



Franciscanum. Revista de las ciencias del espíritu  
ISSN: 0120-1468  
ISSN: 2665-3834  
franciscanum@usbog.edu.co  
Universidad de San Buenaventura  
Colombia

## Narración de experiencias espirituales para una toma de conciencia de la propia vida

**Rosas-Jiménez, Carlos Alberto**

Narración de experiencias espirituales para una toma de conciencia de la propia vida

Franciscanum. Revista de las ciencias del espíritu, vol. 61, núm. 172, 2019

Universidad de San Buenaventura, Colombia

**Disponible en:** <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343565769014>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional.

# Narración de experiencias espirituales para una toma de conciencia de la propia vida

Narrative of Spiritual Experiences for Awareness of Our Own  
Life

Carlos Alberto Rosas-Jiménez \* carlosrosas@uniandes.edu.co  
*Universidad de la Sabana, Colombia*

Franciscanum. Revista de las ciencias del  
espíritu, vol. 61, núm. 172, 2019

Universidad de San Buenaventura,  
Colombia

Recepción: 13 Octubre 2018  
Aprobación: 20 Diciembre 2018

Redalyc: [https://www.redalyc.org/  
articulo.oa?id=343565769014](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343565769014)

**Resumen:** La persona humana es un libro abierto que en primer lugar debe ser leído por sí misma para luego ser leído por los demás. A lo largo de la historia se han visto numerosas narraciones orales y escritas en distintas partes del mundo que, además de tener un valor histórico, contribuyen al autoconocimiento viendo muchas veces reflejada la propia vida en la de quien la narra; entre muchas otras podríamos destacar las narraciones de experiencias espirituales, como las Confesiones de San Agustín. Este tipo de narraciones ayudan a aflorar algunos elementos de la propia vida que han quedado en el inconsciente. Por esta razón, en el presente trabajo se resalta el valor de la narración y en particular de la narración de experiencias espirituales para lograr una toma de conciencia de la propia realidad. Se presentan resultados de una encuesta realizada a jóvenes de un movimiento religioso que ayudan a esclarecer cómo la narración de las experiencias espirituales influye en la toma de conciencia de la propia vida y de su acercamiento a Dios.

**Palabras clave:** Narración, conciencia, inconsciente, antropología, teología..

**Abstract:** The human person is an open book which should first be read by oneself in order to later be read by others. Throughout history we have seen many spoken and written narratives in different parts of the world, that along with having a historical value contribute to selfknowledge looking up ones life reflected in that who narrates its own life; within many others, we could point out the narratives of spiritual experiences, such as the Confessions of St. Augustine. This kind of narrative work helps to come to the surface certain elements of oneself life that have been accumulated in the unconscious. For this reason, in the present we put emphasis on the value of the narrative work and in particular of spiritual experiences which we propose that helps to be aware of one's own reality. We present the results of some online interviews from a religious movement which helps to clarify the influence of spiritual narratives in the awareness of one's own life and a closer approach to God.

**Keywords:** Narrative, conscience, unconscious, anthropology, theology.

## Introducción

Aquella sencilla frase, pero cargada de sabiduría, que decía: «Conócete a ti mismo», inscrito en el pronaos del templo de Apolo en Delfos le ha platenado al ser humano un derrotero para su vida. Sin embargo, para todo el que haya decidido emprender tal viaje del conocimiento propio se habrá dado cuenta de que es una tarea, aunque fascinante, pareciera no tener fin, dice Polaino-Llorente que «antes termina la vida que el conocimiento personal»<sup>1</sup>. ¿Por qué será que no tiene fin? Por la grandeza y la complejidad del ser humano; quizá porque hay un mundo infinito

en cada una de sus tres dimensiones, la biológica, la psicológica y la espiritual. Son innumerables los aportes que se han hecho para conocer mejor al ser humano, desde visiones muy variadas, de una u otra disciplina, sea sociológica, psicológica, antropológica, filosófica o teológica, entre muchas otras.

En este caso, acentuamos que parte de la dificultad de comprender al ser humano en su totalidad es porque tiene consciencia. La persona humana no solo es consciente de las cosas, sino que es consciente de que se da cuenta de las cosas. Con el término consciencia se entiende el conocimiento inmanente en los actos cognoscitivos<sup>2</sup>; esta entre otras muchas definiciones de consciencia. Sin embargo, para efectos de este trabajo se tomarán las siguientes precisiones, comenzando por lo que dice la Constitución Pastoral *Gaudium et Spes* del Concilio Vaticano II: «es el núcleo más secreto y el sagrario del hombre»<sup>3</sup>. El Papa Benedicto XVI señalaba que «en el pensamiento moderno, la palabra “consciencia” significa que en materia de moral y de religión, la dimensión subjetiva, el individuo, constituye la última instancia de la decisión»<sup>4</sup>. Sin embargo, posturas como las del cardenal John Henry Newman son más afines al objetivo de este trabajo, que decía que la consciencia significa la capacidad de verdad del hombre: la capacidad de reconocer en los ámbitos decisivos de su existencia –religión y moral– una verdad, «la» verdad, que le impone al mismo tiempo el deber de encaminarse hacia ella, de buscarla y de someterse a ella allí donde la encuentre<sup>5</sup>.

Por lo tanto, la inconsciencia, en este sentido, sería un alejamiento de la verdad. Hablar de consciencia e inconsciencia es algo muy complejo. Simplemente para efectos de este trabajo, se resalta el papel de la consciencia como el sagrario del hombre que lo lleva a la búsqueda de la verdad; y el inconsciente del que se quiere discutir aquí, como dice Rulla<sup>6</sup>, es el inconsciente afectivo, que es diferente del preconscious, del inconsciente cognoscitivo y del inconsciente espiritual; está caracterizado por el hecho de ser inaccesible, de no poder ser llevado a la consciencia por medio de una evocación voluntaria.

Que se afirme la importancia del inconsciente afectivo en la antropología no quiere significar aceptar en bloque el psicoanálisis en general, o el sistema freudiano en concreto; y como dice Rulla<sup>7</sup>, aún menos subscribir acríticamente la metapsicología freudiana. Pero es importante tener muy en cuenta el inconsciente para comprender a la persona humana.

Por esta razón, en este trabajo se busca constatar que entre las maneras que existen para poder sacar a luz elementos que están en el inconsciente está la narración; y determinar de qué manera la narración de experiencias espirituales puede contribuir a la toma de conciencia de la propia realidad de cada persona. Para ello, se ha dividido el trabajo en tres partes: en la primera se ahonda en las generalidades del inconsciente, posteriormente se plantea en qué consiste la toma de conciencia de la propia realidad y finalmente partiendo de la narración de experiencias, se busca determinar

cómo influye la narración de las experiencias espirituales en la toma de conciencia de la propia vida.

## 1. Generalidades del inconsciente

En algunos ámbitos académicos se ha querido subrayar la importancia de una aceptación críticamente selectiva de la doctrina psicoanalítica en general; cuando esta aceptación se refiere más específica y directamente al inconsciente, puede llevar consigo notables consecuencias sobre la concepción del hombre que se adopta; y aquí, insiste Rulla <sup>8</sup>, se puede caer en dos exageraciones antropológicas opuestas: si se niega la existencia del inconsciente y sobre todo, su posibilidad de influencia activa en la vida del hombre normal (como contrario a lo patológico), entonces la vida psíquica está reducida a un sinónimo de conciencia, es decir, de ser consciente; de aquí se sigue que la inteligencia y la voluntad juegan un papel fundamental. Por otro lado, continúa Rulla, la exageración opuesta está presente si se acepta que el inconsciente es la fuerza dominante de nuestra vida psíquica, que es la tesis del psicoanálisis clásico.

La primera exageración, menciona Rulla <sup>9</sup>, tiende a ver al hombre predominantemente según la perspectiva de santo o pecador, de virtud o de vicio, y la segunda exageración tiende a subrayar la perspectiva de normalidad o patología; en consecuencia, las limitaciones cotidianas a las cuales todos los hombres están más o menos sujetos, vienen categorizadas o como pecado o como patología.

Queremos hacer hincapié en este último punto, pues las visiones extremistas que plantean las cosas siempre en blanco o negro sin tener en cuenta las escalas de grises, pueden llegar a ser peligrosas. En primer lugar, porque es muy fácil caer en la discriminación de que alguien sea pecador o tenga una patología concreta, dadas las faltas que comente. En segundo lugar, se puede caer en negativismo y falta de confianza en las personas, pues no hay esperanza de cambio porque o están sumidas en el pecado o en una patología. En tercer lugar, se puede dar el etiquetaje de las personas y se habla del «lujurioso», del «iracundo», del «soberbio», del «autista», del «retrasado», y se pierde de vista la dignidad y el valor que tiene cada persona humana por el solo hecho de existir.

