



Hermosillo

30 de octubre de 2018

Pistas para una sociedad más humana

Hermosillo (Sonora) 30 de octubre 2018



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es



www.humanizar.org

Hablamos de deshumanización

- ☐ La lamentación por la deshumanización es universal.
- ☐ Duelos evitables son causa de deshumanización: violencia.
- ☐ Sufrimiento no acompañado es indicador de deshumanización.



Hablamos de deshumanización

- ❑ Los efectos de la deshumanización tienen nombres propios.





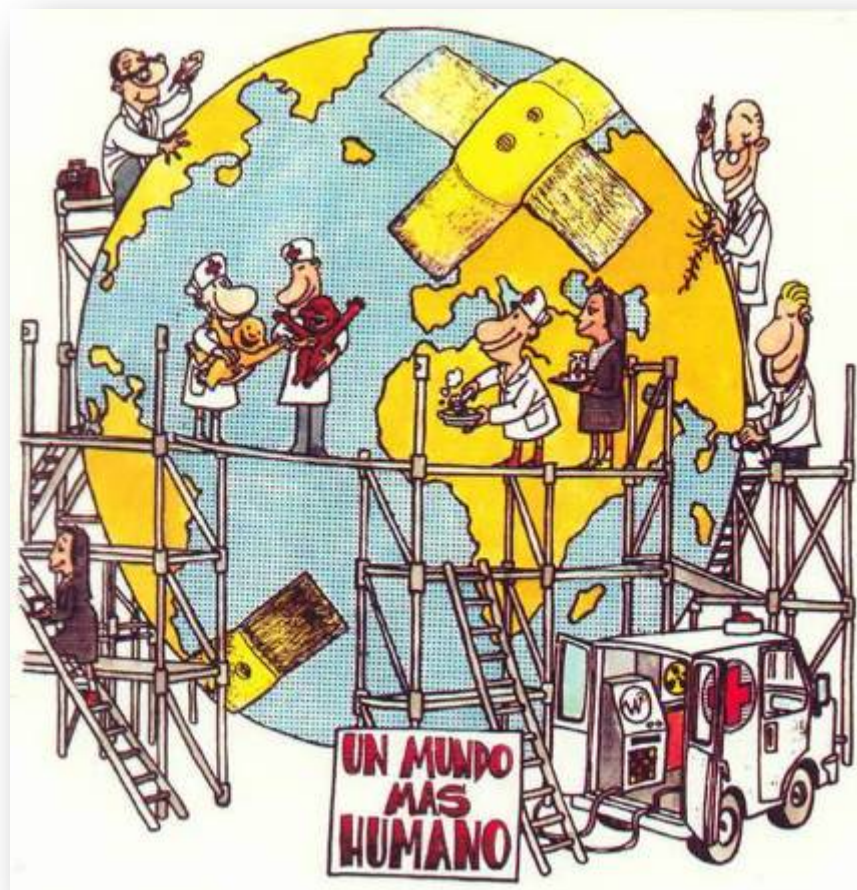
Hablamos de deshumanización

- La tarea de humanizar es universal.



Hermosillo

30 de octubre de 2018



www.humanizar.es



Qué significa humanizar

“Hacer a alguien o algo humano, familiar y afable, ablandarse, desenojarse, hacerse benigno”.



Humanizar:

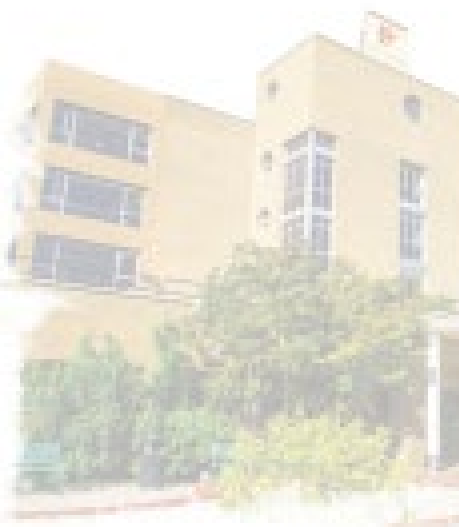
Impregnar la
vida de los
valores, de la
vida del
corazón.





Hermosillo

30 de octubre de 2018



ianizar.es

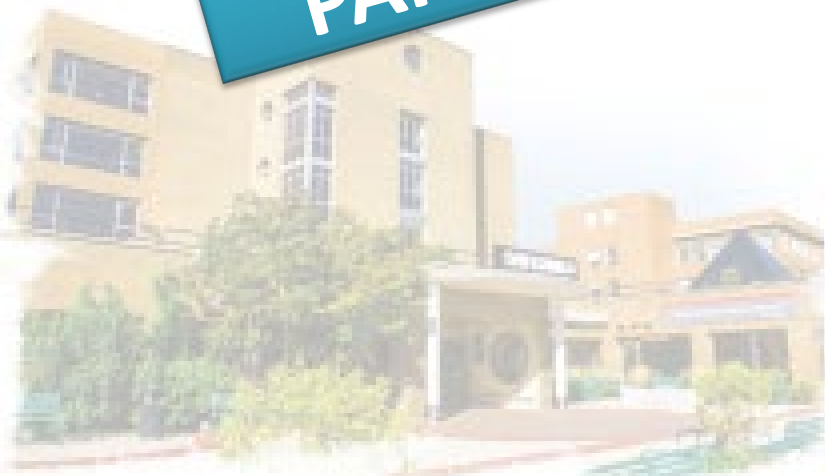




Hermosillo

30 de octubre de 2018

20 VERBOS PARA UNA SOCIEDAD MÁS HUMANA



www.humanizar.es







Hermosillo

30 de octubre de 2018

La ESCUCHA ACTIVA

Es la herramienta fundamental del *counselling*. Se hace con toda la intensidad del comportamiento y comprometiendo todas las dimensiones personales:

La verdadera escucha es un acto espiritual, del corazón.

