

MARIO PIERA GOMAR

# LA SESIÓN PASTORAL DE INTERIORIDAD

Claves y propuestas  
para alumnos,  
profesores  
y familias



---

MARIO PIERA GOMAR

# **LA SESIÓN PASTORAL DE INTERIORIDAD**

Claves y propuestas  
para alumnos,  
profesores  
y familias



**Dirección editorial**

Herminio Otero

**Edición**

Marta Domínguez

**Maquetación**

Antonia Rivero

© Mario Piera Gomar

© PPC 2014

Urbanización Prado del Espino

Impresores, 2

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcredit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

ISBN: 978-84-288-2722-5

Depósito legal: M-12.723-2014

Impreso en la UE / *Printed in EU*

# Índice

**Introducción:** Cuidar nuestro mundo interior

## **Bloque I: El cultivo de la interioridad**

**Capítulo 1: A vueltas con la interioridad.....7**

1. Mundo interior y experiencia espiritual
2. Características del proceso de enseñanza de la interioridad
3. Qué es y qué no es interioridad

**Capítulo 2: La sesión pastoral de interioridad: una herramienta  
al servicio de la pastoral ..... 13**

1. El largo proceso de llegar a ser persona
2. Las dimensiones que nos conforman como persona
3. Comprensión y objetivo de una sesión pastoral de interioridad
4. Cómo trabajar las diferentes dimensiones de la persona
5. Características de una sesión pastoral de interioridad
6. Aspectos importantes en la elaboración de una sesión pastoral de interioridad
7. Itinerarios de sesiones pastorales de interioridad
8. Cómo elaborar una sesión pastoral de interioridad

**Ejemplos de sesiones pastorales de interioridad con alumnos**

1. Cambio yo, cambia el mundo (3º Educación Infantil)
2. Yo necesito, tú necesitas (1º Educación Primaria)
3. Gotitas de lluvia (2º Educación Primaria)
4. Descubre mi interior (3º Educación Primaria)
5. Busca la luz (4º Educación Primaria)
6. Perdonar es amar (5º Educación Primaria)
7. Alégrate, María (6º Educación Primaria)
8. Más allá de las estrellas (1º ESO)
9. La importancia de lo pequeño (2º ESO)
10. Toca para mí (3º ESO)
11. Lleva tu volante (4º ESO)

## **Bloque II: La visualización y el cuento al servicio de la sesión pastoral de interioridad**

### **Capítulo 3: La visualización..... 61**

1. ¿Qué es una visualización?
2. ¿Qué mecanismo mental interviene en una visualización?
3. Visualización y salud mental
4. Precauciones de la mente
5. Objetivos pastorales de la visualización
6. Clasificación de las visualizaciones
7. ¿Qué papel tienen las emociones en la visualización?
8. ¿Cómo realizar una visualización?
9. Reacciones inesperadas en una visualización

#### **Ejemplos de visualizaciones en la sesión pastoral de interioridad**

1. Moisés
2. En el lago Tiberíades
3. La samaritana
4. Corazón
5. El pastel
6. El director de orquesta
7. La nube

### **Capítulo 4: El cuento ..... 85**

1. La importancia de la función simbolizadora
2. Aplicaciones del cuento en la educación en la interioridad
  - Cuentos contados
  - Cuentos o narraciones representadas

#### **Ejemplos de cuentos en la sesión pastoral de interioridad**

1. El gran libro
2. Luces de un mismo resplandor
3. Malena quiere cambiar el mundo
4. Un conflicto en el arca
5. Camino de regreso

6. Luz interior
7. Igual que yo
8. Compartir vida

### **Bloque III: El cultivo de la interioridad en adultos**

#### **Capítulo 5: Sesiones pastorales de interioridad con adultos: profesores y familias ..... 107**

1. La interioridad en los claustros de profesores
2. Cultivar la interioridad en las familias

#### **Ejemplos de sesiones pastorales de interioridad con adultos**

1. ¿Y tú, k bbs?
2. *Come on, baby*
3. En el río
4. Ser imagen de Dios
5. Estamos contigo
6. *Vide cor meum*

#### **Capítulo 6: “Cuento contigo”: una experiencia breve de interioridad para familias..... 137**

#### **Algunos ejemplos de *Cuento contigo***

1. El horario de trenes
2. Los clavos
3. Un regalo
4. El silencio
5. El origen del camaleón
6. El falso maestro
7. La sortija mágica
8. La estatua
9. La serpiente
10. Una caña de bambú para el más tonto
11. Los monos frioleros

**Anexo:** La escucha activa

Bibliografía

## INTRODUCCIÓN

---

### Cuidar nuestro mundo interior

Cuidar nuestro mundo interior es tener en cuenta nuestra realidad como persona. En ocasiones nos retiramos para tener un poco de paz o para encontrarnos con nosotros mismos o, quizá, para repensar o reorientar nuestra vida... Sin embargo, cuando queremos cuidar nuestro interior no podemos dejar de lado nuestra globalidad como persona.

En los distintos ámbitos pastorales, el principal objetivo será ese cuidado interno, enseñando a la persona a acoger su realidad completa. Así, superando las dualidades que en épocas pasadas marcaron los programas pastorales (alma-cuerpo, sagrado-profano), podamos descubrir en la vida cotidiana la presencia amorosa de Dios, la guía exigente de Jesús y la audacia del impulso del Espíritu.

Cuidar el mundo interior es una tarea complicada y, a mi entender, muy amplia, pues abarca el cuidado de la persona en su totalidad. Para ello es necesario disponer de variadas y flexibles herramientas. Si tenemos en cuenta a la persona en su realidad compleja hemos de acudir inevitablemente a la psicología, a la filosofía, a la antropología y a la experiencia de la fe, para dar una respuesta adecuada a las necesidades que vayan apareciendo en ese proceso de crecimiento interior.

Partiendo de esta premisa, ofrezco una forma concreta de trabajar y cuidar la interioridad, suscitando la importancia de crear espacios y momentos de atención y escucha de nuestra vida interior y de bajar de la superficie a lo profundo de nosotros mismos. Un trayecto que se realiza para atender, cuidar y favorecer esa interioridad. Pero desde la acción pastoral no podemos caer en la tentación de solucionar y curar como si tuviéramos toda la verdad o una pócima mágica. La pastoral es limitada en estos ámbitos y no solo es necesario ser prudente y reconocer los límites, sino también ser humildes para dejar espacio a otros acompañantes, a otras disciplinas que con su experiencia y ciencia puedan completar un adecuado proceso del cuidado del mundo interior.

