

Espiritualidad y valores

Por Jorge A. Oriza Vargas © 290-2015

En esta época, parece tener un sentido lógico, útil o conveniente, reflexionar sobre nuestra espiritualidad. Porque es una época de celebraciones, convivencia y regalos, pero sobre todo buenos sentimientos, como la amistad que compartimos con nuestros seres queridos y nuestros amigos; es una época, en la que podemos reflexionar, según nuestra fe, en el nacimiento del niño Jesús, que es el motivo y origen de la Navidad. Sin embargo, quienes no tienen fe, pueden de todas formas ¿ser *espirituales*? ¿Cómo podrían definir a su propia espiritualidad¹ o cómo potenciarla en estas fechas? Seguramente este tema es complicado y polémico, porque no todos tienen las mismas creencias, la misma religión, pero por eso es importante aclarar la esencia de los conceptos y para eso, trataremos de proporcionarle alguna información sobre el tema. Hay dos enfoques o perspectivas que nos permiten reflexionar sobre la espiritualidad; el primero como vimos, tiene que ver con la fe, con la creencia en Dios, en nuestro espíritu, en nuestra alma. Esta forma de ver la espiritualidad, nos permite darle sentido a nuestra vida, y orienta nuestras reflexiones trascendentes, alimenta nuestra fe y nuestra confianza en Dios, así como nuestros actos moralmente buenos.

La otra posibilidad de reflexión, para quién no necesariamente cree en Dios, o en el niño Jesús, se fundamenta solamente en los argumentos psicológicos, en las bases científicas, para encontrarle una respuesta a aquellos elementos internos, en la mente –no necesariamente un alma- que consciente y/o subconscientemente, nos permiten generar los pensamientos más profundos y trascendentes sobre el significado de nuestra vida, y también la posibilidad de generar ideas y actos moralmente buenos. Estos elementos, pueden asociarse con la energía interior de nuestra persona, con *la interioridad* que nos caracteriza de manera muy diferente -incluso trascendente- que cualquier otro ser vivo; esa interioridad, que nos da la posibilidad de abstraernos, de reflexionar, y de pensar como decía de manera trascendente.

Howard Gardner² menciona brevemente este tema, como una posibilidad de incorporar en su modelo de “inteligencias múltiples” a lo que él llamaría una inteligencia espiritual; sin embargo, reconociendo que la idea de una inteligencia espiritual es compleja, por no encontrar fácilmente las capacidades específicas que la distinguen como cualquier otra inteligencia (la lógico matemática, o la lingüística, por ejemplo), acaba por concluir que ésta, podría definirse como parte de una *inteligencia existencial*, considerando a esta

¹ La definición del término *espiritualidad* depende de la escuela filosófica o ideología con la que se trate o según el contexto en el que se utilice. En un sentido amplio, significa la condición espiritual del ser humano y se utiliza como referencia a la oposición entre lo “material” y lo “espiritual”. Algunas definiciones, la describen como una cualidad humana, relativa al alma. También se menciona, por ejemplo, que es una disposición principalmente moral, psíquica o cultural, o un conjunto de conocimientos y actitudes características de la vida espiritual (etimología del latín *spiritus*, espíritu). Finalmente, se relaciona con experimentar estados especiales de bienestar o trascendencia, como la salvación o la liberación o con la práctica de las virtudes. Referencia, por ejemplo <http://definicion.de/espiritualidad/#ixzz3uLqAkNqx>

² Gardner Howard, *La Inteligencia Reformulada*, Editorial Paidós, Barcelona, 2001. P. 66 a 70

última como el "aspecto más claramente cognitivo" de una inteligencia espiritual; precisando atributos como los siguientes: *"...la capacidad para situarse a uno mismo, en relación con las facetas más extremas del cosmos...y la capacidad afín para situarse uno mismo en relación con determinadas características existenciales de la condición humana, como el significado de la vida y la muerte, el destino final del mundo físico y el mundo psicológico, y ciertas experiencias, como sentir un profundo amor o quedarse absorto ante una obra de arte."* Y seguramente la espiritualidad, vista desde una perspectiva psicológica, cognitiva, tiene que ver con esta apreciación de Gardner. Desde la perspectiva de la psicología positiva³, la espiritualidad tiene que ver con un fenómeno psíquico, relacionado con *una expresión personal de un fin último* (Emmons, 2000), o se ve como *una expresión de los procesos psicológicos fundamentales, como la motivación, los deseos y los propósitos* (Pargament, 1997); o se ve también como *un significado relacionado con algo superior, divino o no, y una experiencia que contempla al ser humano como parte del universo* (Seligman 2003). Pero lo importante de la "espiritualidad" en nuestra propia vida, según esta corriente psicológica, es saber que tiene que ver con dos elementos que estudia esta área de la psicología: *el bienestar* y el apoyo en tiempo de crisis.

Ser más espirituales, no tendría que ver sólo con rezar, o reflexionar en términos de nuestra fe, sino con encontrarle un sentido de trascendencia a nuestra vida; involucrarnos con actividades que tengan un propósito, que nos generen motivación, y favorecer -de acuerdo a nuestra personalidad- las motivaciones que nos generen las mejores satisfacciones y el mayor *bienestar* en nuestra vida. Las personas con un sentido de trascendencia⁴, *suelen presentar virtudes personales, como la gratitud, la esperanza, el humor, el amor, etc.* Recordemos que esas virtudes surgen del apego a valores fundamentales y estos se derivan en mucho, de personas que saben generar emociones positivas, y regulan, controlan, sus emociones negativas; es decir, tienen inteligencia emocional.

A partir de estas reflexiones, podemos ver la relación que tiene la espiritualidad con nuestras creencias personales, nuestros propios valores. Como hemos sostenido en nuestro modelo de comportamiento⁵, los valores personales ocupan un lugar importante en nuestra mente, para juzgar y valorar todo lo que percibimos y lo que hacemos, pero también para darle sentido al "qué" al "porqué" y al "cómo" personales, de nuestra vida. Si en nuestra escala personal de valores, hemos incorporado la "fe", la confianza en Dios, y la explicación trascendente de él en nuestra propia vida, nuestra espiritualidad estará relacionada con todo aquello, que potencie la fe, la paz interior, el sentido moral

³ Tapia, Tarragona, González; Psicología positiva, Editorial Trillas, México, 2012. P.209 y siguientes.

⁴ Op. cit. P.216

⁵ Sugiero leer el planteamiento completo en nuestro último libro, Relaciones Humanas, Editorial Trillas, 2014, p.17 y siguientes.

de nuestra vida. Si en nuestros valores personales, no están las creencia religiosas, si no tenemos fe en Dios, entonces nuestra espiritualidad, comprendida como *la esencia humana de nuestra propia interioridad*, podría potenciarse también hacia valores universales, hacia aquellos valores que nos hagan mejores personas, y que nos generen bienestar, a partir de la mejor convivencia en todos los ambientes de relación humana. Pero ese es nuestro punto de vista, ojalá y me comparta el suyo.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.