Costa M., López E., "Consejo psicológico", Síntesis, Madrid 2003, p. 131.



www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018

"Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos, no has hecho lo que te he pedido. Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué no tendría que sentirme así, no respetas mis sentimientos. Cuando te pido que me escuches y tú sientes el deber de hacer algo para resolver mi problema, no respondes a mis necesidades. ¡Escúchame! Todo lo que te pido es que me escuches, no que hables, o que hagas. Solo que me escuches. Aconsejar es fácil. Pero yo no soy un incapaz. Quizás esté desanimado o en dificultad, pero no soy un inútil. Cuando tú haces por mí lo que yo mismo podría hacer y no necesito, no haces más que contribuir a mi inseguridad. Pero cuando aceptas, simplemente, que lo que siento me pertenece, aunque sea irracional, entonces no tengo que intentar hacértelo entender, sino empezar a descubrir lo que hay dentro de mí."

O'Donnel, R., "La escucha", en Pangrazzi A, (Ed), *El mosaico de la misericordia*, Sal Terrae, Santander 1989, p. 43.



Hermosillo

30 de octubre de 2018



Un discípulo, antes de ser reconocido como tal por su maestro, fue enviado a la montaña para aprender a *escuchar* la naturaleza.

Al cabo de un tiempo, volvió para dar cuenta al maestro de lo que había percibido.

- *"He oído el piar de los pájaros, el aullido del perro, el ruido del trueno..."*

- *"No -le dijo el maestro-, vuelve otra vez a la montaña. Aún no estás preparado"*

Aprender a escuchar

www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018



Por segunda vez dio cuenta al maestro:

- "He oído el ruido de las hojas al ser mecidas por el viento, el cantar del agua en el río, el lamento de una cría sola en el nido".

- "No -le dijo de nuevo el maestro-. Aún no. Vuelve de nuevo a la naturaleza y escúchala".

Aprender a escuchar

www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018



Por fin, un día...

- "He oído el bullir de la vida que irradiaba del sol, el quejido de las hojas al ser holladas, el latido de la savia que ascendía en el tallo, el temblor de los pétalos al abrirse acariciados por la luz".

- "Ahora sí. Ven, porque has escuchado lo que no se oye".

Aprender a escuchar

www.humanizar.es





La escucha puede prevenir suicidios.

A word cloud of Spanish verbs, all in shades of blue. The most prominent words are 'Ver/Mirar' and 'Callar', which are the largest. Other large words include 'Cuidar', 'Conducir', 'Rebotar', 'Destruir', 'Significar', 'Acoger', 'Esperar', 'Recordar', 'Conectar', 'Compadecerse', 'Agradecer', 'Descansar', 'Celebrar', 'Beber', 'Perdonar', 'Preguntar/se', 'Saborear', and 'Trascender'. The words are arranged in a dense, overlapping manner, with some appearing multiple times in different sizes.



Hermosillo

30 de octubre de 2018



La mirada puede contribuir a humanizar.



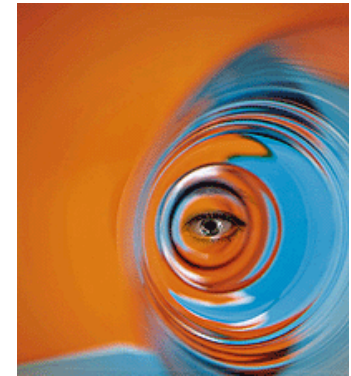
www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018



Wilber (“El ojo del espíritu”, 1998):

Hay tres tipos de ojos:

- **El ojo biológico** (los sentidos y sus extensiones) que pueden revelar lo que se percibe a través de ellos.

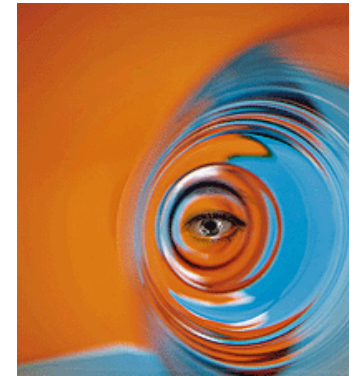


www.humanizar.es



Hermosillo

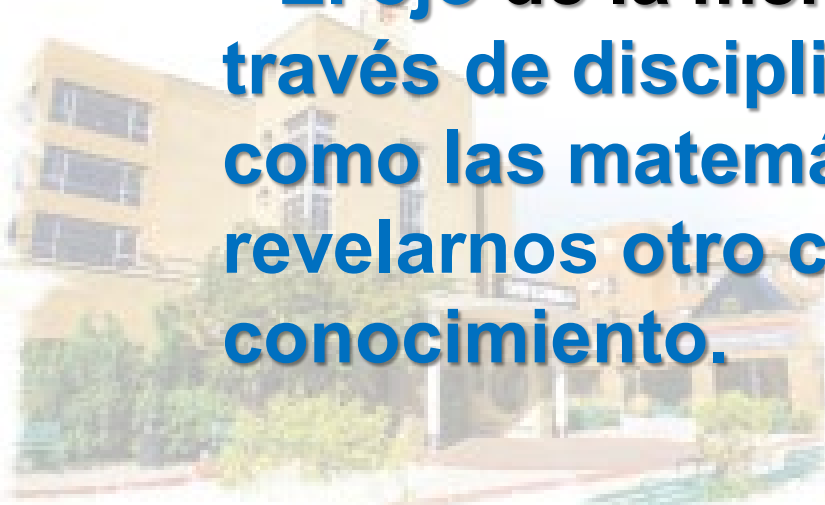
30 de octubre de 2018



Wilber (“El ojo del espíritu”, 1998):

Hay tres tipos de ojos:

- **El ojo de la mente y sus comprensiones a través de disciplinas que ha desarrollado como las matemáticas, la física..., puede revelarnos otro campo importante del conocimiento.**

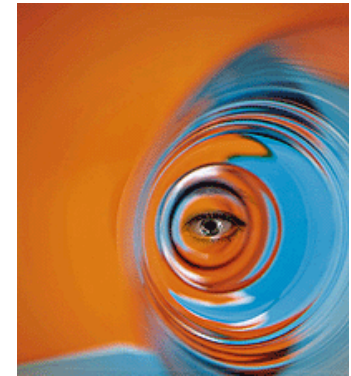


www.humanizar.es



Hermosillo

30 de octubre de 2018



Wilber (“El ojo del espíritu”, 1998):

Hay tres tipos de ojos:

- **El ojo del espíritu: el único capaz de revelarnos la naturaleza profunda del ser.**



www.humanizar.es





DOI: 10.1002/for



www



Hermosillo

30 de octubre de 2018

TELESCOPIO

**... MIRAR MÁS
ARRIBA, MÁS
ALLÁ**



www.humanizar.es



Hermosillo

30 de octubre de 2018

ENDOSCOPIO

**- MIRAR MÁS
ADENTRO, MÁS
PROFUNDO**



www.humanizar.es



Hermosillo

30 de octubre de 2018

MICROSCOPIO

**- MIRAR LO MÁS
PEQUEÑO**





Hermosillo

30 de octubre de 2018

CALEIDOSCOPIO

- **MIRAR MÁS
COLORES**
(Ex-peri-encia)



www.humanizar.es



Mirar también lo pequeño
(a los pequeños-niños),
mirar más allá... (no
psicologizar el duelo).