Entre tus manos tienes un material, unas reflexiones, la experiencia pastoral de muchos años intentando suscitar, madurar y cuidar el mundo interior de niños, jóvenes y adultos.

En ocasiones pretendemos justificar, aclarar y dogmatizar nuestras acciones o nuestras iniciativas. A veces simplemente actuamos por intuición y según una práctica de ensayo y error: si funciona seguimos y si no nos convence, lo abandonamos.

En este libro he querido transmitir la experiencia, los recursos, las intuiciones que, en mi experiencia, pueden ser útiles a otros agentes de pastoral y que en muchos cursos y jornadas de formación he intentado compartir con educadores y catequistas. Y todo esto sin pretender ser dogmático ni cerrar puertas, pero siendo fiel a la realidad pastoral concreta en la que me he desenvuelto. No hay más justificación que la propia experiencia, no hay más validez que la confrontación con la realidad y el contraste con los destinatarios.

En el primer bloque encontrarás una reflexión sobre la necesidad del cultivo de la interioridad y a qué interioridad me refiero en concreto. Presento como herramienta la sesión pastoral de interioridad, su elaboración y su aplicación, ejemplos y recomendaciones de su uso en el ámbito de la pastoral.

En el segundo bloque presento la visualización y el cuento, elementos muy útiles en el desarrollo de las sesiones pastorales de interioridad. Comparto mis intuiciones, reflexión y experiencias, señalando las precauciones y límites que considero deben tenerse en cuenta a la hora de su utilización, para que sean manejados de forma adecuada.

En el tercer bloque comparto dos experiencias de cuidado del mundo interior para los adultos utilizando la sesión pastoral de interioridad y el cuento. Ambas experiencias se acompañan de ejemplos realizados con educadores y familias.

En esta labor es fundamental la revisión continua y la adaptación a las diferentes realidades. Si quieres aportar tu opinión o tu experiencia puedes hacerlo a través del correo electrónico: [formacionmp@hotmail.com](mailto:formacionmp@hotmail.com).

El trabajo del mundo interno se traduce en una adecuada propuesta de experiencias que permitan el contacto con uno mismo y la apertura a la trascendencia y si su gracia lo hace posible, el encuentro con Dios.



Bloque

I

---

## El cultivo de la interioridad

---

## 1

### **A vueltas con la interioridad**

1. Mundo interior y experiencia espiritual
2. Características del proceso de enseñanza de la interioridad
3. Qué es y qué no es interioridad

## 2

### **La sesión pastoral de interioridad: una herramienta al servicio de la pastoral**

1. El largo proceso de llegar a ser persona
2. Las dimensiones que nos conforman como persona
3. Comprensión y objetivo de una sesión pastoral de interioridad
4. Cómo trabajar las diferentes dimensiones de la persona
5. Características de una sesión pastoral de interioridad
6. Aspectos importantes en la elaboración de una sesión pastoral de interioridad
7. Itinerarios de sesiones pastorales de interioridad
8. Cómo elaborar una sesión pastoral de interioridad

Ejemplos de sesiones pastorales de interioridad con alumnos

1. Cambio yo, cambia el mundo (3º Educación Infantil)
2. Yo necesito, tú necesitas (1º Educación Primaria)
3. Gotitas de lluvia (2º Educación Primaria)
4. Descubre mi interior (3º Educación Primaria)
5. Busca la luz (4º Educación Primaria)
6. Perdonar es amar (5º Educación Primaria)
7. Alégrate, María (6º Educación Primaria)
8. Más allá de las estrellas (1º ESO)
9. La importancia de lo pequeño (2º ESO)
10. Toca para mí (3º ESO)
11. Lleva tu volante (4º ESO)

# 1

---

## A vueltas con la interioridad

---

Desde hace años, la educación en la interioridad ocupa un papel importante tanto en los proyectos de centro como en los de pastoral de muchos colegios. Algunos han pensado (y criticado) que se trata de una moda, otros que es cosa de los religiosos y religiosas que se han apropiado de algo que no pertenece en exclusiva al ámbito de la religión. Sin embargo, el convencimiento de muchos es que la tarea de educar en la interioridad no es algo nuevo, pero sí novedoso.

No es nuevo porque quienes han trabajado en pastoral saben que muchas de las actividades y herramientas que utilizamos desde hace tiempo, están al servicio de este fin. Lo novedoso está en llamar a las cosas por su nombre y saber cuál es el objetivo último de aquello que realizamos.

A lo largo de la historia de la humanidad se ha hablado sobre la espiritualidad en infinidad de ocasiones. Sin embargo, el concepto de interioridad es relativamente nuevo. Este término engloba todo lo relativo a la psicología humana, a aquello que forma parte de nuestra forma de ser y de mirar al mundo y que podemos descubrir, cultivar y, en cierta medida, intentar modificar. Nuestra psicología, nuestra forma personal de enfrentarnos a la realidad, condiciona particularmente nuestra relación con nosotros mismos, con nuestro entorno, con los demás y con Dios.

### **1** Mundo interior y experiencia espiritual

Cuando hacemos referencia a la interioridad, estamos hablando de cómo nuestro mundo interior contribuye a la experiencia espiritual y la condiciona. Es por ello que adentrarnos en nuestro interior conlleva autodescubrimiento, autococonocimiento y autoaceptación. Y esto no es para valorar negativamente y juzgar todos nuestros errores y defectos, sino para apreciar el misterio profundo de la creación, donde nos reconocemos criaturas con limitaciones, amadas y deseadas por Dios en un camino de crecimiento personal en el que –entre todas esas imperfecciones– nos es posible descubrir la presencia de Aquel que nos guía y nos sueña no perfectos, sino proyectos en camino de perfección.

Podemos hablar de una interioridad común a todo ser humano, independientemente de sus creencias, cultura y religión. Cultivar la interioridad en la es-

cuela desde este punto de vista es crear unas condiciones óptimas que permitan al alumno reconocerse como valioso y auténtico, encontrar un sentido a su vida y un proyecto vital desde el cual desarrollarse y encontrarse con la humanidad.

Cuando nos referimos a la interioridad cristiana hemos de encaminar nuestros esfuerzos a que el niño, el joven y el adulto descubran dentro de sí el tesoro oculto a la mirada superficial: la presencia de Dios en su vida y el rostro de Jesús en cada ser humano.