El inconsciente no es necesariamente negativo, como se le ha visto en algunos sectores religiosos o académicos; y dado que es un componente normal del ser humano, ejerce una gran influencia en todos los ámbitos de la vida de la persona humana, como veremos a continuación:

### 1.1 Su importancia para la dinámica de la persona humana

Cuando se trata de comprender a la persona humana en su unicidad e irrepetibilidad, es necesario introducir una comprensión basada sobre la categoría de la experiencia vivida, que, como dice Wojtyła <sup>10</sup>: «debe encontrar su puesto en la antropología y en la ética; y lo que es todavía más importante, debe ocupar, en un cierto grado, su puesto en el centro

de las interpretaciones respectivas». La experiencia vivida, agrega Rulla<sup>11</sup>, debe ser considerada no solo en su aspecto consciente, sino también en cuanto experiencia inconsciente.

Numerosas investigaciones<sup>12</sup> indican que una persona puede responder a la experiencia de sentirse en un estado de contradicción, de inconsistencia interna sin ser consciente de ella. Esta falta de consciencia puede referirse a la existencia de la inconsistencia misma, dice Rulla<sup>13</sup>, de las tensiones, de los cuadros de estrés a ella asociados o a actividades dirigidas a resolver y superar la inconsistencia.

No solo se puede comprender o explicar la persona humana basándose solo en el consciente, sino que la potencialidad del subconsciente, como dice Wojtyla<sup>14</sup>, es primaria y más indispensable que la consciencia para la interpretación del actuar consciente. De hecho, insiste Rulla<sup>15</sup>, las fuerzas consciente e inconsciente tienden a crear en el hombre antinomias, las cuales representan las batallas, entre su cuerpo, sus emociones por un lado y sus facultades espirituales y morales por otro.

### *1.2 En la vida emotivo-afectiva*

La diversidad de significados que le atribuimos a las cosas puede estar ligada a la memoria afectiva de cada persona, y esta memoria afectiva puede ser consciente o inconsciente; cada uno tiene su patrimonio de memorias ligadas a su pasado de relaciones con sus padres, educadores, amigos, etc, cada una de estas memorias posee su característica carga afectiva que puede depender de ese pasado. Así, dice Rulla<sup>16</sup>, conscientemente se puede preferir un tipo de flor que era la preferida de una persona que nos era particularmente cercana afectivamente, pero también es posible que inconscientemente se tenga atracción o repulsión por una persona que ha dejado una huella profunda inconsciente en nuestra memoria afectiva. Por eso, el individuo sabe de sus simpatías y antipatías, pero no se da cuenta de su relación con una posible memoria afectiva del pasado que hace incorrecta la valoración, el juicio sobre la situación presente.

En síntesis, dice Rulla<sup>17</sup>: «cuanto más inconscientes sean las emociones, mayor será el papel que jueguen en hacer selectiva la memoria, la imaginación». Para dar un poco más de claridad a este punto, a continuación mencionamos algunas leyes del inconsciente.

### *1.3 Leyes del inconsciente*

De acuerdo con Cencini y Manenti, existen cuatro leyes del inconsciente:

- a) El inconsciente está exento de conflicto: elementos inconscientes aun contradictorios entre sí, existen los unos junto a los otros sin discordia, aunque creen conflicto en relación con el consciente. Esta ley tiene las siguientes consecuencias para la comprensión del comportamiento:

- i. El significado objetivo de una acción no necesariamente corresponde al significado subjetivo que el agente le da inconscientemente; por ejemplo, el acto sexual, que debería tener el significado de donación mutua, puede ser usado como instrumento para descargar agresividad y dominación inconscientes.
  - ii. El comportamiento puede expresar contemporáneamente tendencias opuestas y contrarias: por ejemplo, la elección del matrimonio puede nacer del valor genuino de la participación y al mismo tiempo del miedo por la competencia social, de la inseguridad o de la búsqueda narcisista de sí.
  - iii. Un comportamiento maduro en sí puede tener para el agente un significado defensivo o instrumental: por ejemplo, el comportamiento religioso puede ser utilizado para defenderse de tendencias inaceptables (culpa, poca estima) o para satisfacer otras tendencias de otra forma alienantes. La pregunta del porqué actuamos es mucho más central que la pregunta del qué hacemos.
- b) El inconsciente está fuera del tiempo: Los elementos inconscientes existen independientemente de la realidad externa: no se puede pretender que lleguen a ser conscientes espontáneamente, con el pasar del tiempo o en fuerza de las experiencias. La persona puede cambiar roles, ambientes, amigos o esperar; pero no por esto mejorará automáticamente en el conocimiento de los problemas profundos o de sus cualidades inutilizadas. La experiencia no siempre enseña.
- c) El inconsciente no tiene en cuenta la realidad, pero influye sobre ella: el inconsciente tiene su lógica, diversa de la que regula el mundo consciente. Así, un sentimiento inconsciente de inseguridad da origen a un comportamiento culpabilizado que la persona sabe evaluar como irrealista. El mundo inconsciente influye en el consciente y no al contrario.
- d) El inconsciente tiene una fuerza dinámica que lo auto-preserva: resiste a la introspección en cuanto que tiene una fuerza de reacción que mantiene dentro lo que ahí se encuentra. Es difícil para quien no tiene práctica psicológica darse cuenta de las resistencias que la psique humana opone al mejoramiento<sup>18</sup>.

Es muy importante, por tanto, realizar un esfuerzo personal por permitir que lo que está en el inconsciente aflore y se tome conciencia de ese contenido para poder profundizar en el conocimiento de sí mismo y en consecuencia, conocer mejor la realidad que nos rodea.

## 2. La toma de consciencia de la propia realidad

Se habla muchas veces de que los jóvenes hacen muchas cosas que están mal, nos quejamos de ellos, y muchas de esas cosas son de tipo sexual. Pero lo que no es fácil percatarse es que todo ese comportamiento desenfrenado tiene su raíz en pensamientos que ellos tienen. No se puede ser ingenuo ante esto, no es simplemente el desbalance hormonal que genera esos impulsos de tipo sexual, es principalmente actividad cerebral, pensamientos los que los llevan a dichas acciones, pues como dice san Simeón el Nuevo teólogo: «lo que generalmente imaginamos que busca el cuerpo, no lo busca el cuerpo, sino el alma por medio de él»<sup>19</sup>. Dice Larchet<sup>20</sup> que estos pensamientos, mediante los cuales se expresan en primer lugar las pasiones, pueden ser en principio inconscientes y no revelarse más que en ciertas condiciones. En esta misma línea habla Friedrich<sup>21</sup>, quien hace una lista de nueve significados diversos que expresan necesidades y sentimientos no sexuales que se dan cuando se tiene una relación sexual. Por esta razón, necesitamos de herramientas que permitan sacar del inconsciente esos pensamientos, llevarlos a la luz, para tomar consciencia de la propia realidad y en consecuencia hacernos cada vez más responsables de nuestros actos.

Así como en el ámbito sexual, existen otros ámbitos en la persona humana donde es necesario ser cada vez más conscientes de nuestra propia vida, también de nuestros sentimientos y pensamientos. Por eso se puede hablar de que el camino de madurez personal se puede ver en términos consciencia del propio yo.

### 2.1 La conquista de la intencionalidad consciente

La persona humana está dotada de intencionalidad consciente<sup>22</sup>; el niño, el adolescente, el adulto, desean objetos que se hacen presentes al sujeto; como consecuencia de su intencionalidad consciente, la persona avanza de la experiencia de los objetos al esfuerzo de comprender, del comprender al esfuerzo de juzgar según la verdad y del juzgar al esfuerzo de elegir según el bien, lo justo<sup>23</sup>.

Por otro lado, agrega Lonergan<sup>24</sup>, el ejercicio de esta intencionalidad consciente lleva a la auto-trascendencia. De hecho, dice Rulla<sup>25</sup>, con su actividad de intencionalidad consciente la persona humana alcanza el absoluto; es decir, por medio de la reflexión, del juicio, de la decisión y de la acción, la persona puede conocer y hacer no solo lo que le gusta, lo que es verdaderamente bueno e importante en sí mismo; en síntesis, la persona no solo responde a sus necesidades, sino también a los valores objetivos naturales y autotrascendentes.

Para realizar la conquista de esa intencionalidad consciente es necesario dar el paso del «darse cuenta» en todos los procesos cognoscitivos o acciones que realiza la persona. Los pasos de un proceso cognoscitivo podríamos presentarlos como sigue: 1. Percepción, 2. Memoria, que puede ser memoria específica, memoria motriz, memoria afectiva



(recuerdo emocional de un hecho, no necesariamente recordando el hecho como tal). 3. El juicio primero. 4. La emoción, que es una tendencia sentida a la acción que afecta la psique y el soma. 5. El darse cuenta, que es el paso más importante. 6. La reflexión. 7. El juicio segundo. 8. La decisión.