Recordar Acoger Preguntar/se Calar Cuidar Beber Rebotar Conectar Saborear Destruir Trascender Esperar Perdonar Conducir Ver/Mirar Descansar Significar Celebrar Agradecer Reconectar Oír/Escuchar Compadecerse



Hermosillo

30 de octubre de 2018

SILENCIO: signo de madurez
signo de “vida espiritual”.

También en las relaciones de ayuda:

*“Cuando basta una palabra, evitemos el discurso;
cuando basta un gesto,
evitemos las palabras;
cuando basta una mirada,
evitemos el gesto
y cuando basta un silencio,
evitemos incluso la mirada”.*



www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018

Calderón, en La vida es sueño:

***“Cuando tan torpe la razón se
halla, mejor habla, señor, quien
mejor calla”.***



www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018

meditación de la mandarina



www.humanizar.es



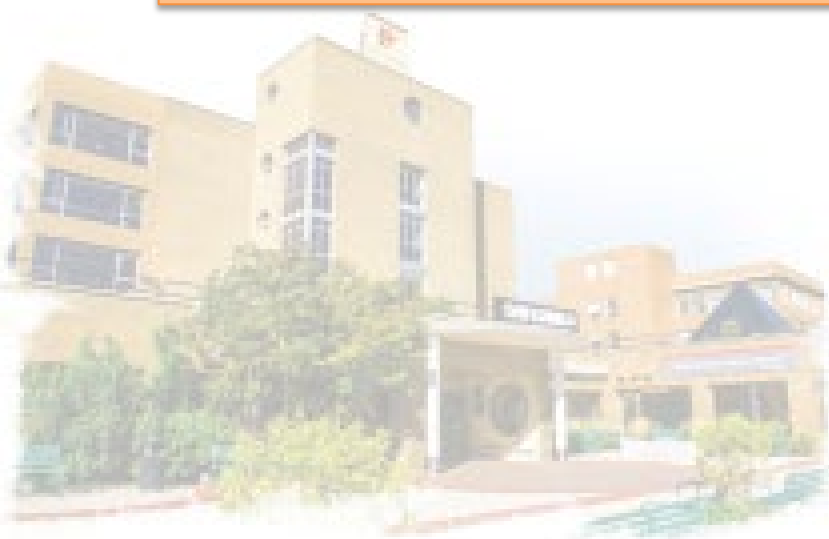


Hermosillo

30 de octubre de 2018

Y entonces...

habrás hecho SILENCIO



www.humanizar.es





Respetar ritmos de procesos de elaboración.

[illegible]



Hermosillo

30 de octubre de 2018

Un budista cuenta que vivió en una ermita y que un día llegó una familia de refugiados que había escapado de Vietnam. El padre estaba buscando trabajo en París y le pidió que cuidara de su hija de cinco años, Thuy, que significa “agua”.



www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018

Thuy y otra niña se quedaron con él y llegaron al acuerdo que al atardecer, cuando fuera el momento de la práctica de meditación, ellas se irían a dormir y no hablarían ni jugarían más. Un día Thuy y otras niñas estaban jugando cerca de la ermita y entraron a pedir agua. El budista tenía jugo de manzana que un vecino le había regalado. Le ofreció un vaso de jugo a cada niña. La última porción del jugo de manzana le tocó a Thuy, quien no quiso tomárselo porque tenía mucha pulpa. Dejó el jugo sobre la mesa y se fue a jugar.



Hermosillo

30 de octubre de 2018

Aproximadamente una hora después, volvió muy sedienta buscando agua. El budista le señaló su vaso de jugo de manzana y le preguntó: “¿por qué no te lo tomas? Está delicioso.” Ella miró el vaso de jugo y vio que ahora estaba muy claro ya que después de una hora toda la pulpa se había ido al fondo. Se lo tomó muy contenta.



Hermosillo

30 de octubre de 2018

Después, la niña preguntó por qué el jugo de manzana se había aclarado y el budista le contestó que había estado practicando meditación durante una hora. Y ella comprendió: el vaso de jugo se mantuvo quieto y se aclaró. La niña dijo, “ahora entiendo porque tú practicas meditación: quieres aclararte”.



www.humanizar.es





Hermosillo

DOI: 10.1002/for

SABOR - SABER:

**Algunas personas leen
todos los días *Libros sagrados*
con la esperanza de “saborear”
destilados de sabiduría.**



www.humanizar.es





El duelo es tiempo para saborear lo que se tuvo y decidir lo que se quiere conservar.

Gestionar el sabor: que la amargura y acidez no invadan.



[illegible]

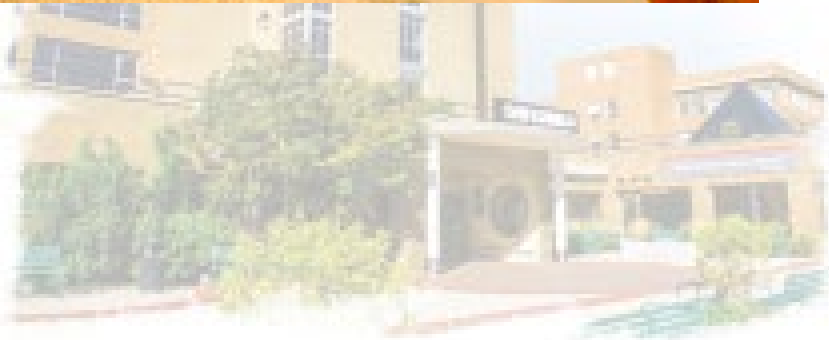


Hermosillo

30 de octubre de 2018

A pesar de las crisis de las
religiones y quizás de la
espiritualidad, la gente

tiene **sed** honda.



www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018

La sed es avivada en el duelo:

- Sed de sentido
- Sed de trascendencia
- Sed de valor
- Sed de encuentro
- Sed de plenitud...



www.humanizar.es



Hermosillo

30 de octubre de 2018

Sal 41

Como busca la cierva
corrientes de agua,
así mi alma te busca
a ti, Dios mío;

tiene sed de Dios,
del Dios vivo:
¿cuándo entraré a ver
el rostro de Dios?





