.

*La presencia y la atención activa. Se trata de no huir de las preguntas y de las ansiedades y miedos que hay detrás. Se

Continúa en la página 6

Necesidades Espirituales...

Viene de la página 5

trata de conjugar el verbo estar, de saber estar presentes como testimonio silencioso de su dolor y de su proceso.

*La escucha activa. Supone el desarrollo de las distintas estrategias de escucha activa que proporcionan metodologías como el counselling.

*La compasión. Según **Ekman** existe una empatía compasiva y sería el grado más alto de empatía, denominado por **Golema** preocupación empática. Con este tipo de empatía no solo acogemos y entendemos el problema de la otra persona, sino que además nos sentimos espontáneamente movidos a ayudarlo. Es lo mismo que compasión.

La compasión precisa de la empatía, que nos permite percibir y entender la necesidad en el otro; requiere además el deseo de ayuda y aliviar el sufrimiento del otro; a veces el coraje de acercarse al mundo interior tempestuoso del que sufre; y siempre la acción orientada a mejorar la situación del que es visto como alguien cercano. La compasión conlleva compromiso, intencionalidad, en este caso el de afrontar las contradicciones y el miedo del otro que sufre: Su antónimo es la crueldad, que también tiene la intención pero en este caso de destruir a la persona.

*La historia. Acompañar espiritualmente supone acoger y trabajar tanto la historia vital (personal) del sujeto, como la tradición espiritual (colectiva) en la que está inmerso.

*Apoderarse del miedo. Adentrarse en el mar interno de uno mismo produce miedo, una sensación de aproximarse al abismo. Tiene que ver con el miedo a lo inexplorado, a lo desconocido, a lo intangible, a la oscuridad profunda del ser. Después la experiencia podrá decir que

una descubre maravillas, pero inicialmente el miedo puede limitar o bloquear a la persona en su proceso de búsqueda. El acompañante ha de saber que le permiten entrar en zona de penumbra y que sostenerse en ese espacio puede no ser fácil ni agradable.

*Lugar existencial. Es el espacio de las preguntas sobre el sentido de la vida, enfermedad, muerte. Expresa la necesidad de buscar, comprender y encontrar sentido a lo que viven.

La respuesta se puede buscar en la naturaleza, universo, en los ámbitos de las creencias, en el interior de uno mismo.

*Lugar trascendental. Es el descubrimiento de un espacio que va más allá de lo contingente y sensorial, en el que uno percibe que hay un logos, una fuerza superior que te sobrepasa y que lo gobierna todo, un espíritu inmaterial, una esencia divina, un orden supremo.

*Lugar de integración. Es el espacio de reconocimiento de tu persona inmerso en ese orden distinto en el que uno se percibe de forma coherente, armoniosa y pacífica, en el que sientes que te pertenece y que tú perteneces a él.

*Lugar de la vivencia espiritual profunda. Donde se saborea esa experiencia vivencial, algo que va más allá de lo mental. Un espacio para sentir lo otro de manera viva, dentro de tu corazón. Es el lugar del encuentro gozoso.

*Lugar de la iluminación. Es el espacio del encuentro místico, un nivel al que acceden muy pocas personas y que desarrollan aquellos que llevan muchos años de trabajo interior, trabajo que ha impregnado toda su vida.

6

Continúa en la página 7

Necesidades Espirituales...

Viene de la página 6

INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS

Nos vamos a centrar en dos cuestiones: el eje desesperación-esperanza y la posibilidad de, a partir de la aceptación de la realidad de contingencia, limitación y aproximación de la muerte, la trascendencia a una realidad nueva y distinta en la que poder ubicarse interiormente.

Aceptación y trascendencia: El ser humano está dotado genéticamente de herramientas para luchar por la supervivencia. En la intervención terapéutica se trabaja habitualmente la aceptación por la persona de esa realidad. Aceptar para poder adaptarse. Difícilmente se puede transformar una realidad, aunque sea de significado, si previamente no ha sido aceptada.

Entendemos que el proceso de aceptación de la realidad de la discapacidad, y de la muerte es doloroso, no es a priori ni fácil ni grato y, además, generan emociones que pueden ser difíciles de sobrellevar como tristeza, angustia, rabia etc.

La persona que acepta su proceso de muerte (como real, insistimos, no como necesariamente bueno), pasara probablemente por un proceso de tristeza y desolación tendrá que renunciar a la fortaleza anterior de su organismo y a otras muchas cosas, pero no por ello tiene que decir que no a la posibilidad de tener un final de plenitud y de confianza, de serenidad y de integración trascendente de todo su ser. De hecho esta aceptación de esta realidad (dolorosa) es condición necesaria para poder atravesar el espacio de la trascendencia de una manera propia e irreductible.

De alguna manera, aceptar es abandonarse, es renunciar al personaje para dar cabida a la genuina persona que todos llevamos dentro, donde ya no necesitamos ni mostrar ni demostrar nada a nadie. Es enormemente paradójico. El encuentro con la fragilidad extrema o con la sensación de estar frente al abismo te puede abrir, trascendiendo, el camino frente a esa realidad que te supera y que, desde su fortaleza y plenitud, te da sentido. En su libro "Suicidio" La última decisión el Dr. Águila hace mención de la importancia de buscar en al persona sus aspectos filosóficos, que están inmersos en todo ser humano e influyen de forma definitiva en sus decisiones y visión de la vida y la muerte.