Y aunque es verdad que hay que formarse adecuadamente y saber utilizar las técnicas, los recursos y aprender las habilidades necesarias, hay una parte de todo el proceso de este descubrimiento interior que sobrepasa al educador y en el que de forma admirable la persona se convierte en protagonista de su propia vida y se abre al misterio profundo de su persona.

Es ahí, fuera de las prisas habituales y de las valoraciones sociales, donde se es capaz de captar, de sentir, de saborear, de vivenciar una acogida profunda y un amor tan incondicional que no puede más que transformar su vida. No estamos hablando de “milagros” sino de un descubrimiento como el que realiza quien puede acariciar entre sus manos una rosa y descubrir la suavidad que siempre ha estado ahí o, al olerla, impregnarse del perfume que desde el principio le había acompañado.

Hay un momento interno y preciso en el que la persona descubre su propia esencia y su razón de existir. Para los creyentes, esa experiencia es íntima y reveladora del amor más auténtico, la presencia originaria del Espíritu que como brisa, fuego, agua pura o luz cegadora alcanza el centro de la persona y le desvela su profundidad. Lo mismo que se enciende la tenue llama de un candil en la más absoluta oscuridad y que permite alcanzar con la mirada, de forma asombrosa, la grandeza, la belleza y el valor de una casa, de un hogar, de una catedral, de un templo, así se nos es dado alcanzar la verdad más cierta, pero tantas veces olvidada en nuestras vidas: somos templos del Espíritu (1 Cor 6-19). Y así, desde esta experiencia, la persona retoma su vida, sus condicionantes vitales y, como el paralítico de Betesda, se levanta, toma su camilla y se echa a andar (Jn 5,8).

Porque la vida es para caminarla, atravesarla y vivirla con todo lo que conlleva; es entonces cuando lo que nos mantenía cojos, paralíticos, ciegos, sordos, aturridos o disminuidos, pierde su protagonismo y se abre ante nosotros un camino de vida en abundancia, a pesar de que siga siendo vida con limitaciones. La gran diferencia estriba en que ahora la persona se sabe protagonista, querida y valiosa ante una realidad que en muchas ocasiones intenta atenzarnos y dejarnos a medio gas (1 Cor 3,16) o como expresa M. Piera (2012:9):

A mi modo de ver, podemos definir la interioridad desde una perspectiva pastoral como la apertura al mundo interior (profundo) de la persona y la posibilidad del encuentro con la presencia de Dios de una forma positiva,

donde no hay juicios, sino invitaciones a vivir desde los valores universales que favorecen la convivencia humana.

Si hacemos referencia a la educación en la interioridad, podemos afirmar que todo acto educativo puede ser una oportunidad para cultivar la misma. No solo son importantes las herramientas, las técnicas y las programaciones, sino también las actitudes y las formas con las que realizamos nuestra labor educativa. Así, una “palabra al oído” (propio de la pedagogía de Don Bosco), un saludo, una forma concreta de atender a un alumno, cómo contestamos, cómo leemos un texto..., todo se puede convertir en una forma de estar y de relacionarse que invite a cultivar la interioridad.

## **2 Características del proceso de enseñanza de la interioridad**

Según el objetivo o propósito que nos marquemos, dependiendo del proceso de enseñanza, la interioridad puede ser entendida de diversas formas. Todo puede ser relativo y cuestionable desde diferentes puntos de vista, pero hay determinadas características que creo que son irrenunciables.

### **1. Proyección interpersonal**

La interioridad que queremos educar tiene una proyección interpersonal, y se convierte en el motor de acciones transformadoras del mundo que rodea al sujeto. No es la interioridad del intimismo estéril, del “qué bien estoy conmigo mismo”. Eso se traduce en que el proceso de interiorización conlleva un descubrimiento, una toma de contacto, una reflexión, un cuestionamiento y una propuesta de acción que se ve reflejada en el compromiso de la persona en su realidad inmediata. Por tanto, hemos de referirnos a la interioridad como compromiso vital. Así lo plantean X. M. Domínguez, A. Calvo y L. Narvarte (2002:56):

El repliegue en el interior no es huida ni reposo, sino tensión, experiencia de desposesión, riesgo y fragilidad. Se trata de recuperarse a sí en un doble movimiento. Negación de sí y afirmación del otro, concentrarse para desplegarse, empobrecerse para enriquecerse. Se trata de hacerse presencia responsabilizándose de la propia vida y de la circunstancia. Solo el que es dueño de sí puede disponer de sí para darse y para acoger. Este es el verdadero sentido del repliegue y de la recuperación de la interioridad, porque no basta con comprender: hay que actuar. Nuestra finalidad no es desarrollar en nosotros o alrededor el máximo de conciencia, de sinceridad, sino asumir el máximo de responsabilidad y transformar el máximo de realidad a la luz de las verdades que hayamos reconocido.

Entendida así, la interioridad es un proceso de adentramiento en uno mismo para volver a la vida exterior de forma que todo aquello que el mundo le ofrece le afecte y le interpele (X. M. Domínguez, A. Calvo y L. Narvarte, 2002:55):

Pero la interioridad que hay que recuperar y cultivar no puede evitar que la vida personal sea también apertura, exposición al otro: vivir intensamente es estar expuesto, en el doble sentido en que la palabra designa la disponibilidad a las influencias exteriores y el afrontamiento característico de la persona, el coraje de exponerse. Vivir personalmente es asumir una situación y responsabilidades siempre nuevas y rebasar continuamente la situación ya adquirida (IE129).

## **2. Compromiso por la Vida y por todas las vidas**

La educación en la interioridad no puede ser una huida hacia el interior, hacia el bienestar personal, por muy apetecible que sea, sino un compromiso por la Vida y por todas las vidas, especialmente por las menos favorecidas de nuestro mundo. Educamos para vivir desde el interior un compromiso con el exterior de nosotros mismos, que da sentido y prolonga nuestra existencia más allá de nuestras fronteras personales y se convierte en donación y co-creación responsable en este planeta en el que los seres humanos vivimos, convivimos y morimos con la esperanza de alcanzar la felicidad. Y esto, sabiendo que todo encuentro con el semejante, con el prójimo, abre la puerta al encuentro con el totalmente Otro, con el origen y fin de nuestras vidas (X. M. Domínguez, A. Calvo y L. Narvarte, 2002:55):

Vivir, por tanto, no puede ser vivir mi vida. Vivir es desvivirse por alguien, es vivir con otro, hacia otro. Una vida espiritual o interior muy atenta a sí misma resulta asfixiante, neurotizante... Por eso, no es zambulléndonos en el inconsciente donde encontraremos la paz y el sentido de nuestra vida, sino abriéndonos a un horizonte de sentido y a lo que nos trasciende: el otro y el Otro.