2025-03-07 10:00:00



Hermosillo

2025-03-07 10:00:00

Suprimió el "agua de la religión" y la convirtió en "vino generoso de la vida", señal de la abundancia de vida y del gozo de vivir.

“Llenad las tinajas...

... Y QUE CORRA EL VINO'

(Jn 2,9)





El duelo despierta la sed de trascendencia, de reencuentro, de más allá...

Hay fuentes solidarias en las relaciones de ayuda.

No pedir ayuda en el duelo puede llevar a “morir de sed”.





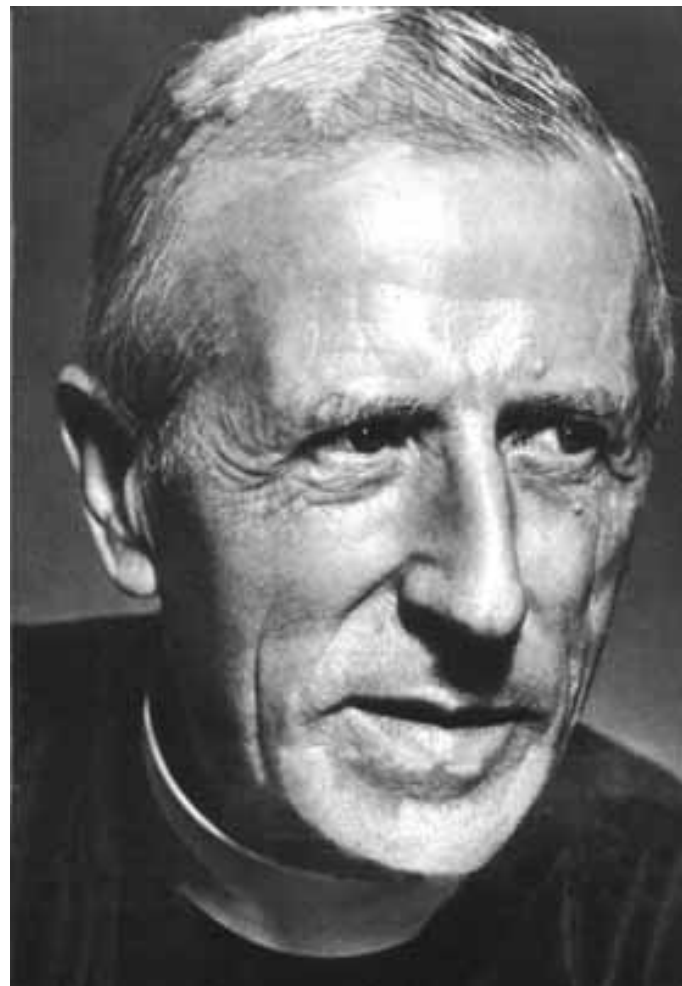
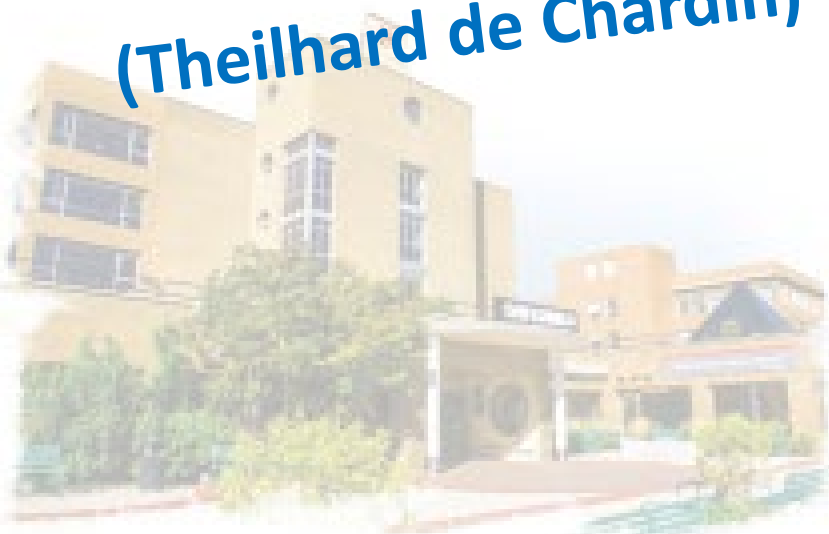


Hermosillo

30 de octubre de 2018

**“Me recibo mucho más que me
hago a mí mismo”.
Solo me puedo construir porque
antes me recibo.**

(Theilhard de Chardin)