ASPECTOS FILÓSOFICOS
"LA MUERTE PARA ALGUNOS ES
UN CASTIGO,
PARA OTROS, UN REGALO
Y PARA MUCHOS UN FAVOR"
SÉNECA

7

Desde la filosofía se aborda el tema del suicidio con aceptación y profundidad ya que se considera esta situación un elemento fundamental del campo de la filosofía.

Se opina que muchas personas mueren porque piensan que la vida no vale la pena vivirla y hay otras que se hacen matar por las ideas o ilusiones que les dan razones para vivir, siendo estas las mismas razones para morir.

Para la filosofía el acto suicida es algo que se prepara con tiempo y en silencio del corazón.

Y agrega que hay dos soluciones filosóficas la de si uno se mata o no se mata, es ahí justo cuando la balanza tiene que inclinarse mucho hacia algún lado para

Continúa en la página 8

Necesidades Espirituales...

Viene de la página 7

tomar la decisión.

Para Albert Camus el suicidio es una esperanza para dejar de sufrir, en donde la vida es pensada y sentida como un sufrimiento muy grande e interminable. Y agrega que esto puede ser ilógico para algunos pero que es casi imposible ser lógico siempre en la vida y hasta el fin.

El acto suicida como muchos otros actos puede surgir de algo irrisorio, de un momento absurdo o de una pena muy onda.

Idealmente la mente debería distinguir de lo que es cierto o falso.

Al escuchar a los pacientes que no lograron suicidarse mencionar que en ese momento crítico de su decisión había confusión, falta de claridad y una disminución de los aspectos cognitivos claros, prevalecía una emoción de dolor y sufrimiento sin salida, dificultándoseles distinguir lo real de lo no real, así como la dimensión de la verdadera situación que les aquejaba.

Siguiendo a Camus habría que investigar si el mismo motivo que tiene el suicida para vivir pueda ser el mismo para morir, es decir que si se puede vivir de él o si la lógica ordena que se muera por él. Sería concentrando el contenido del pensamiento suicida, liberándolo de emociones y conocer su lógica y su honestidad para poder comprender que el suicidio es también una alternativa más de la vida.

Fortalecer la esperanza: Hablar de esperanza suele estar asociado a la perspectiva de curación.

Se trata de ayudar a la persona a evocar los

distintos y cotidianos nombres de la esperanza. La esperanza de pasar esta noche sin dolor, de que el día siguiente venga mi nieta, de que pueda salir al jardín y disfrutar la brisa del aire en mi rostro, etc.

La esperanza, por otra parte, no está solo en esos esperados resultados, sino también en el mismo proceso. Como nos recuerda **Vaca Havel:**

La esperanza es una orientación del espíritu, una orientación del corazón. No es la convicción de que algo saldrá bien, sino la certeza de que algo tiene sentido, sea cual sea el resultado.

Para Havel la esperanza no es confiar en que todo irá bien; esto sería confundirla con el (falso) optimismo. Es la conciencia de que determinados caminos tienen sentido, independientemente de su resultado.

8

De hecho se puede alimentar esperanza a través de varios mecanismos:

- *Estableciendo una comunicación abierta, franca y honesta.
- *Con un adecuado control de síntomas.
- *Promoviendo y desarrollando relaciones interpersonales.
- *Ayudando a conseguir objetivos prácticos.
- *Explorando recursos espirituales.
- *Identificando y apoyando los valores personales, tales como determinación, coraje y serenidad.
- *Alentando la alegría cuando sea apropiado.
- *Afirmando la autoestima al valorar como persona al paciente.
- *Realizando los buenos recuerdos mediante la revisión de vida.

¿Y qué hacer cuando aparece la desesperación?

Ante todo, no mentir e intentar calmarla

Continúa en la página 9

Necesidades Espirituales...

Viene de la página 8

con falsas esperanzas. La mentira no es congruente y puede dañar el vínculo de confianza terapéutica. Se trata de adherirse lo más posible a la verdad, aun a sabiendas que la verdad tiene dos acepciones, al menos: la correlación con el dato objetivo y, al mismo tiempo, la promesa (explícita o no) de vínculo de fidelidad y de confianza.

Sabemos que de la Desesperanza parte el riesgo suicida, por ellos es necesario detectarla y atenderla cuanto antes. Si la angustia es un traductor de la desesperación, nuestra contención puede ser un indicador que simboliza la esperanza....al menos la de no ahogar sus preguntas. Nosotros no somos la esperanza, pero sí que podemos ser el eco de la esperanza.

Sea a través del camino de la esperanza o de la trascendencia, la persona ira identificando determinados contenidos que le ayudaran a encontrar la serenidad y/o el sentido buscado. Podrá ser encontrado en la percepción de estar reconciliado consigo mismo, con los otros o con el destino, en el sentimiento de una vida completa, en llegar a la iluminación que dota significado su existencia, en la perpetuación a través de la familia, en haber podido dejar un legado artístico o creativo, en la contribución política, social o intelectual a la comunidad, en la convicción de poder vivir en el recuerdo de sus seres queridos, en la posibilidad de poder organizar la despedida, etc. El significado no se inventa, se trata de descubrirlo.