## **3. Interioridad que abre nuevas perspectivas y horizontes**

Se trata de una interioridad que abre perspectivas y horizontes nuevos a nuestra vida, quizá miope y reducida, desde una nueva mirada interior optimista y sincera, apaciguadora y bondadosa con nosotros mismos y con los demás. Al fin y al cabo, todos somos de la misma pasta, todos albergamos pensamientos inconfesables, cada herida de nuestra vida es una herida también presente en muchos de nuestros hermanos, cada mentira, cada acción irresponsable, cada error y cada equivocación, lo es también en muchos otros. Por ello, nada hay en mí que me haga tan horrible, ni tan mezquino, que me incapacite para ser mirado con bondad y poder hacer resonar en mi interior “nihil novi sub sole” (nada nuevo bajo el sol).

#### **4. Pedagogía de lo lúdico y de la alegría**

Por todo ello, en pastoral la interioridad apuesta por la pedagogía de lo lúdico y de la alegría, porque nuestro interior no requiere de caras largas y malos gestos y remordimientos, de eso ya nos encargamos cada uno (y mejor que nadie) de recriminarnos y amargarnos la existencia. La educación en la interioridad, por el contrario, ha de ser un bálsamo para tantas personas que no pueden ver en su interior la alegría y la bondad de la creación en sí mismas, que no saben descubrir el valioso tesoro albergado en su interior... Debemos educar para que el camino al interior de la persona puede transitarse desde el humor, la ilusión de un niño, la ternura de una madre, la bondad del anciano y el juego compartido de los amigos (X. M. Domínguez, A. Calvo y L. Narvarte 2002:56; C. Díaz 2001, capítulo 2):

El humor es garantía de la salud interior, por cuanto es muestra de oxigenación espiritual, de apertura y confrontación con la realidad.

La alegría es la repuesta liberadora y jocosa que el alma bella confiere al universo concentracionario y al corsé rígido y, en este sentido, emparenta con el humor, cuyo principal rasgo es el de ensanchar la cabeza y el corazón, liberar la mirada, evitar la estrechez de espíritu. Por otro lado, la alegría es siempre humilde, ya que el alegre se deja mirar por la realidad, igual que la persona capaz de humor, necesariamente sorprendida por lo imprevisto... Humor y alegría siempre están en activo, pues quienes prefieren vivir tranquilos en un mundo de respuestas, de fórmulas infalibles y recetas muy precisas, quienes están del todo satisfechos con las ideas establecidas, difícilmente toleran el humor, lo declaran subversivo. Las personas de buen humor alegran el alma de las demás, congregan, en lugar de enemistar, y reconcilian.

### **3 Qué es y qué no es interioridad**

Ante esta reflexión podríamos plantearnos si todo es interioridad o qué no es interioridad. Aunque quizá no se trata tanto de averiguar lo que sí y lo que no es, sino de descubrir en qué medida aquello que realizo, vivo, experimento, siento me ayuda a tener conciencia de mi mundo interior y forma parte de él, y qué instrumentos y técnicas puedo o no poner a su servicio para conseguir un desarrollo armónico de la persona. Todo aquello que favorece la educación en la interioridad o todo aquello que podemos incluir dentro de un amplio abanico bajo la denominación de herramientas para la educación en la interioridad, lo es en la medida en que ayuda a la persona a serlo plenamente. Jesús es ese ser humano pleno, completo, en la medida que cultiva todas las dimensiones humanas de forma perfecta.

Jesús es plenamente corporal y se relaciona con su cuerpo de forma que lo físico es cauce de su interior y su interior se enriquece con lo que su cuerpo percibe, siente, convirtiéndose de este modo en canal de comunicación.

- Su **dimensión psicológica**, su racionamiento y su pensamiento, pero también sus emociones están al servicio de todo su ser, integrando y no parcializando, no separando. Todo se pone al servicio de algo mayor: su misión, su vocación.
- La **dimensión social** se hace plena en la medida en que todas las demás dimensiones se manifiestan en su forma particular de actuar, de ser con el otro, de ser relación que cura con su contacto, con su estar presente con el prójimo.
- Y su **dimensión espiritual** se manifiesta como un retirarse en oración, en la noche, en la soledad, para volver a su relación social, abocando allí todo lo que le ha enriquecido y comprometiéndose en el mundo.

De ahí que una interioridad cristiana ha de enriquecerse con todos aquellos elementos a su alcance que favorezcan este desarrollo pleno de la persona. Todo puede formar parte de la educación en la interioridad y todo puede no serlo en la medida que no ayude al ser humano a ser más pleno, más humano y, por tanto, más divino, más consciente de sí mismo, más sabedor de su vocación, de su misión, de su razón de ser. Por supuesto, el límite de lo que no es educación en la interioridad está, sobre todo, en lo que no ayuda, dignifica y potencia los valores más humanos. No favorece la interioridad todo aquello que cosifica, parcializa o no contribuye al desarrollo de la persona.



# 2

---

## La sesión pastoral de interioridad: una herramienta al servicio de la pastoral

---

### 1 El largo proceso de llegar a ser persona

Para poder entender una sesión pastoral de interioridad es necesario partir de una clara concepción de la persona. Esto nos permitirá no solo comprender y abarcar su significado profundo, sino también guiarnos a través de un correcto acercamiento a ella.

La persona se va creando paulatinamente desde su concepción, continúa con el nacimiento y sigue a través de una relación muy especial con la madre. Esta va a tener una importancia trascendental en el proceso de ayudar al bebé a llegar a ser persona. Le ayudará a ser él mismo, ser diferenciado de ella y consciente de sus necesidades y emociones, así como de la existencia de un mundo externo con el que poder establecer una relación y ante el cual ha de responder de sus propias acciones.