www.humanizar.es





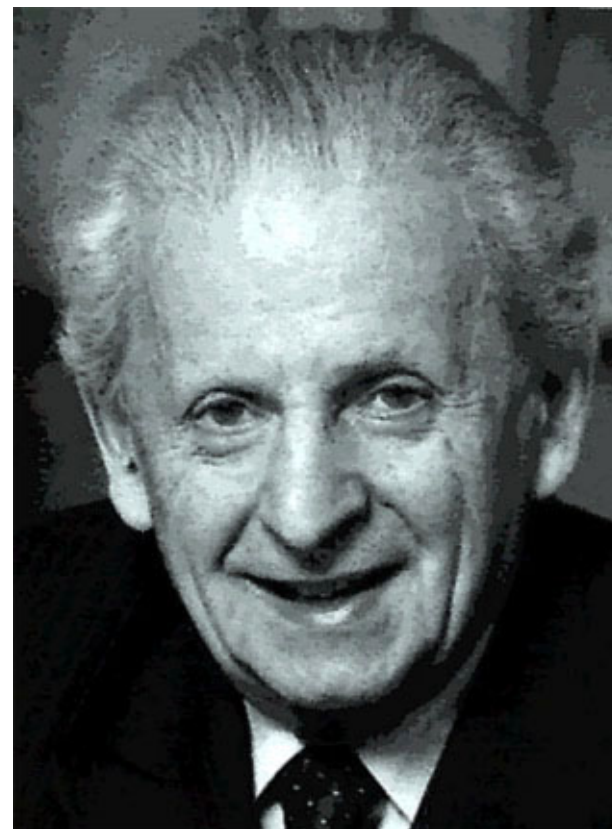
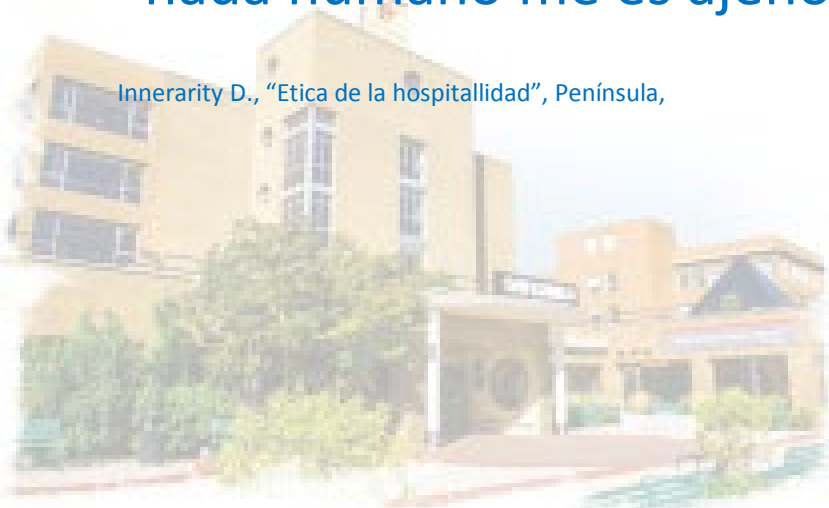
Hermosillo

30 de octubre de 2018

HOSPITALIDAD COMPASIVA

Valor ético que evoca la apertura a un “nosotros” que revela que: “nada humano me es ajeno”.

Innerarity D., “Ética de la hospitalidad”, Península,



www.humanizar.es





Nuevos Centros de Escucha para ACOGER el sufrimiento del duelo.

[illegible]



Hermosillo

30 de octubre de 2018

• PREGUNTAS HACIA ATRÁS

- ¿Por qué?
- ¿Quién está detrás de las cosas que experimentamos que nos sobrepasan?



www.humanizar.es



Hermosillo

30 de octubre de 2018

PREGUNTAS SOBRE EL PRESENTE

- ¿Vale la pena aquello por lo que “luchamos” en nuestra vida con el horizonte de la muerte?



www.humanizar.es

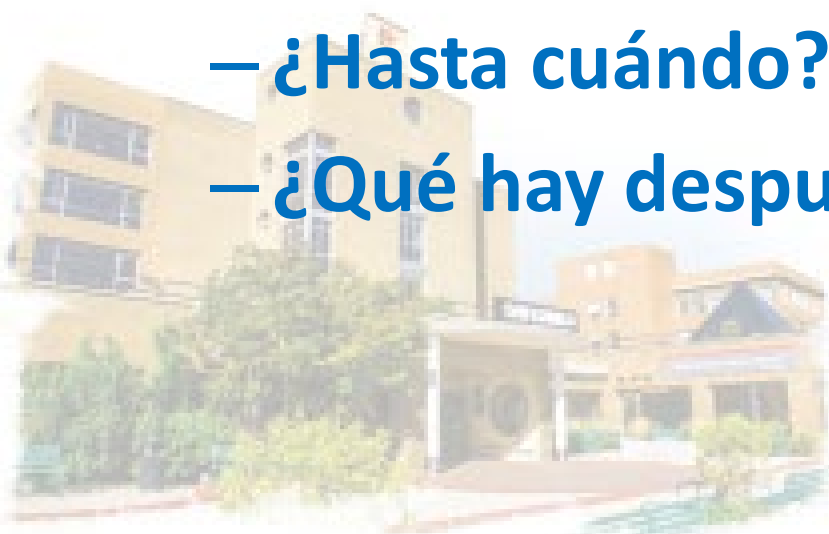


Hermosillo

30 de octubre de 2018

PREGUNTAS HACIA DELANTE

- ¿Qué me cabe esperar?
- ¿Hasta cuándo?
- ¿Qué hay después?