Como se ve, a partir del «darse cuenta» se dan tres pasos significativos para cualquier acción que realiza la persona. Estos tres son fundamentales, pero sin el «darse cuenta», la posibilidad de ser inconsistentes aumenta en la toma de decisiones.

¿Por qué, pues, la importancia del darse cuenta? Porque la intención consciente no representa toda la experiencia. Siguiendo a Cencini y Manenti respondemos a esta pregunta. Existe un comportamiento con raíces inconscientes que :

es experimentado como algo ajeno a sí mismo: algo que la persona no quiere completamente, algo no sentido como suyo sino como el resultado de un artificio, de una compulsión; un comportamiento extraño, inexplicable por la intención consciente. Por otra parte, el mismo comportamiento refleja el estilo de la persona que lo realiza: es una muestra de su modo de ver, de las actitudes habituales. Es, por tanto, un comportamiento sintomático. Algo que la persona ha aprendido a poner en obra progresivamente, con cada vez menor conocimiento y con mayor automatismo. Se puede, con todo esto, intentar ver en síntesis este complejo problema de nuestra responsabilidad frente a la acción inconsciente, no deliberada

26.

En relación con el inconsciente, según Cencini y Manenti, somos responsables de varias cosas:

- a) De cuanto se hace para hacerlo consciente. El inconsciente se esconde y sin embargo aflora en muchos momentos y actitudes del vivir cotidiano: motivaciones, intenciones, sentimientos, emociones, proyectos, modos de ponerlos en obra, simpatías, antipatías, momentos de alegría o de dolor, imaginaciones, recuerdos, sueños con los ojos abiertos y cerrados (sueños nocturnos), distracciones constantes, deseos íntimos no confesados, modo de juzgar, moralidad subjetiva; todo esto es material utilísimo para conocerse aun en los aspectos escondidos. Naturalmente nada de automático y rápido: la indagación del inconsciente es accesible solo a quien es bastante paciente y humilde, y comprende la disponibilidad de dejarse ayudar para conocerse mejor.
- b) De cuanto se tiene en cuenta. Quien ha tomado fuertemente en cuenta la presencia del inconsciente en la propia vida, no estará tan seguro de decir que se conoce bien, mucho menos que conoce a los demás, ni tampoco dará por asegurada la autenticidad de sus actos. Por otra parte esa vaga sensación vuelve a la persona atenta en aquella área comportamental: será entonces responsable de las precauciones que toma o no toma, de cuanto hace o no hace para limitar el influjo del inconsciente.
- c) De cómo se ha formado el inconsciente en nosotros. Se sabe que el inconsciente emotivo tiene raíces en la infancia y, por tanto, se ha formado independientemente de nuestra voluntad. Pero no todo



el inconsciente ha tenido tal origen ya que una parte de él era un tiempo preconscious y quizá de plano consciente. Por ejemplo, la mujer extorsionadora, el sacerdote manipulador, probablemente eran conscientes de las tendencias que están en el origen de sus actuales actitudes y de su carácter disonante; al menos queda la posibilidad que lo fueran. La gratificación sistemática de esas tendencias, con concesiones quizá del todo veniales y aparentemente insignificantes, progresivamente las ha empujado a la zona inconsciente a través de una sedimentación progresiva. Mecanismo que de ordinario prevé cuatro fases sucesivas: 1. Al inicio, gratificaciones ligeras y conscientes, 2. Hábitos cada vez menos controlados y ponderados, 3. Dinamismo automático cada vez más escondido y exigente, 4. Motivación inconsciente.

En otras palabras, afirman Cencini y Manenti<sup>27</sup>, la persona se sentirá cada vez más atraída por aquello que se esconde regularmente; pero tal atracción, además de que será cada vez más poderosa, surgirá en una forma cada vez más emotivo-automática; y como consecuencia de lo anterior, perderá progresivamente el aspecto problemático de una realidad disonante y negativa, de tentación, para convertirse en algo perfectamente normal, espontáneo y por tanto lícito. Ante todo esto, si no se puede hablar de responsabilidad próxima, sí podemos considerar la posibilidad de una responsabilidad remota en la formación de esas actitudes seductoras, extorsionadoras, manipuladoras<sup>28</sup>.

Existe pues, un esfuerzo importante que tiene que realizar la persona humana para «darse cuenta»; sin embargo, los esfuerzos que ésta pueda hacer en búsqueda de la conquista de la intencionalidad consciente serán siempre limitados, por su realidad contingente. Por esta razón, es necesario abrirse a la acción de Dios, abrirse a la trascendencia, que da los elementos necesarios para completar dicha labor, y es así que la verdadera toma de conciencia se da en Dios.

## *2.2 La verdadera toma de conciencia: en Dios*

La única manera finalmente de tomar conciencia de sí mismo y de la propia realidad se da en Dios. Él es quien nos conoce profundamente y bien. Como cristianos, somos «íconos»<sup>29</sup> de Dios, expresión finita de la auto-expresión infinita de Dios, pues Dios dice «Hagamos al ser humano a nuestra imagen, como semejanza nuestra»<sup>30</sup>. Este es el fundamento, «la estrella polar»<sup>31</sup> de toda la antropología cristiana; Dios se encuentra al centro más profundo de nuestra existencia, no podemos comprender al ser humano prescindiendo del ser divino, porque lo divino es el elemento determinante de nuestra humanidad.

Como personas a imagen de Dios nos relacionamos con Él no solo a través de sentimientos y emociones de las cuales somos plenamente conscientes, sino a través de niveles más profundos de nuestro yo interior, que se escapan al control de la consciencia, de la mente pensante, afirma

Ware; por tanto, el inconsciente se considera parte integrante del ámbito relativo a la imagen de Dios<sup>32</sup>.

Por esta razón decía san Agustín:

Conózcate a ti, Conocedor mío, conózcate a ti como soy por ti conocido (...) Y ciertamente, Señor, a cuyos ojos está siempre desnudo el abismo de la conciencia humana, ¿qué podría haber oculto en mí, aunque yo no te lo quisiera confesar? (...) Tú eres, Señor, el que me juzgas; porque aunque ninguno de los hombres conoce lo íntimo del hombre, sino el espíritu del hombre que está en él, con todo, hay algo en el hombre que ignora aun el mismo espíritu que habita en él; pero tú, Señor, conoces todas sus cosas, porque tú lo has hecho (...) lo que sé de mí lo sé porque tú me iluminas y lo que de mí ignoro no lo sabré tanto que mis tinieblas se conviertan en mediodía ante tu presencia<sup>33</sup>.

La persona humana no puede entenderse sino como un ser en relación con otras personas; he ahí su esencia. Como dice Guardini<sup>34</sup>, la persona depende, por lo tanto, de que hay otras personas; no es esta o la otra persona, aunque sean estas las más significativas o importantes, sino, en absoluto, personas; pero la esencia de la persona se encuentra en último término en su relación con otras personas, ya no humanas, sino divinas, es decir con las tres personas de la Santísima Trinidad, i.e. Dios.

Dentro del corazón del ser humano hay una profundidad insondable, y su verdadera plenitud está escondida para él, y se extiende bajo el inconsciente, que es el campo en el cual los pensamientos y los deseos no dichos se esconden en la oscuridad; al mismo tiempo, dice Ware<sup>35</sup>, se extienden hacia lo alto, en el abismo que es Dios. Por consiguiente, solamente en ese encuentro personal con Él podrá el ser humano tomar mayor conciencia de su propia realidad. No obstante, es indispensable el uso de algunas herramientas que se tienen a disposición, principalmente los coloquios personales con alguna persona que tenga preparación para el conocimiento psico-espiritual, las narraciones escritas sobre la propia vida o incluso la música o el arte. En este trabajo se hará énfasis en la segunda herramienta, es decir, en las narraciones escritas.

### 3. La narración de experiencias

La vida en sí misma es narrativa<sup>36</sup>, el hombre es un animal contador de historias<sup>37</sup>, la identidad humana es narrativa<sup>38</sup>, el ser y el hacer de la persona escriben una carta viva<sup>39</sup>, insistiendo en el mismo enfoque, dice Ricoeur que la acción humana es un texto en búsqueda de una narración, pero que es un texto que interpela la co-creación y está abierto a la interpretación<sup>40</sup>. Es por eso que el ser humano, como libro abierto, debe ser leído en primero lugar por sí mismo, y es por eso que como dice McIntyre, la narrativa no es disfraz ni una decoración<sup>41</sup>. En atención al enfoque tomado en las secciones anteriores del artículo, se tomará un breve recuento de las narraciones en el ámbito psicológico basados en las apreciaciones de Clandinin<sup>42</sup>.