Para entender la importancia del proceso de individuación, vamos a tomar como referencia las fases del desarrollo psicológico según Margaret Mahler (1897-1985), que trabajó como psicoanalista y pediatra; se especializó en el campo de la psicología infantil e hizo una importante contribución teórica a la psicología evolutiva infantil.

Esta autora parte de la idea inicial de que el nacimiento biológico del niño y el nacimiento psicológico no coinciden en el tiempo. El primero es un acontecimiento esperado, espectacular, observable y delimitado; sin embargo, esto no es característico del nacimiento psicológico que, por el contrario, se trata de un proceso intrapsíquico que conlleva un desarrollo lento y paulatino.

Cuando hablamos del nacimiento psicológico del niño, nos estamos refiriendo al “proceso de separación-individuación” (M. Mahler, F. Pine y A. Bergman, 1977), gracias al cual el niño tiene conciencia de un sentimiento de separación del mundo externo y de una relación establecida con él. Esta relación se establece, primordialmente, mediante las experiencias de su propio cuerpo y la persona

que representa el mundo externo y que se convierte en el “objeto de amor primario”. Este proceso no es finito, sino que se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital. Sin embargo, los momentos más importantes de este desarrollo ocurren durante lo que denominados “fase de separación-individuación”.

Es a través de la relación con la madre cómo el niño va a tomar paulatinamente conciencia de la separación del “sí mismo” y del “otro”. Esto va a dar lugar a la aparición del sentimiento de “sí mismo”, de una auténtica relación objetal y de la toma de conciencia de la realidad que existe con entidad propia en el mundo exterior al niño.

Podemos decir entonces que la simbiosis con la madre y la confianza que esta le confiere, así como la posterior y progresiva ruptura de esta simbiosis con ella, de una forma intrapsíquica (proceso realizado en su propia psicología), dará como fruto el nacimiento psicológico del niño, aprendiendo a relacionarse con todo aquello que no es la madre.

Esta fase de separación-individuación abarca desde los 5 meses a los 2 años y medio de vida y se caracteriza por una separación progresiva de la madre que conlleva la conciencia intrapsíquica de la separación (el saberse internamente otra persona diferente de la madre) y una individuación que es la adquisición de una individualidad diferente a la madre y única en sí misma (el reconocimiento de una personalidad propia con deseos y necesidades diferenciados de la madre).

Otro importante autor, René Spitz (1965), afirma la importancia de que durante este desarrollo del niño es fundamental la experiencia de frustración, pues todos los afectos, tanto los placenteros como los que provocan displacer, van a incidir en una buena separación e individuación y por tanto en un correcto desarrollo psíquico.

## **2 Las dimensiones que nos conforman como persona**

Teniendo en cuenta este largo proceso de desarrollo de la persona que continúa a lo largo de toda la vida, la estructura básica de la sesión pastoral de interioridad hace referencia a las dimensiones de la persona. Estas son: física o corporal, psicológica, social y espiritual. Aunque hay autores que podrían subdividir estas dimensiones en otras o subsumirlas entre ellas, resulta útil y clarificador realizar esta cuádruple división:

### **1. Dimensión física o corporal de la persona**

Podemos tocar nuestro cuerpo y darle aquello que necesita: aseo, cuidados, descanso, alimento, ejercicio...

El cuerpo es templo del Espíritu, como sabemos. El cuerpo es lugar de la presencia de Dios, imagen y semejanza de Él. Sin cuerpo, sin dimensión física no puede haber interioridad. No podemos hablar de lo interior sin lo exterior: nuestro cuerpo es la frontera de contacto entre el mundo interno y lo externo, pero no una barrera que separa, sino un medio de comunicación que pone en relación ambas realidades. En la medida en que pensamos en la interioridad como algo contrapuesto o contrario a la exterioridad, estamos excluyendo y podemos llegar a caer en el espiritualismo (o sistema filosófico que defiende la esencia espiritual y la inmortalidad del alma); es decir, damos paso a una espiritualidad desencarnada.

Nuestra espiritualidad cristiana, nuestra interioridad, se basa en una estrecha relación con la realidad que nos rodea.

Jesús se encarna, se hace historia, y por tanto, la interioridad solo lo es en la medida que enriquece y completa la realidad externa. El cuerpo, lo físico, nos posibilita relacionarnos no solo con el exterior, sino también enriquecer y llenar de sentido y profundidad lo interior. Desde ahí, no somos cuerpo y somos interioridad, simplemente **somos**.

## **2. Dimensión psicológica**

Tenemos la capacidad de pensar y razonar, pero también la capacidad de sentir emociones y de ponernos en la piel de los otros. Esto último es lo que se llama **empatizar**.

Por tanto, esta dimensión engloba dos realidades: la capacidad racional y la emocional. De esta forma podemos decir que la personalidad y el carácter pertenecen a esta dimensión. Estos ámbitos de la dimensión psicológica configuran la forma de ser, estar y de percibir a la persona en el mundo, así como de entenderse a sí mismo. Por eso apoyan la vivencia de la interioridad en la medida que están al servicio de un crecimiento integral de la persona, o se enredan en un comportamiento neurótico que niega una parte de la propia persona, de la realidad, o minimiza la experiencia de ser uno mismo, de ser uno.

El autoconocimiento favorece el autodomínio y el crecimiento personal. Ser consciente de cómo me manejo en las relaciones interpersonales, cómo vivo mis emociones y cómo afronto las situaciones inesperadas o me adapto al entorno, posibilita una vivencia más sana y transparente de mi ser. Crecer como persona favorece el desarrollo interior, una mayor disponibilidad y apertura a la importancia de la dimensión espiritual desde donde se puede dar un sentido global a la existencia y también una respuesta vocacional.

### 3. Dimensión social

Las personas somos seres sociales que necesitamos de los demás, nos relacionamos, vivimos con y junto a otras personas con las que nos mantenemos en contacto.

Esta dimensión nos permite aprender a descubrir en los encuentros cara a cara nuestra propia esencia, en una relación en la que se deja de lado todo aquello que nos impide un auténtico encuentro con nuestros semejantes (M. Gijón Casares 2004:24):

En el encuentro, el tú y el yo constituyen un nosotros esencial, que es una unión de personas que tienen una responsabilidad y compromiso mutuo.