www.humanizar.es



Hermosillo

30 de octubre de 2018

Del PORQUÉ

—AI COMO

• AI PARA QUÉ



www.humanizar.es



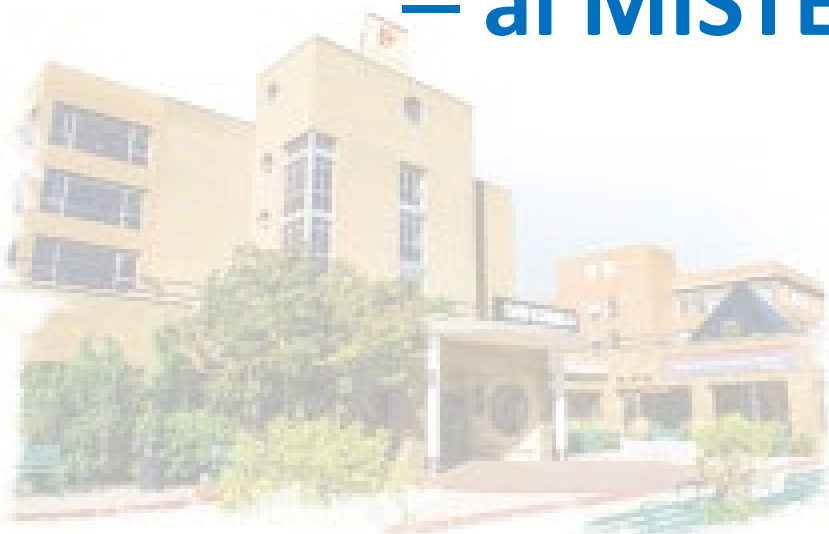
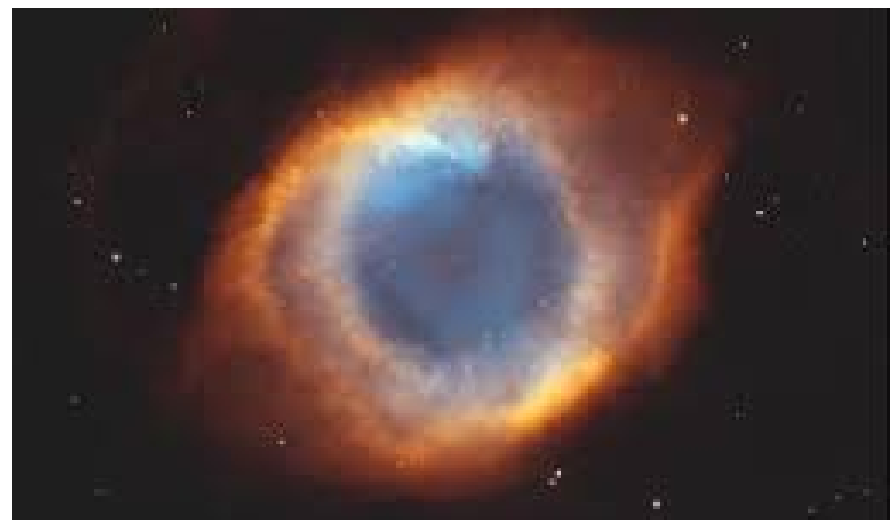


Hermosillo

30 de octubre de 2018

Del problema

— al MISTERIO



www.humanizar.es





No matar las preguntas.

[illegible]



Hermosillo

30 de octubre de 2018

Aristóteles: “Los ancianos viven más de la memoria que de la esperanza, porque el tiempo que les queda por vivir es muy corto en comparación con su largo pasado”.



www.humanizar.es





2025-03-07 10:00:00



Cuando el cagajón sale del culo del caballo está demasiado caliente, es demasiado ácido y demasiado pesado. Apesta, da asco. Si lo extiendes inmediatamente sobre las flores y sobre las semillas, las quema y las aplasta.



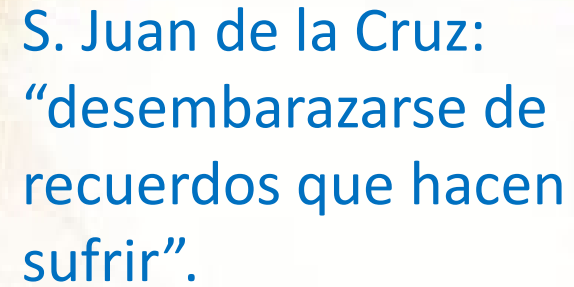
DOI: 10.1002/for



Es preciso dejar reposar el estiércol, esperar a que seque, a que se descomponga lentamente. Con el tiempo se convierte en algo maleable, inodoro, ligero, fértil.

Entonces da las flores más bellas y los brotes más hermosos.

Nuestro pasado puede ser estiércol para nuestras vidas, para hacernos crecer».



Aprender a recordar en el duelo. Gestionar la eventual culpa...

Recordar para agradecer.



A word cloud of Spanish verbs arranged in the shape of a heart. The largest and most prominent words are 'Agradecer' (top center) and 'Perdonar' (bottom center). Other large words include 'Oír/Escuchar', 'Rebotar', 'Destruir', 'Saborear', 'Cuidar', 'Conectar', 'Ver/Mirar', 'Preguntar/se', 'Acoger', 'Celebrar', 'Beber', 'Esperar', 'Conducir', 'Compadecerse', 'Trascender', 'Significar', 'Reconectar', 'Recordar', 'Descansar', 'Callar', and 'Reparar'. The words are in various shades of blue and purple, with some in a lighter, almost white color. The overall composition is dense and fills the heart shape.



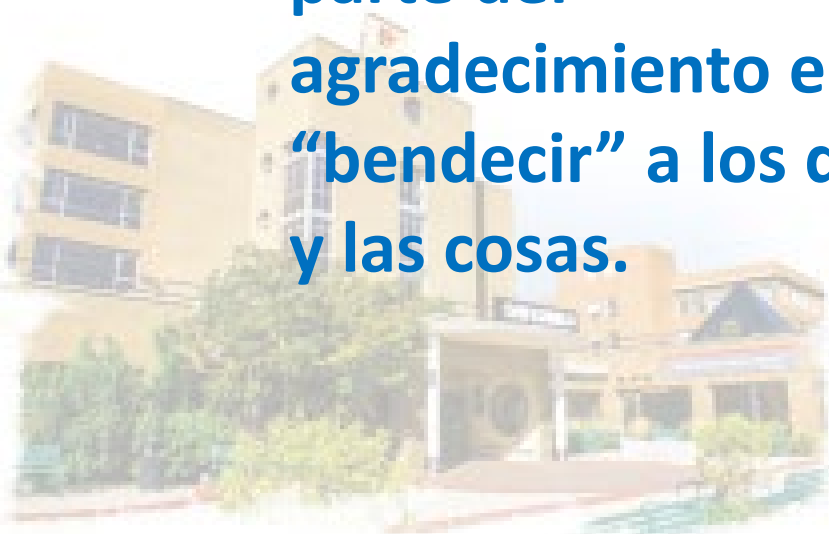
Hermosillo

30 de octubre de 2018

- El agradecimiento es la memoria del corazón.
- En la tradición, forma parte del agradecimiento el “bendecir” a los demás y las cosas.

Gracias

EDICIONES WERONICA



www.humanizar.es





La clave humanizadora de los ritos en el duelo debería ser agradecer. Más que pedir e interceder.