Dice Clandinin, que el uso de las narrativas para el estudio académico serio se considera que comenzó en la psicología con la interpretación

psicoanalítica de Freud de estudios de caso individuales aunque estaban basados en documentos secundarios. El uso de estas narrativas era primariamente aplicando su teoría psicoanalítica a vidas individuales. Henry Murray fue uno de los primeros en estudiar vidas individuales usando narrativas de vida principalmente para comprender el desarrollo de la personalidad. Gordon Allport usó documentos personales para estudiar el desarrollo de la personalidad en individuos, enfocándose en documentos primarios, incluyendo narrativas, considerando al mismo tiempo los problemas de confiabilidad y validez de interpretación usando dichos materiales.

De acuerdo con Clandinin, el uso de documentos personales alcanzó su madurez con Erik Erikson. Otra aproximación relacionada fue la de Robert Coles, quien después de haber aprendido el valor de las historias de sus padres, que le leían cuando era niño, escuchaba las historias de sus pacientes, de sus estudiantes, y otros y continuaba aprendiendo aún más lecciones sobre la vida.

El reciente interés en las historias entre los psicólogos de personalidad, otros científicos sociales, y académicos de diferentes disciplinas, por ejemplo la medicina narrativa <sup>43</sup>, reflejan el amplio interés en la narrativa, porque sirve para iluminar las vidas de las personas en la sociedad.

Según Clandinin, Theodor Sarbin usa la narrativa como la metáfora raíz, y la ubica en el centro de la formación de sí mismo, para comprender la experiencia humana; mientras que Jerome Bruner usa la narrativa como un medio importante para descubrir cómo podemos construir nuestras vidas; es así, que las narrativas son un medio efectivo para crecer en la comprensión de cómo el «self» evoluciona en el tiempo.

El punto clave es que la narración nos lleva a ese encuentro consigo mismo, con la propia identidad; como dice Ricoeur <sup>44</sup>, el texto se convierte en un paradigma para comprender e interpretar la acción humana. MacIntyre, a su vez afirma que la narrativa de la vida de cualquier persona es parte de un conjunto de narrativas entrelazadas, y está a su vez imbuida en la historia de aquellas comunidades de las cuales deriva su identidad; nacimos con un pasado, y tratar de cortar ese pasado de mí mismo, insiste MacIntyre, es deformar las relaciones presentes con los demás <sup>45</sup>. Es más, dice Ricoeur que el texto, filtrado a través del alambique espiritual del lector, posee un poder de transfiguración de la experiencia; el reencuentro renovado entre el lector y el texto le da al mismo texto una vida, una identidad, ofreciendo al lector la ocasión de ver de manera diferente su experiencia, es decir, de transfigurarla <sup>46</sup>.

Teniendo en cuenta lo anterior, alcanzamos a percibir una potencia, una fuerza que posee el texto en una narración; por tanto, podríamos arriesgarnos a decir, que aumenta la potencialidad del encuentro con la propia identidad y en la toma de conciencia de sí mismo cuando se trata de narración de experiencias espirituales.

A lo largo de la historia hemos tenido varios ejemplos de este tipo de narraciones, quizá no son tan populares porque han quedado enmarcadas en el ámbito de lo religioso o porque es una difusión que puede ser de algo muy personal o íntimo y no se quiere sacar a la luz.

### 3.1 La narración de experiencias espirituales

La espiritualidad es un concepto amplio que relaciona la sabiduría y la compasión<sup>47</sup>, la experiencia de asombro y alegría en la vida<sup>48</sup>, las sensibilidades morales<sup>49</sup> y la idea de conectividad<sup>50</sup>. Se relaciona con un rango de experiencias, desde aquellas que ayudan a afirmar la vida hasta aquellas que son dolorosas<sup>51</sup>. Además, la espiritualidad ha sido descrita como la capacidad humana intrínseca para la transcendencia de sí en la cual el individuo participa en lo sagrado -algo más grande que el yo<sup>52</sup>.

La espiritualidad es un proceso narrativo puesto que incluye vivencias de distinta índole y están muy relacionadas con la búsqueda de sentido de la propia vida; como dice Atkinson<sup>53</sup>, todo lo que encontramos siendo adultos que nos da un sentido nuevo y profundo en la vida es espiritual. En esa misma línea, Coyle afirma que las historias para las personas a través de los siglos son cuestión de sentido y por lo tanto, las historias espirituales nunca son neutrales<sup>54</sup>; quizá por lo que dice Atkinson<sup>55</sup>, que con esas historias se da un acto de trascender lo personal y se entra en el reino de lo sagrado.

Por su parte, Cook<sup>56</sup> dice que si bien la definición de espiritualidad no hace referencia a lo narrativo y que las narrativas no necesariamente están relacionadas con temas espirituales, sí debería ser inmediatamente evidente que existen varios puntos de contacto importantes entre los mundos de la espiritualidad y la narrativa. En primer lugar, añade Cook, ambas están relacionadas con procesos de interpretación y con la búsqueda de sentido y propósito. Segundo, ambas están relacionadas con cómo las personas se entienden a sí mismas en relación con otras, y los otras en relación consigo mismas. Tercero, aunque es ciertamente posible transmitir verdades espirituales sin el recurso de la narrativa, debe ser enfatizado que en muchos casos la espiritualidad es comunicada a través del recurso de la narrativa.

Tenemos grandes clásicos espirituales como las Confesiones de San Agustín, las Moradas del Castillo Interior de Santa Teresa de Jesús, las obras de San Juan de la Cruz o incluso las mismas parábolas de Jesús en el Evangelio. En nuestra capacidad humana de interpretar estas narrativas, se encuentra un lugar en el que lo inmanente y lo trascendente se encuentran y se expresan mutuamente. Es que «si Dios ha obrado en las entrañas de una persona (y Dios puede venir mediado en una experiencia de dolor, de placer, de amor, de plenitud, de sentido, etc.), esa experiencia, por la misma fuerza intrínseca que arrastra, pide ser «dicha», expresada de algún modo»<sup>57</sup>; por eso, la narración de las experiencias espirituales contribuye significativamente en la toma de conciencia de la propia realidad porque se hace en el ámbito de la divinidad, con Dios.

Al escribir o narrar las propias experiencias espirituales, podemos constatar que así como hay pensamientos positivos que nos mueven y nos impulsan a cumplir nuestros ideales o nuestras metas en la vida, también existen pensamientos negativos que nos quitan fuerzas o desvían nuestra atención de lo esencial de nuestras vidas; como dice san Marcos el Monje:

«No debe parecernos extraño que nos atraigan violentamente no solo los pensamientos que amamos, sino también los que odiamos. En la medida en que hay una afinidad malvada entre ellos, las sugerencias cooperan con nuestros deseos, y lo mismo recíprocamente. Cuando una idea ha permanecido largo tiempo en alguien que la acaricia, ella misma lo hace pasar al final a la siguiente idea, y esta repita la operación con una tercera, sin que él se dé cuenta, arrastrado a la fuerza por la relación de unas ideas con otras»<sup>58</sup>.

En la obra escrita de Santa Teresa de Jesús, por ejemplo, se ve reflejado cómo una vivencia fuerte de la espiritualidad o interioridad del ser humano lo lleva a recrear aspectos concretos de su vida cotidiana y explorar nuevas posibilidades de actuación<sup>59</sup>. Esa experiencia mística que ella tenía, puesta por escrito, la llevaba a renovar su vida, a abrirse a nuevas realidades de las cuales no tenía plena consciencia, sino hasta después de narrarlas, incluso promoviendo una renovación de su propio contexto cultural. En su época, los hombres eran quienes más escribían tratados místicos o espirituales, mientras que, como dicen Naranjo y Ramírez<sup>60</sup>, Teresa es una mujer que escribe principalmente para mujeres. Esto contribuyó a una mayor comprensión de la vida espiritual de las mujeres, pues como ella misma lo expresa prácticamente en cada una de las introducciones a sus escritos, las mujeres se entienden mejor en el lenguaje entre ellas mismas.

Acercándonos más a nuestro tiempo nos encontramos con otra mujer, esta vez más joven y menos estudiada que la mencionada anteriormente; se trata de Santa Teresita de Lisieux o con su nombre conventual, Santa Teresita del Niño Jesús y de la Santa Faz. Esta mujer que antes de morir, a sus 24 años de edad, dejó un gran ejemplo de narraciones espirituales a tal punto de ser nombrada "Doctora de la Iglesia" por el Papa Juan Pablo II el 19 de Octubre de 1997 (Día de las misiones). Su libro más conocido «Historia de un alma» es quizá uno de los clásicos de la narración de las experiencias espirituales más difundido en el último siglo en occidente que ha edificado y nutrido la vida espiritual de muchas personas.