En la medida en que aprendemos a tener encuentros y relaciones auténticas, se nos facilita el poder encontrarnos con el totalmente "Otro". La encarnación de Jesús nos muestra el camino de lo auténticamente humano, que nos acerca a Dios y a un encuentro personal con Él. Finalmente, la dimensión social nos acerca a la compasión y a la responsabilidad comunitaria de nuestra vida, a hacernos cargo de aquellos prójimos que sufren, que esperan una respuesta solidaria y comprometida que les devuelva su dignidad y les reconozca su valor y su lugar en la comunidad (2004:26):

Con Levinás, la alteridad se convierte en trascendencia y la existencia del yo individual pierde sentido si no es desde el otro. El yo se siente obligado a salir fuera de sí y a vivir en y para el otro.

Ya en la Edad Media surge un movimiento espiritual que acentuará esta dimensión relacional de la persona como condicionante básica para desarrollar un mundo interior coherente y responsable con el prójimo (C. Díaz 2002:81):

Junto a la tradición quietista que acentúa el carácter de auto-posesión de la persona, una nueva tradición, la de Ricardo de San Víctor y otros en el siglo XII, sin negar esa dimensión personal, acentúa la dimensión relacional distinguiendo entre el sistere (estar quieto) y el existere (venir de u originarse de) personal. La persona subsistente (no existir en otro, ser en sí) es relacional, relación subsistente con Dios y con las demás personas. Vivir es con-vivir, mirar es mirar y ser mirado.

### 4. Dimensión espiritual

Es la más profunda de la persona. Debemos diferenciarla de la religión, pues no es lo mismo.

Esta dimensión hace referencia a cómo las personas nos preguntamos por el sentido de nuestra vida (¿Adónde voy? ¿Por qué existo? ¿Para qué es mi vida?

¿Qué pasa al morir?). Los seres humanos nos preguntamos quién ha organizado el universo, qué o quién está por encima de aquellos fenómenos que no podemos explicar, queremos ir más allá de lo que tenemos delante de nosotros mismos [Esto es la trascendencia: ir más allá de lo que podemos ver y razonar (M. Piera Gomar 2012:16)].

En la profundidad de esta dimensión se instalan también aquellas motivaciones más íntimas de la persona, aquellas convicciones que forjarán las grandes decisiones y conductas de nuestra vida. La capacidad de asombro, la admiración de la belleza, el esfuerzo por vivir en el presente o la creatividad pertenecen a las dimensiones profundas de la persona.

Algunas terapias psicológicas, o disciplinas como el yoga, la meditación zen..., favorecen el contacto de la persona con el presente. El ser humano tiene tendencia a irse con su pensamiento, tanto a recordar el pasado como a anticipar el futuro; en ambos casos podemos hablar de una huida del presente y, por tanto, de la realidad. Y es que es en el aquí y ahora donde vivimos, existimos y nos construimos como personas.

Estar conscientes en el presente nos abre al mundo, nos capacita para darnos cuenta de lo que acontece, sentimos o nos afecta en cada momento. Es en esta forma de consciencia en la que se puede estar atento a los movimientos sutiles que en la religión cristiana denominamos “los soplos del Espíritu”. Es por ello que, en cierta medida, nos permite estar atentos a lo que Dios quiere comunicarnos. Santa Teresa de Jesús concebía la oración como un ejercicio de estar presente ante el Otro. Para la mística de Ávila, la oración se reduce al difícil ejercicio de “estar, contemplar, tratar de amistad”, es decir, ser relación con Dios.

Solo cuando somos conscientes del presente y estamos conectados con nosotros mismos, podemos percibir la inmensidad de la realidad y, de esa manera, dejarnos impactar por todo aquello que nos rodea. La capacidad de asombro es la consecuencia de permitir que la vida nos afecte, de percibirla de forma intensa. Es en esta misma realidad, que es creación, donde también podemos percibir los susurros del Espíritu, admirar la belleza y la grandeza de la Vida, en definitiva, sabernos parte de la creación de Dios. La capacidad de asombro es una puerta abierta a la novedad y desde ella, Dios se asoma cada día. Solo hay que estar atentos. Solo hay que tener una actitud de apertura a la vida y a la presencia del totalmente Otro.

### **3 Comprensión y objetivo de una sesión pastoral de interioridad**

La sesión pastoral de interioridad (tal y como yo la concibo) surge en el ámbito del acompañamiento pastoral y se concreta en el contexto educativo en el que

desarrollo mi labor profesional desde el año 2005, al intentar ofrecer a los profesores, alumnos y familias una serie de actividades dentro del plan de pastoral que les facilite progresivamente el contacto con su mundo interior.

Mediante la sesión pastoral de interioridad favorecemos que toda la persona se abra a la posibilidad de un encuentro consigo misma y con Dios (J. Font 1999:75): *“La relación con Dios se incorpora en toda la persona”*.

La sesión pastoral de interioridad es una experiencia personal y grupal que se desarrolla en un tiempo determinado, y que pone en relación las diferentes dimensiones de la persona y ayuda a su integración. Su característica más importante radica en su carácter marcadamente vivencial de forma lúdica y positiva.

El objetivo de una sesión pastoral de interioridad es el de favorecer la integración de las diferentes dimensiones de la persona, en función de su implicación en el proceso de esta herramienta, con la finalidad de provocar la apertura al mundo interior, a la trascendencia y, si es posible, a la experiencia de Dios.

En ella, podremos realizar actividades en las que se trabajen de forma combinada las diferentes dimensiones, pero siempre integrando dichas herramientas en un proceso lógico y coherente. Por tanto, siguiendo un proceso ortodoxo desde lo exterior hasta lo profundo, la sesión pastoral de interioridad se sirve de diferentes momentos en los que, de forma especial, se va incidiendo en cada una de las dimensiones: física, psicológica, social y dimensión espiritual.

#### **4** **Cómo trabajar las diferentes dimensiones de la persona**

Hemos de tener en cuenta que la persona es una unidad y que cuando hablamos de trabajar una dimensión, no podemos pensar de forma reduccionista, como si se tratara de un experimento de laboratorio.

Para entender mejor la interrelación de las diferentes dimensiones, podríamos utilizar la imagen de las muñecas rusas o *matrioskas*. Estas muñecas, caracterizadas por aparecer unas dentro de otras debido a su estructura hueca, pueden ayudarnos a comprender las dimensiones de la persona: cada *matrioska* representa una de las dimensiones, de forma que juntas componen una única persona completa.