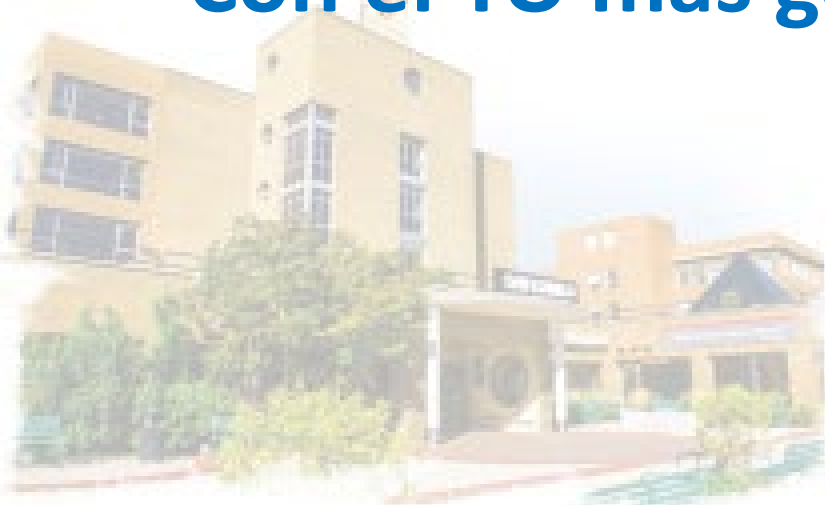




Hermosillo

30 de octubre de 2018

- Con el YO ideal.
- Con el YO más genuino



www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018

• Con el “YO/OTRO” trascendente

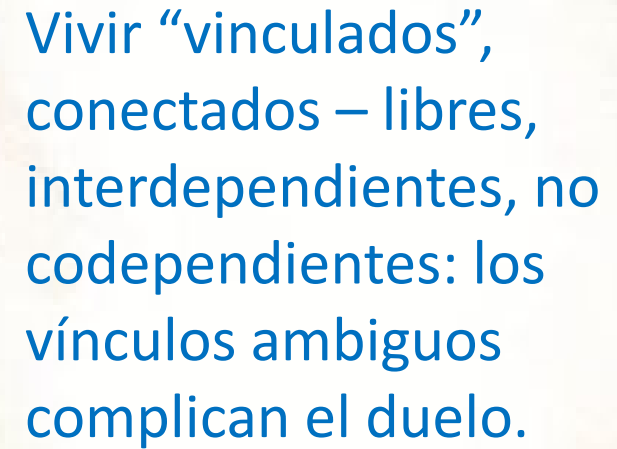
*“Orar es estar en amistad
con Aquel que sabemos que
nos ama”:*

ESTAR “CONECTADO”



www.humanizar.es





Vinculados con Dios:
trascendemos espacio
y tiempo y generamos
red de solidaridad.



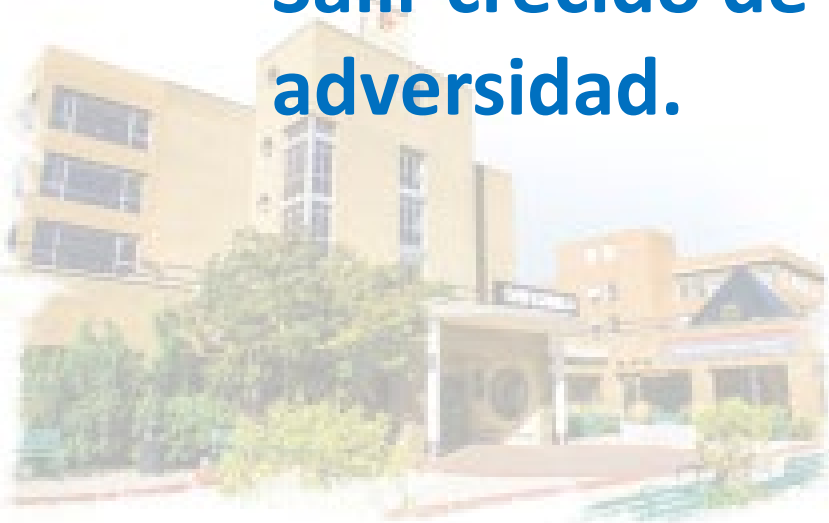


Hermosillo

30 de octubre de 2018

• RESILIENCIA

— Salir crecido de la adversidad.



www.humanizar.es



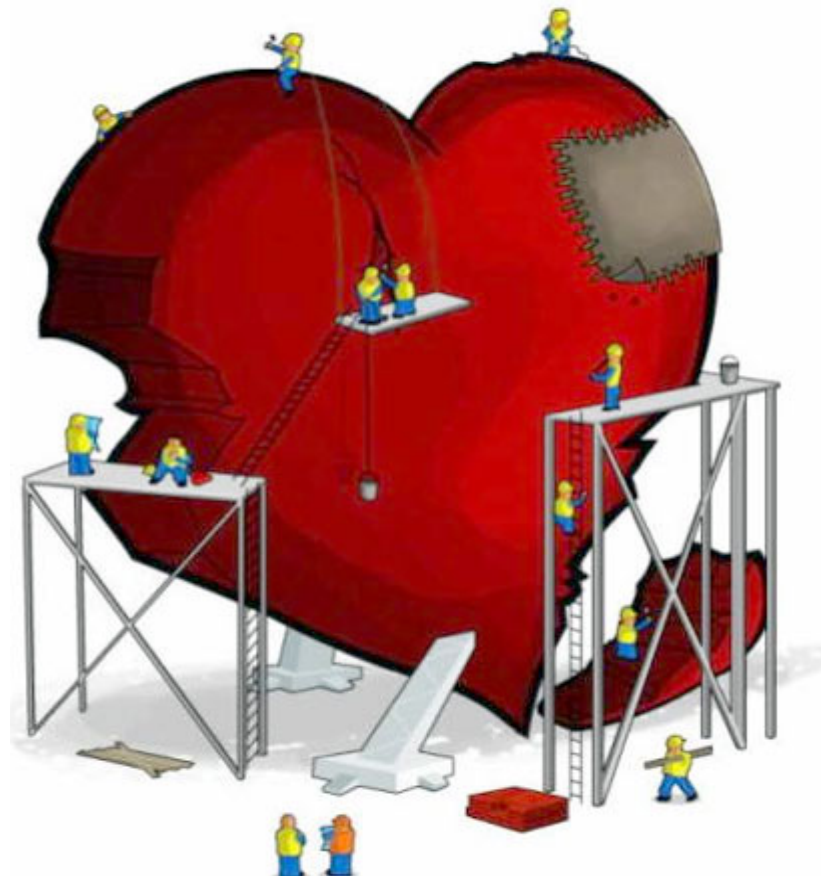


Hermosillo

30 de octubre de 2018

RESILIENCIA

- Temperamento
- Significación cultural
- Tutor



www.humanizar.es



Resiliencia.