No obstante, no podemos dejar de mencionar los escritos de Antonietta Meo (Nennolina)<sup>61</sup>, que le dictaba a su madre y al final de su vida escribía con su puño y letra. Como dice Simone Fioraso<sup>62</sup>, son los escritos de la más pequeña mística del mundo. Su profundidad espiritual es tal que el cardenal Comastri afirma que el Espíritu Santo ha difundido sus rayos y no ha encontrado obstáculos y barreras en ella, de tal manera que las palabras de esta niña han tomado el sabor de la sabiduría divina y se han convertido en una gran lección para nosotros adultos, que hemos perdido la pureza del niño<sup>63</sup>.

De manera que los escritos o narraciones de tipo espiritual no están reservados a famosos personajes de la historia o a teólogos con una vasta formación espiritual, sino también a jóvenes, que como Santa Teresita de Lisieux, vibraban con la experiencia que tenían del contacto con Dios en la oración y en lo ordinario de su vida, que llegó a escribir varias obras de gran profundidad espiritual; y finalmente, el testimonio de Nennolina

nos déja estufectos de su experiencia con Dios y la conciencia que tenía de lo que hacía y de su interés por las demás personas. Acá dos ejemplos de sus escritos, a la edad de cinco años: «¡Oh Niño Jesús! Te quiero mucho!... Verdaderamente hoy he seguido un poco de caprichos, pero perdóname... No los quiero hacer más. Besos de tu Antonietta»<sup>64</sup> y a los seis años:

Queridísimo Dios Padre. Yo quisiera salvar muchas almas querido Dios Padre y desearía tanto que viniesen al paraíso contigo. Querido Dios Padre, todos los dolores que sufro los sufro por Ti y con todo lo que hago haré lo mismo. Querido Dios padre, quisiera hacerme moneja y eso te alegra Querido Dios Padre? Querido Dios Padre... te amo tanto Dios Padre. Dile a Jesús que lo quiero mucho. Querido Dios Padre dile a la Mamita que la quiero mucho. Querido Dios Padre bendice la Iglesia, al Papa, al Clero, y a mis papás, a mi hermana y a todo el mundo. Caricias y besos de tu Antonietta<sup>65</sup>.

En estos dos ejemplos de las cartas de Nennolina notamos una maduración espiritual en cuanto a lo que ella misma le dice a Dios; la primera escrita a los 5 años, y la segunda a los 6. Por otro lado, es patente la toma de conciencia de su propia realidad, de reconocer sus faltas y su deseo de no volverlas a cometer. Así mismo, se observa su conciencia de la realidad que la rodea, pidiendo siempre a Dios por los demás, comenzando por su familia, incluso la Iglesia, el clero, los misioneros, los pecadores o los que están en el purgatorio<sup>66</sup>.

Es llamativo ver la actitud positiva que se refleja en la mayoría de las cartas de Nennolina, a pesar de su sufrimiento; lo cual no quiere decir que la narración de experiencias espirituales siempre tenga que ser positiva, más bien, puede ser una manera de desahogo y de plasmar allí pensamientos y sentimientos negativos para poder categorizar lo que sucede con nuestro interior. Como dicen Naranjo y Ramírez, pensar en santa Teresa no es solo leer sus textos, es ir más allá de su enseñanza la cual es su propia vida; no como un camino de imitación, sino como una posibilidad de reanimar y activar en nuestras vidas»<sup>67</sup>. La toma de conciencia de la propia realidad, como hemos visto en los ejemplos ya citados, está muy ligada a la reanimación y activación de la cual nos hablan Naranjo y Ramírez; por ejemplo, en el caso de san Agustín, el escribir sus Confesiones lo fue reafirmando poco a poco en la opción de cambio de vida que había hecho. Podríamos ir finalizando esta sección con las palabras de Coyle, que dice que las narrativas espirituales viven en el presente, hacen honor al pasado como maestro, y miran hacia adelante a la promesa del futuro<sup>68</sup>.

La narración de experiencias espirituales ha dado lugar a obras muy conocidas, pero también en la actualidad hay personas que llevan una especie de diarios espirituales o simplemente escriben en sus cuadernos o archivos digitales, la narración de lo que viven espiritualmente en algunos momentos de sus vidas. Es por eso que con el fin de conocer un poco más sobre la aproximación de los jóvenes de hoy a la narración de sus experiencias espirituales, se realizó una encuesta, cuyos resultados mencionamos a continuación.



### 3.2 Comentario sobre las encuestas

En total se encuestaron 80 jóvenes, de los cuales 19 eran estudiantes de colegio, 46 estudiantes universitarios y 15 jóvenes profesionales. Fueron encuestados a través de un formulario virtual contactados a través de un movimiento eclesial de la Iglesia Católica, el Movimiento de Vida Cristiana. Los encuestados recibieron su formación espiritual principalmente en este movimiento, a excepción de 3 personas que dijeron que tuvieron otra instancia de formación.

Del total de los encuestados, 28 recibieron la formación en Buenos Aires, 24 en Cali, 13 en Bogotá, 12 en Medellín, 1 en Fonseca en La Guajira y 2 no dieron respuesta. De los 80 jóvenes, 56 dijeron llevar un diario, cuaderno o archivo digital en el que escriben sus experiencias de vida espiritual.

De los 56 que dijeron llevar un cuaderno o archivo digital en el que escriben sus experiencias de vida espiritual, 34 dijeron que escriben solo después de acontecimientos importantes, 7 escriben dos veces o más a la semana, 4 lo hacen una vez a la semana, 4 de manera quincenal, 2 lo hacen mensualmente, 1 persona lo hace dos veces al año y 4 lo hacen de otra manera. La mayoría (35 personas) dice compartir esas reflexiones con alguna persona. 26 de ellos dijeron que lo comparten con un amigo, 6 lo comparten con su consejero o director espiritual y 3 lo comparten con su pareja.

El 100% de los jóvenes que llevan algún tipo de diario espiritual dicen que la experiencia de escribir estas reflexiones le ha ayudado a tomar más conciencia de sí mismos. La experiencia propiamente de escribir nos recuerda que estamos vivos; como dice Brosseau<sup>69</sup>, la corta metáfora de una carta viva que describe a una persona implica que esta persona vive, la carta viva al igual que la escritura de la misma carta se da a lo largo de los días, en todo momento, en todos los lugares, en todas las circunstancias; el ser y el actuar de la persona escriben una carta viva.

El 68% de los jóvenes que llevan algún tipo de diario, dice que la experiencia de escribir le ha ayudado a ver con claridad sus dones, capacidades y virtudes, así como sus defectos, las buenas acciones de su vida pasada y los errores que ha cometido en su vida. El 32% restante eligió solamente alguna de estas opciones. Estos resultados van en la línea de lo que dice Scalise<sup>70</sup>, al insistir en que la aproximación narrativa de la vida está muy estrechamente asociada con la limitación humana y sus defectos. Aunque muchas veces no veamos grandes cambios en las personas, estos datos nos indican que los jóvenes sí toman conciencia de sus dones, de lo que tienen para dar al mundo y de sus limitaciones y es muy probable que esto los lleve a pequeños cambios que pocas personas notan en ellos o tal vez sí se dan grandes cambios en sus vidas; lo cierto es que el ejercicio de narrar, ayuda en esos cambios, pues como dice Brosseau<sup>71</sup>, la vida narrativa es una vida de perpetuas conversiones.

Por otro lado, casi la mitad de los jóvenes que llevan algún tipo de diario espiritual (43%) respondió que el verbo que mejor describe la experiencia que han tenido escribiendo sobre su propia vida es la toma de conciencia.



23% de los jóvenes incluyeron todas las opciones, es decir, la aceptación, la reconciliación, la sanación y la toma de conciencia de su propia vida. El 12.5% mencionó solo la aceptación de su propia vida; el 10.7% dijo que la reconciliación de su propia vida; el 7,1%, la sanación de la propia vida; y el 3.7% dio otras respuestas.

El 53.6% de los jóvenes dice que escribir sus experiencias y contarlas a la persona de confianza le ha ayudado más a comprender su propia vida; el 30.4% dice que solamente escribir sus experiencias le ha ayudado a comprender su propia vida; y el 16%, que lo que más le ha ayudado es contar sus experiencias a esa persona de confianza. Es notable que existe un deseo de compartir esas experiencias espirituales con otra persona que suele ser de mucha confianza, y puede resultar de gran ayuda, como lo demuestra la historia de los santos o de grandes personas exitosas que siempre tuvieron algún tutor o acompañante de camino. No obstante, como dice Coyle<sup>72</sup>, el que narra su vida, por más que comparta sus narraciones con otro, es siempre entendido como el experto de su propia vida y no el acompañante o el terapeuta.