Trabajar en una dimensión implica movilizar el resto de las mismas en mayor o menor grado. Sin embargo, es bueno que, siguiendo nuestra lógica y para favorecer una buena pedagogía, diferenciamos en cada momento en qué dimensión queremos incidir.

Seguidamente se presentan una serie de propuestas adecuadas para trabajar cada una de las dimensiones:

- **La dimensión física**

Podemos trabajarla desde todo el ámbito de referencia a lo corporal: ejercicios de toma de conciencia corporal, juegos, expresión corporal, danza, relajación basada en técnicas corporales, ejercicio físico, canto, trabajo de postura corporal, respiración...

A mayor juventud de los participantes se otorgará prioridad al trabajo de la dimensión física de forma más intensa.

- **La dimensión psíquica**

Intervendremos desde el juego intelectual, el cuento, el discurso, lanzando cuestiones, jeroglíficos, enigmas, sopas de letras u otros pasatiempos de carácter cognitivo, ejercicios de concentración, lectura, expresión emocional, vídeos, canciones, foto-palabra y dinámicas de identificación y proyección...

- **La dimensión social**

La favoreceremos con dinámicas de encuentro y relación con otros, el trabajo o participación en parejas o grupo, a través de escenificaciones, juegos de empatía, compartir experiencias...

- **La dimensión espiritual**

Propiciaremos en la persona sentimientos, pensamientos y, sobre todo, experiencias de apertura a la trascendencia y de sentido vital. Pueden utilizarse a tal efecto técnicas basadas en la conciencia plena, meditación, visualizaciones, mándalas, contemplación de imágenes bellas, admiración de paisajes, preguntas abiertas sobre el sentido de su vida, ejemplificación de valores universales, descubrimiento de los fundamentos de la persona...

Toda la sesión debe conjugar el trabajo de las diferentes dimensiones que permita a la persona llegar a un estado tal en el que, siendo plenamente consciente, acceda a ser testigo de su vida interior, permitiendo ser cuestionada en profundidad, con el fin de acceder y replantear las líneas maestras que marcan su ser existencial. Siempre desde el respeto y nunca como obligación o imposición.

Por tanto, la sesión pastoral de interioridad se erige como una herramienta pastoral de propuesta y ofrecimiento, pero nunca como adhesión, instrucción o imposición.

## **5 Características de una sesión pastoral de interioridad**

Aún sin querer agotar la riqueza de la creatividad y las posibilidades que puede ofrecer este recurso, me parece interesante compartir, desde mi experiencia, aquellos aspectos que caracterizan la sesión pastoral de interioridad y que ayudan a conseguir su objetivo:

- **Unidad.** La sesión debe tener un objetivo y unos destinatarios concretos. En función de estos dos condicionantes debe girar toda la sesión, de tal forma que en ningún momento perdamos de vista cuál es el punto de llegada y si lo que proponemos es adecuado al grupo.
- **Coherencia.** Nuestras actividades, dinámicas o propuestas a lo largo de la sesión, han de ser coherentes entre sí y acordes con el planteamiento pastoral del lugar en el que se realiza la sesión pastoral de interioridad. Es importante tener claro en qué ámbito nos movemos: una parroquia, un centro educativo, una comunidad de religiosos o religiosas... No podemos ofrecer en unas propuestas pastorales una visión de la espiritualidad y en otras, contradecirnos.
- **Sencillez.** Ante todo, nuestras actividades, lenguaje y mensajes, han de ser enormemente sencillos. Por un lado, para asegurar la comprensión adecuada del mensaje profundo que queremos transmitir y, por otro, para que nuestras palabras, mensajes y expresiones calen suavemente por sí mismas, sin forzar. Es importante tener claro qué mensaje queremos transmitir y que sea fácilmente perceptible.
- **Dinamismo.** La sesión debe llevar un ritmo adecuado, que permita llegar a nuestro objetivo mediante una comprensión de forma creciente del mensaje profundo que queremos transmitir. Es decir, desvelaremos el contenido de la sesión de forma progresiva, conforme la persona vaya adentrándose en ella. Iremos aportando los elementos necesarios e imprescindibles para no insistir demasiado en algunos aspectos, que lleguen a saturar.
- **Completa.** Cada sesión tiene un contenido concreto, aunque puede estar incluida en un marco mayor (itinerario de sesiones pastorales de interioridad) en el que se tengan en cuenta otros objetivos o contenidos más amplios o dentro de una batería de sesiones.  
Cada sesión comienza y termina en el tiempo estimado, permitiendo cerrar el proceso realizado a lo largo de la misma.  
Es importante que al finalizar la sesión se cierre la vivencia, es decir, que no queden aspectos emocionales que no hayan tenido la oportunidad de ser expresados de algún modo, sea de forma verbal, mediante la escritura, la expresión plástica, en forma de símbolo...
- **Optimista.** Aun cuando haya momentos en los que podemos utilizar materiales o mínimas confrontaciones que ayuden a tomar conciencia de ciertas realidades o valores discordantes como la pobreza o la injusticia y que pueden provocar cierto malestar, la sesión debe finalizar siempre de forma optimista, serenando mente y espíritu y permitiendo que la persona se enfrente a su realidad con ánimo esperanzado. La sesión nunca debe incomodar más allá de lo que la persona pueda asimilar o integrar durante el desarrollo de la sesión.



- **Lúdica.** frente a otras propuestas que pueden resultar dolorosas a nivel emocional, plantearemos siempre una sesión en la que primen el juego, la diversión y el humor en los momentos adecuados para ello. Rescataremos, de esa forma, al niño interior que las personas llevan dentro y que nos acerca al mundo de la fantasía, a las posibilidades amplias de la mente y a la capacidad creativa del ser humano.

Bien sabía Jesús utilizar las parábolas para incidir en aspectos candentes de la sociedad de su tiempo con un lenguaje sencillo y con imágenes rurales que ayudaban a la reflexión y movilizaban para el cambio.

- **Respetuosa.** En toda sesión puede haber personas que no quieren o no pueden participar de ciertas dinámicas. Hay que invitar, pero nunca obligar a la participación. Detrás de las dificultades de participar en una sesión puede haber problemas emocionales o de otra índole. La participación ha de ser por voluntad propia y no forzada. De lo contrario, no solo no conseguiríamos el objetivo planteado, sino que la predisponemos al fracaso.

Las propuestas pastorales se basan en una invitación libre, tal y como hacía Jesús.