El 51.8% de los jóvenes dice que ambas cosas, el hecho de escribir las reflexiones y compartirlas con esa persona de confianza, le han ayudado a crecer más en su relación consigo mismo y con Dios. El 25% dice que solamente el escribirlas; y el 14.3% dice que solamente el compartirlas con la persona de confianza. El 8.9% restante menciona otras respuestas.

Solamente dos jóvenes dicen que la experiencia de escribir estas reflexiones no los ha acercado más a Dios. Es interesante que el narrar sus experiencias espirituales los acerque más a Dios, porque como dice Hauervas, nosotros somos «storied peoples»<sup>73</sup> porque el Dios que nos sustenta es un «storied God»<sup>74</sup>. Dios se ha revelado a personas concretas a lo largo de la historia y esos encuentros han sido narrados y para los cristianos han sido narrados por escrito en la Biblia.

Ese acercamiento a Dios, dice el 39.3%, se ha concretado de todas las maneras propuestas en la encuesta, es decir, dedicar más tiempo a la oración personal, mayor amor a Dios, mayor conversión (cambio de mentalidad, pensar, sentir y actuar más como Cristo), mayor participación en actividades formativas y espirituales que ofrece la Iglesia Católica y mayor participación en actividades solidarias con los más necesitados. De esas opciones, vale la pena destacar que el 23% de los jóvenes dice que ese acercamiento lo ve en una mayor conversión (cambio de mentalidad, pensar, sentir y actuar más como Cristo). Esa narración espiritual llega a ser un acercamiento a Dios, en este caso, hablamos de Cristo. Como dice Brosseau<sup>75</sup>, la existencia de la persona revela la escritura como continuación de una carta que Cristo escribe e inspira; el Evangelio de Cristo es entonces un llamado a escribir una carta, de paz y de justicia, de amor de Dios y del prójimo, con sus palabras y sus acciones personales.

La narración de la propia vida es un acercamiento a Cristo, como dice san Pablo a los Corintios: «Evidentemente sois una carta de Cristo, redactada por ministerio nuestro, escrita no con tinta, sino con el Espíritu de Dios vivo; no en tablas de piedra, sino en tablas de carne, en los

corazones»<sup>76</sup>. El contraste con las tablas de piedra, como dice Brosseau<sup>77</sup>, acentúa el carácter vivo del escrito así como su dimensión humana y sensible. Por tanto, narrar las experiencias espirituales es de alguna manera tocar el propio misterio que es cada persona y por lo mismo, tocar, conocer y contemplar el misterio de Dios encarnado en Jesucristo.

No conocemos el contenido de las narraciones espirituales de jóvenes encuestados, pero podemos estar seguros de que tienen algún valor para ellos, pues como dice Brosseau<sup>78</sup>, no existe un escrito despreciable para silenciar o para no escuchar, no existe un escrito que sea causa perdida, que se pueda reprimir o proscribir, tampoco existe un escrito innombrable para esconder o para no absolver. Cosas sencillas, dicen Sinats et al.<sup>79</sup>, como motivar a la gente joven para que lleve un diario, hace parte de las estrategias para fortalecer el significado personal de sus vidas, las cuales deben ser promovidas.

Finalmente, sostenemos que la existencia humana es una obra abierta, una obra que está por hacer y a trascender, sobre la cual la persona reflexiona y toma conciencia de sí misma. Es fundamental que estos jóvenes encuestados, otros jóvenes e incluso los adultos tomen consciencia de sí mismos; pero no para un simple acicalamiento o salón de belleza psicoespiritual, sino como dice Bastien, para asumir responsabilidad<sup>80</sup>, de aquello que la persona es o hace.

## Conclusiones

Hemos partido del hecho de que existen varias maneras para poder sacar a luz elementos que están en el inconsciente, y nos hemos concentrado en la narración. Se ha podido determinar de qué manera la narración de experiencias espirituales puede contribuir a la toma de conciencia de la propia realidad de cada persona, en incluso a contribuir a un mayor acercamiento a Dios.

Para un verdadero conocimiento de la persona humana es muy importante tener en cuenta qué elementos hacen complejo su autoconocimiento, y entre esos elementos encontramos, por un lado la conciencia, definida como el núcleo más secreto y el sagrario del hombre y la capacidad de reconocer una verdad en los ámbitos decisivos de su existencia. Pero más allá de analizar la consciencia, quisimos acentuar con más detalle el inconsciente, que sin lugar a dudas es aquella dimensión de la persona humana que no deja de sorprender cuando sale a flote, cuando se hacen conscientes los elementos que en ella están.

Así como la consciencia, el inconsciente abarca todos los ámbitos de la persona humana. Pero en este trabajo se hecho hincapié en el inconsciente afectivo. Pues, la carga afectiva de todos los acontecimientos en la vida de la persona, incluso sus pensamientos, siempre van asociados a los afectos que hacen parte de la memoria afectiva que requiere un esfuerzo paciente y perseverante para comprender su funcionamiento, muy particular en cada persona.

Por esta razón dentro de las operaciones cognitivas que realiza la persona a lo largo de su vida, es fundamental que siempre dé el paso del «darse cuenta», pues contribuye significativamente para conquistar la intencionalidad consciente. Ese «darse cuenta» se puede lograr mediante las narraciones de experiencias personales, dentro de las cuales elegimos las narraciones de experiencias espirituales. No son novedad para el mundo de hoy, pues se han dado en muchas ocasiones, desde las parábolas de Jesús, las Confesiones de San Agustín o los escritos de personas incluso muy jóvenes, como Santa Teresita de Lisieux y la Nennolina, entre muchos otros.

Con el propósito de evidenciar lo importante que son esas narraciones espirituales para la vida de una persona y muchas veces para quienes las leen, se realizó una encuesta a jóvenes de un Movimiento laical de la Iglesia Católica de diferentes ciudades de dentro y fuera del país, con el fin de determinar si narraban sus experiencias espirituales por escrito y si ello tenía algunas consecuencias. Las encuestas realizadas evidenciaron que el 70% de los jóvenes encuestados llevan un diario, cuaderno o archivo digital en el que escriben tus experiencias de vida espiritual, y aunque no escriben con mucha frecuencia, principalmente después de acontecimientos importantes, todos dijeron que la experiencia de escribir estas reflexiones les ha ayudado a tomar más conciencia de sí mismos, así como les ha ayudado a ver con claridad sus dones, capacidades y virtudes, incluso sus defectos, las buenas acciones de su vida pasada y los errores que han cometido en su vida.

Casi la mitad de los jóvenes que lleva algún tipo de diario espiritual respondió que el verbo que mejor describe la experiencia que han tenido escribiendo sobre su propia vida es la toma de conciencia, y más de la mitad de los jóvenes dice que escribir sus experiencias y contarlas a la persona de confianza le ha ayudado más a comprender su propia vida. Así mismo, más de la mitad de los jóvenes dice que el hecho de escribir las reflexiones, compartirlas con una persona de confianza, y tomar conciencia de sí mismos, les han ayudado a crecer más en su relación consigo mismo y con Dios.

Es interesante que el narrar sus experiencias espirituales los acerque más a Dios, pues como hemos visto, la vida humana es narrativa, la misma identidad humana es narrativa; y el Dios de los cristianos, que es el caso de los jóvenes encuestados es un Dios narrado, es un Dios que se ha revelado y esta revelación ha sido narrada y sus enseñanzas permanecen vigentes por escrito hasta nuestros días. Repitiendo lo que dice san Pablo: «Evidentemente sois una carta de Cristo, redactada por ministerio nuestro, escrita no con tinta, sino con el Espíritu de Dios vivo; no en tablas de piedra, sino en tablas de carne, en los corazones»<sup>81</sup>.

Por lo tanto, es clave promover y cultivar especialmente en los jóvenes las narraciones personales de sus experiencias espirituales, pues muchas veces se quejan de ser incomprendidos. Claro está, que esta labor requiere de mucho acompañamiento dada la posibilidad de dispersión que tienen los jóvenes hoy en día. Sin embargo, ¿no será que la mayoría de los adultos viven también otro tipo de dispersión y dedican poco tiempo para narrar

también sus experiencias espirituales y por lo tanto, carecen de una seria toma conciencia de su propia vida para poder acompañar a los jóvenes? Este es un trabajo de todos, jóvenes y adultos, que tengan la experiencia de vivir el silencio interior y exterior para que lo que está en el inconsciente pueda poco a poco ir aflorando y hacernos cada vez conscientes y por lo tanto, más responsables de nosotros mismos.

## Bibliografía

- Bastien, Stéphane. «L'Existence Humaine Comme Oeuvre Ouverte: Sur l'Anthropologie Philosophique de Paul Ricoeur». *Horizons philosophiques* 16, 2 (2006): 39-60.
- Benedicto XVI. «Encuentro Navideño con la Curia Romana». Conferencia. Vaticano, Diciembre 20, 2010.
- Brandt, Pierre-Yves. «Rôles variés des récits dans la construction narrative de l'identité religieuse». En *Récit de Soi et Narrativité dans la Construction de l'Identité Religieuse*. Ed. Pierre-Yves Brandt, Paulo Jesus et Pascal Roman, 3-23. Paris: Éditions des Archives Contemporaines, 2017.
- Brosseau, Jean-Victor. *La Pratique Narrative de l'Accompagnement Spirituel. Une Perspective Anabaptiste*. Québec: Université Laval, 2017.
- Bruner, Jerome. «Live as narrative». *Social Research* 71, 3 (2004): 691-701.
- Cencini, Amedeo y Manenti, Alejandro. *Psicología y Formación. Estructuras y Dinamismos*. Mexico: Publicaciones Paulinas S.A. de CV, 1994.
- Clandini, Jean. *Handbook of Narrative Inquiry. Mapping a Methodology*. Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2007.
- Concilio Vaticano II. «Constitución Pastoral Gaudium et Spes». Editrice Vaticana, consultada en enero 18, 2019, [http://www.vatican.va/archive/hist\\_councils/ii\\_vatican\\_council/documents/vatii\\_const\\_19651207\\_gaudium-et-spes\\_sp.html](http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vatii_const_19651207_gaudium-et-spes_sp.html).
- Cook, Christopher C. H. «Narrative in psychiatry, theology and spirituality». En: Christopher C.H. Cook, Andrew Powell and Andrew Sims, *Spirituality and Narrative in Psychiatric Practice Stories of Mind and Soul*, 1-13. Londres: RCPsych Publications, 2016.
- Coyle, Suzanne M. *Uncovering Spiritual Narratives*. Minneapolis: Fortress Press, 2014.
- Charon, Rita. «Narrative Medicine: A Model for Empathy, Reflection, Profession, and Trust». *JAMA* 286 (2001): 1897-1902.
- Charon, Rita. «What to do with stories. The sciences of narrative medicine». *Canadian Family Physician*, 53 (2007): 1265-1267.
- Escuela Bíblica de Jerusalén. *Biblia de Jerusalén*. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1975.
- Guardini, Romano. *Mundo y persona*. Madrid: Encuentro, 2000.
- Larchet, Jean Claude. *Terapéutica de las Enfermedades Espirituales*. Salamanca: Sígueme, 2014.
- MacIntyre, Alasdair. *After Virtue*. Notre Dame, Indiana: University of Notre Dame Press, 1981.
- Meo, Antonietta. *La preghiera per gli altri. Le lettere di Nennolina*. Roma, Jaca Book, 2008.

- Michaelson, Valerie, et al. «Developmental Patterns of Adolescent Spiritual Health in Six Countries». *SSM -Population Health* 2 (2016): 294-303.
- Naranjo Quintero, Verónica y Ramírez Tamayo, Natacha. «Santa Teresa de Jesús, Escritora Creativa, Escritora Femenina». *Franciscanum* 168 (2016): 295-319.
- Polaino-Llorente, Aquilino. *En busca de la Autoestima Perdida*. Bilbao: Desclee de Brouwer, 2003.
- Pontificium opus a sancta infantia, *Venerable antonieta meo*, consultada en septiembre 15, 2018, [http://www.vatican.va/roman\\_curia/congregations/cevang/p\\_missionary\\_works/infantia/documents/rc\\_ic\\_infantia\\_doc\\_20090324\\_boletin15p12\\_sp.html](http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cevang/p_missionary_works/infantia/documents/rc_ic_infantia_doc_20090324_boletin15p12_sp.html).
- Quelas, Juan. «Descifradores de una Escritura del Hombre. Elogio de la teología: una apasionante posibilidad». *Franciscanum* 167 (2017): 377-412.
- Randall, William. «Transcending Our Stories: A Narrative Perspective on Spirituality in Later Life». *Critical Social Work* 10, 1 (2009): 31-46.
- Rulla, Luigi. *Antropología de la Vocación Cristiana. Tomo I. Bases Interdisciplinarias*. Madrid: Sociedad de Educación Atenas, 1990.
- San Agustín, *Confesiones*. Libros en Red, 2007. Consultada en septiembre 15, 2018. [https://docs.google.com/viewer?url=http%3A%2F%2Fwww.iesdi.org%2Funiversidadvirtual%2FBiblioteca\\_Virtual%2FConfesiones%2520de%2520San%2520Agustin.pdf](https://docs.google.com/viewer?url=http%3A%2F%2Fwww.iesdi.org%2Funiversidadvirtual%2FBiblioteca_Virtual%2FConfesiones%2520de%2520San%2520Agustin.pdf)
- Sinats, P. , Scott, D. G., McFerran, S., Hittos, M. , Cragg, C. , Leblanc, y Brooks, D. «Writing ourselves into being: writing as spiritual self-care for adolescent girls. Part Two». *International Journal of Children's Spirituality*, 10, No. 3, (2005): 263-276.
- Ware, Kallistos. *La Rivelazione della Persona: dall'Individuo alla Comunione*. Roma: Lipa, 2017.
- Williams, Bernard. «Life as Narrative», *European Journal of Philosophy* 17, 2 (2009): 305-314.

## Notas

- 1 Aquilino Polaino-Llorente, *En busca de la autoestima perdida* (Bilbao: Desclee de Brouwer, 2003), 35.
- 2 Lonergan y Piaget, citados en Amedeo Cencini y Alejandro Manenti, *Psicología y Formación. Estructuras y dinanismos* (Mexico: Publicaciones Paulinas S.A. de CV, 1994), 227.
- 3 Concilio Vaticano II, «Constitución Pastoral *Gaudium et Spes*», Editrice Vaticana, consultada en enero 18, 2019, [http://www.vatican.va/archive/hist\\_councils/ii\\_vatican\\_council/documents/vat-ii\\_const\\_19651207\\_gaudium-et-spes\\_sp.html](http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_sp.html). No. 16.
- 4 Benedicto XVI, «Encuentro navideño con la Curia romana», Conferencia, Vaticano, diciembre 20, 2010.
- 5 Benedicto XVI, «Encuentro navideño con la Curia romana».
- 6 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana. Tomo I. Bases Interdisciplinarias* (Madrid: Sociedad de Educación Atenas, 1990), 69.
- 7 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 70.
- 8 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 72.
- 9 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 72.
- 10 Citado en Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 103.