- **Estructurada.** La sesión está pensada y preparada de antemano y, aunque nunca se improvisa totalmente o se cambia el objetivo o contenido, deja cierto espacio a la improvisación y adecuación al grupo a la hora de realizar la puesta en práctica. En esta labor tiene un papel fundamental el animador: en la medida en que aumenta su experiencia y su inquietud por formarse en esta herramienta de pastoral, le será más fácil poder profundizar y adecuar las sesiones a los destinatarios.

- **Limitada.** El objetivo de la sesión pastoral de interioridad es –como va incluido en su nombre– pastoral. Nunca se deben perseguir otros fines; ni siquiera aquellos relacionados con aspectos psicológicos o emocionales, aunque sea con la mejor de las intenciones. Ninguna sesión puede pretender ser por sí misma psicoterapéutica: no es su función, aún cuando su realización sea percibida como beneficiosa. En ningún caso se favorecerá la introspección o la expresión verbal, física o emocional más allá de los límites que la discreción y la intimidad de la persona se merecen. Ni mucho menos se hará hincapié en vivencias o realidades emocionales que no tenemos la seguridad de poder contener y abordar con garantías suficientes. En todo caso, compete a un profesional titulado este tipo de intervenciones.

## 6 Aspectos importantes en la elaboración de una sesión pastoral de interioridad

En la elaboración de una sesión pastoral de interioridad se han de tener en cuenta estos aspectos fundamentales:

- **Situación vital.** Si vamos a elaborar una sesión para un grupo concreto y conocido de antemano, hemos de tener en cuenta el momento vital que atraviesan los participantes.

Si nos referimos al ámbito educativo, además de la edad, es importante el momento evolutivo de los alumnos, qué características propias del mismo hay que tener en cuenta y qué aspectos son decisivos en esos momentos.

- **Referente religioso.** Si nuestra sesión pastoral de interioridad va a contener elementos propiamente religiosos de una tradición concreta, hemos de saber cuál es el referente religioso de los destinatarios. Si todos son de la misma creencia, qué imagen de Dios tienen en esos momentos, según su edad y experiencia y qué elementos hay que tener en cuenta a la hora de transmitir la idea de Dios, a qué características religiosas son sensibles a sus años...
- **Duración.** Cuanto más jóvenes son las personas del grupo, más difícil será mantener la atención en el tiempo y el hilo conductor de la sesión deberá ser más claro, con el fin de no perder el objetivo de la misma.
- **Tema.** Los temas de las sesiones deben enlazar con un sentido amplio de la vida, en la que no se producen juicios, sino proposiciones. Recalcaremos valores humanos y morales ampliamente respaldados por la sociedad como la paz, el amor, la entrega, la solidaridad, la justicia...
- **Participantes.** El grupo puede afectar al tipo de dinámicas y a la forma de realizarla, pero no hay un límite de participantes para una sesión. En la medida en que el grupo aumenta y no podemos estar pendientes de todos, debemos utilizar actividades que no impliquen una atención individualizada a los participantes.

En todo momento debemos estar vigilantes a las necesidades emocionales que surjan.

La voluntariedad de asistencia a la sesión garantiza una mejor predisposición a que esta sea considerada como provechosa.

- **Intensidad.** Algunos ejercicios pueden ser intensos por sí mismos, debido al esfuerzo físico o a la concentración que requieren, pero en otras ocasiones, pueden serlo por la insistencia y duración. Debemos estar atentos a no producir sobrecarga en ninguna de las dimensiones, pues afectaría al trabajo con otras.

Tenemos que valorar la carga emocional de la sesión, pues aparentemente puede resultar emotiva, pero eso no garantiza la consecución del objetivo propuesto.

- **Recursos.** La utilización de cualquier recurso o medio audiovisual preparado y estudiado previamente puede ser positiva, siempre que favorezca la dinámica, sea acorde con el objetivo y no interrumpa el ritmo adecuado.

Hemos de tener en cuenta que cuando utilizamos la tecnología muchas veces falla por diversos factores. Debemos prever alternativas en caso de que no pueda ser utilizada o se produzcan fallos inesperados.

- **Música.** Es un recurso muy positivo que hay que saber utilizar adecuadamente. Más allá de nuestras predilecciones, debemos emplear aquellas que favorezcan las dinámicas. Ante la duda, mejor utilizar canciones suaves y tranquilas que ayuden a la relajación y a la concentración que otro tipo de música, si no somos capaces de saber combinarlas adecuadamente.

Es evidente que las diferentes músicas provocan diversas reacciones, así como que una misma pieza o canción puede tener efectos diferentes según el contexto en el que sea utilizada o incluso el volumen aplicado a la misma.

- **Palabra.** Utilizar discursos largos provoca una sobresaturación que acaba invalidando la sesión. Tengamos en cuenta que la sesión no es el lugar para la explicación, la catequesis o la homilía. Lanzaremos ideas breves, respetando los ritmos y favoreciendo espacios de silencio para la reflexión personal. Para ello no debemos perder de vista el objetivo principal de la sesión para que nuestro discurso sea como una espiral que va calando y profundizando cada vez más.
- **Participación.** Ha de promoverse por motivación. En la medida que facilitamos y despertamos el interés, la persona responde adecuadamente al proceso. Una sesión pastoral de interioridad a la que hay que asistir por obligación requiere un enorme esfuerzo de motivación por parte del animador, que debe saber integrar y aglutinar al grupo.
- **Cerrar los ojos.** Cerrar los ojos es posibilitar que la persona mire a su interior. Sin embargo, en ocasiones, al joven distraído por su mente y acostumbrado a recibir un constante bombardeo de estímulos visuales, cerrar los ojos en un estado cada vez más relajado puede provocarle el efecto contrario: ansiedad, angustia, no saber qué hay que hacer.

En la oscuridad, en la falta de estimulación visual, pueden aparecer sentimientos muy arraigados y ocultos en la persona, que no es capaz de manejar y de sentir como propios, sino como algo ajeno, algo negativo que hay que rechazar o sustituir justamente con la imagen externa, la visión de alrededor (más información en el apartado “Cerrar los ojos”, M. Piera Gomar 2012:31).

- **Honestidad.** La preparación y realización de sesiones pastorales de interioridad requieren su tiempo y un cierto aprendizaje. Trabajamos con personas y merecen nuestro respeto. Es por ello que no realizaremos actividades o dinámicas que no dominemos y sepamos manejar adecuadamente.