- 11 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 103.
- 12 Tannenbaum, 1967, 1968; Brock, 1968; McGuire, 1969; Brock, 1963; Brock y Grant, 1963; Cohen, Greenbaum y Mansson, 1963, citados Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, p.104,
- 13 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 104.
- 14 Citado en Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 104.
- 15 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 104.
- 16 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 77.
- 17 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 78.
- 18 Amedeo Cencini y Alejandro Manenti, *Psicología y Formación*, 36.
- 19 Simeón el Nuevo Teólogo, Catequesis, XXV, 77-79. Citado en Jean Claude Larchet, *Terapéutica de las enfermedades espirituales* (Salamanca: Sígueme, 2014), 132.
- 20 Cf. Jean Claude Larchet, *Terapéutica de las enfermedades espirituales*.
- 21 Citado en Amedeo Cencini y Alejandro Manenti, *Psicología y Formación*, 279.
- 22 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 161.
- 23 Lonergan, 1973, citado en Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 161.
- 24 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 161.
- 25 Luigi Rulla, *Antropología de la vocación cristiana*, 161.
- 26 Cf. Amedeo Cencini y Alejandro Manenti, *Psicología y Formación*.
- 27 Amedeo Cencini y Alejandro Manenti, *Psicología y Formación*, 244.
- 28 Amedeo Cencini y Alejandro Manenti, *Psicología y Formación*, 243.
- 29 Kallistos Ware, *La rivelazione della persona: dall'individuo alla comunione* (Roma: Lipa, 2017), 3. (Traducción del autor).
- 30 Escuela Bíblica de Jerusalén, *Biblia de Jerusalén* (Bilbao: Desclée De Brouwer, 1975), Gn 1, 26.
- 31 Kallistos Ware, *La rivelazione della persona: dall'individuo alla comunione*, 3.
- 32 Kallistos Ware, *La rivelazione della persona: dall'individuo alla comunione*, 14.
- 33 San Agustín, *Confesiones* (Libros en Red, 2007), Libro 10, 1, 1-2, 2; 5, 7., consultada en septiembre 15, 2018, [https://docs.google.com/viewer?url=https://www.iesdi.org/%2Funiversidadvirtual%2FBiblioteca\\_Virtual%2FConfesiones%2520de%2520San%2520Agustin.pdf](https://docs.google.com/viewer?url=https://www.iesdi.org/%2Funiversidadvirtual%2FBiblioteca_Virtual%2FConfesiones%2520de%2520San%2520Agustin.pdf)
- 34 Cf. Romano Guardini, *Mundo y persona* (Madrid: Ediciones Encuentro, 2000).
- 35 Kallistos Ware, *La rivelazione della persona: dall'individuo alla comunione*, 176.
- 36 Jerome Bruner, «Live as narrative», *Social Research* 71, 3 (2004): 691; Bernard Williams, «Life as narrative», *European Journal of Philosophy* 17, 2 (2009): 305.
- 37 Alasdair MacIntyre, *After Virtue* (Notre Dame, Indiana: University of Notre Dame Press, 1981), 216.
- 38 Pierre-Yves Brandt, «Rôles variés des récits dans la construction narrative de l'identité religieuse» en *Récit de soi et narrativité dans la construction de l'identité religieuse*, ed Pierre-Yves Brandt, Paulo Jesus et Pascal Roman (Paris: Éditions des archives contemporaines, 2017), 6.
- 39 Jean-Victor Brosseau, *La pratique narrative de l'accompagnement spirituel. Une perspective anabaptiste* (Québec: Université Laval, 2017), 250.
- 40 Stéphane Bastien, «L'existence humaine comme oeuvre ouverte : Sur l'anthropologie philosophique de Paul Ricoeur», *Horizons philosophiques* 16, 2 (2006): 40. <https://doi.org/10.7202/801318ar>
- 41 Alasdair MacIntyre, *After Virtue*, 211.
- 42 Jean Clandini, *Handbook of narrative inquiry. Mapping a methodology* (Thousand Oaks, California: Sage Publications, 2007).
- 43 Rita Charon, «Narrative Medicine: A Model for Empathy, Reflection, Profession, and Trust», *JAMA* 286 (2001): 1897-1902; Rita Charon, «What to do with stories. The sciences of narrative medicine» *Canadian Family Physician*, 53 (2007): 1265-1267.

- 44 Stéphane Bastien, «L'existence humaine comme oeuvre ouverte : Sur l'anthropologie philosophique de Paul Ricoeur», 42.
- 45 Cf. Alasdair MacIntyre, *After Virtue*, 218, 221.
- 46 Stéphane Bastien, «L'existence humaine comme oeuvre ouverte : Sur l'anthropologie philosophique de Paul Ricoeur», 41.
- 47 Cfr. Miller & Nakagawa, citado en Valerie Michaelson et al, «Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries», *SSM -Population Health* 2 (2016): 294-303.
- 48 Cfr. Bone, Cullen, & Loveridge, citado en Valerie Michaelson et al, «Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries».
- 49 Hay & Nye, 1998, citado en Valerie Michaelson et al, «Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries».
- 50 Palmer, 2009; Hay & Nye, citado en Valerie Michaelson et al, «Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries».
- 51 Eaude, citado en Valerie Michaelson et al, «Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries».
- 52 Yust, Johnson, Sasso, & Roehlkepartain, citado en Valerie Michaelson et al, «Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries».
- 53 Robert Atkinson, citado en William Randall, «Transcending Our Stories: A Narrative Perspective on Spirituality in Later Life», *Critical Social Work* 10, 1 (2009): 31-46.
- 54 Suzanne M. Coyle, *Uncoveringspiritual narratives* (Minneapolis: Fortress Press, 2014), 12.
- 55 Robert Atkinson, citado en William Randall, «Transcending Our Stories: A Narrative Perspective on Spirituality in Later Life».
- 56 Christopher C. H. Cook, «Narrative in psychiatry, theology and spirituality», en Christopher C.H. Cook, Andrew Powell and Andrew Sims, *Spiritualityand Narrative in Psychiatric Practice Stories of Mind and Soul*, 1-13 (Londres: RCPsych Publications, 2016), 6.
- 57 Juan Quelas, «Descifradores de una escritura del hombre. Elogio de la teología: una apasionante posibilidad», *Franciscanum* 167 (2017): 382.
- 58 Marcos el Monje, El bautismo, 13. Citado en Jean Claude Larchet, *Terapéutica de las enfermedades espirituales*, 130.
- 59 Cf. Verónica Naranjo Quintero y Natacha Ramírez Tamayo, «Santa Teresa de Jesús, escritora creativa, escritora femenina». *Franciscanum* 168 (2016): 311.
- 60 Cf. Verónica Naranjo Quintero y Natacha Ramírez Tamayo, «Santa Teresa de Jesús, escritora creativa, escritora femenina», 297.
- 61 «Antonietta Meo, llamada cariñosamente Nennolina nació en Roma el 15 de diciembre de 1930. A los tres años frecuentó el jardín de infancia de las religiosas y a los 5 años se inscribió en la Acción Católica, en el grupo de las más pequeñas. A los 6 años de edad un osteosarcoma le obliga a la amputación de la pierna izquierda», y al poco tiempo muere. Pontificium opus a sancta infantia, *venerable antonietta meo*, consultada en septiembre 15, 2018, [http://www.vatican.va/roman\\_curia/congregations/cevang/p\\_missio\\_nary\\_works/infantia/documents/rc\\_ic\\_infantia\\_doc\\_20090324\\_boletin15\\_p12\\_sp.html](http://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cevang/p_missio_nary_works/infantia/documents/rc_ic_infantia_doc_20090324_boletin15_p12_sp.html).
- 62 Cf. Antonietta Meo, *La preghiera per gli altri. Le lettere di Nennolina* (Roma: Jaca Book, 2008), 8.
- 63 Cf. Antonietta Meo, *La preghiera per gli altri. Le lettere di Nennolina*, 11.
- 64 Antonietta Meo, *La preghiera per gli altri. Le lettere di Nennolina*, 40. (Traducción del autor).
- 65 Antonietta Meo, *La preghiera per gli altri. Le lettere di Nennolina*, 92.
- 66 Cf. Antonietta Meo, *La preghiera per gli altri. Le lettere di Nennolina*.
- 67 Verónica Naranjo Quintero y Natacha Ramírez Tamayo, «Santa Teresa de Jesús, escritora creativa, escritora femenina», 316.
- 68 Suzanne M. Coyle, *Uncovering spiritual narratives*, 14.



- 69 Jean-Victor Brosseau, *La pratique narrative de l'accompagnement spirituel*, 250.
- 70 Citado en Suzanne M. Coyle, *Uncovering spiritual narratives*, 3.
- 71 Jean-Victor Brosseau, *La pratique narrative de l'accompagnement spirituel*, 251.
- 72 Suzanne M. Coyle, *Uncoveringspiritual narratives*, 8.
- 73 «Personas historiadas». Traducción del autor.
- 74 «Dios historiado». Traducción del autor.
- 75 Jean-Victor Brosseau, *La pratique narrative de l'accompagnement spirituel*, 250.
- 76 Escuela Bíblica de Jerusalén, *Biblia de Jerusalén*, 2 Cor 3, 3.
- 77 Jean-Victor Brosseau, *La pratique narrative de l'accompagnement spirituel*, 242.
- 78 Jean-Victor Brosseau, *La pratique narrative de l'accompagnement spirituel*, 250.
- 79 P. Sinats, D. G. Scott, S. McFerran, M. Hittos, C. Cragg, T. Leblanc and D. Brooks, «Writing ourselves into being: writing as spiritual self-care for adolescent girls. Part Two», *International Journal of Children's Spirituality*, 10, No. 3, (2005): 274.
- 80 Stéphane Bastien, «L'existence humaine comme oeuvre ouverte : Sur l'anthropologie philosophique de Paul Ricoeur», 56.
- 81 Escuela Bíblica de Jerusalén, *Biblia de Jerusalén*, 2 Cor 3, 3.

## Notas de autor

- \* Filósofo y Bachiller en Sagrada Teología de la Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia; Biólogo de la Universidad de los Andes, Bogotá, Colombia; Diploma y Magíster en Bioética de la Universidad Libre Internacional de las Américas. Investigador Junior, Grupo KHEIRON Bioética, Universidad de la Sabana, Bogotá, Colombia. Contacto: carlosrosas@uniandes.edu.co.

## Información adicional

*Para citar este artículo:* Rosas Jiménez, Carlos Alberto. «Narración de experiencias espirituales para una toma de conciencia de la propia vida». *Franciscanum* 172, Vol. LXI (2019): 1-21.