[illegible]

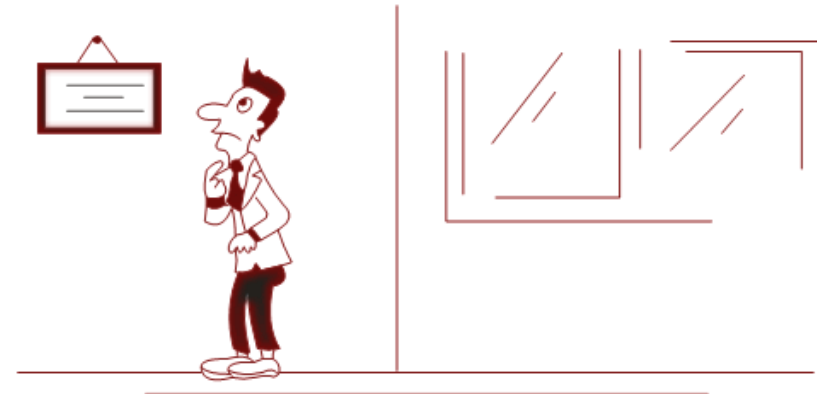


Hermosillo

30 de octubre de 2018

Libertad de significar

- Del desastre
- Al destino
- A la libertad, casualidad, azar, providencia, oportunidad



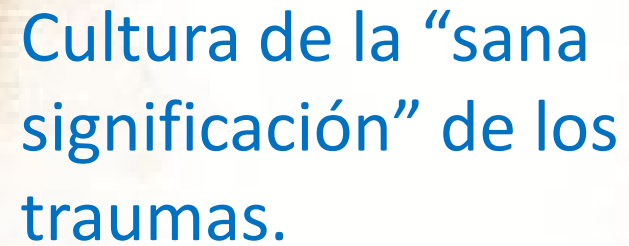
www.humanizar.es



2025 RELEASE UNDER E.O. 14176



2025-03-07 10:00:00



Subir-bajar el volumen.



[illegible]



DOI: 10.1002/for

valores...



0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99

www.humanizar.es





Centro de Humanización de la Salud
Solidaridad Camarina



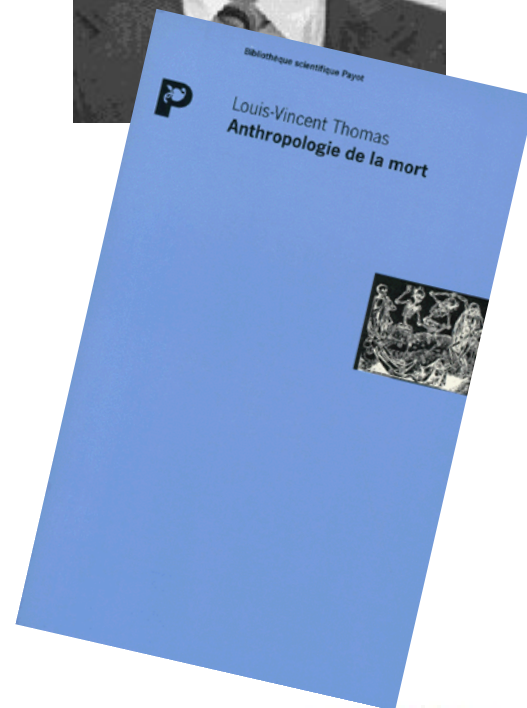
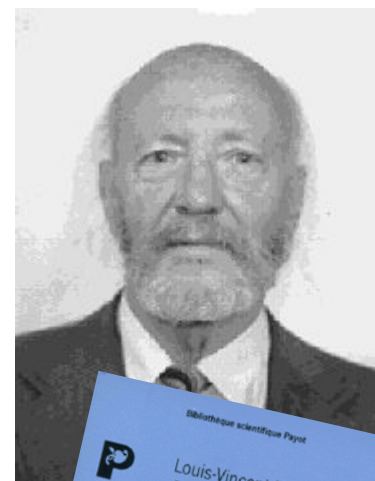
Prudencia (valores) en el duelo: hacerse dueño del proceso. Que no conduzcan los sentimientos.





Hermosillo

30 de octubre de 2018



EL RITO

Louis-Vincent Thomas:

“El hombre se define como un animal que practica ritos”, porque el rito existe para *dar sentido a lo que nos sucede*.

El rito es lo propio del ser humano.

www.humanizar.es



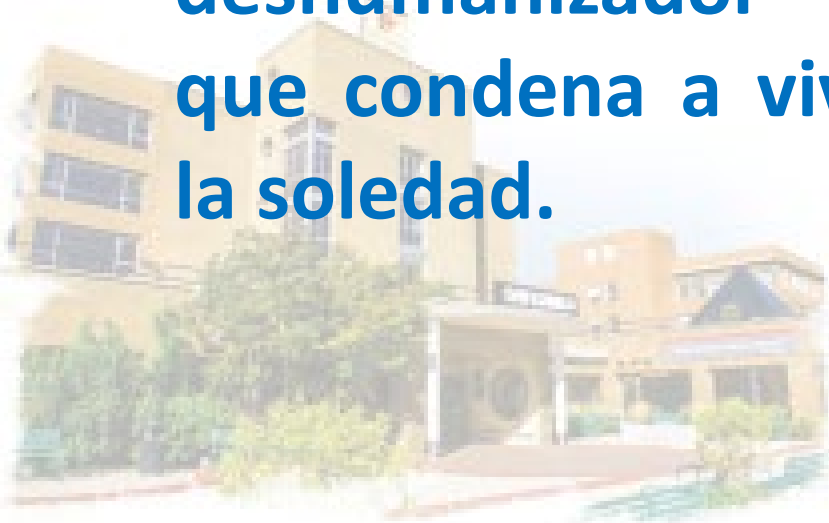


Hermosillo

30 de octubre de 2018

EL RITO

- La ausencia de ritos genera un vacío deshumanizador que condena a vivir la soledad.



www.humanizar.es



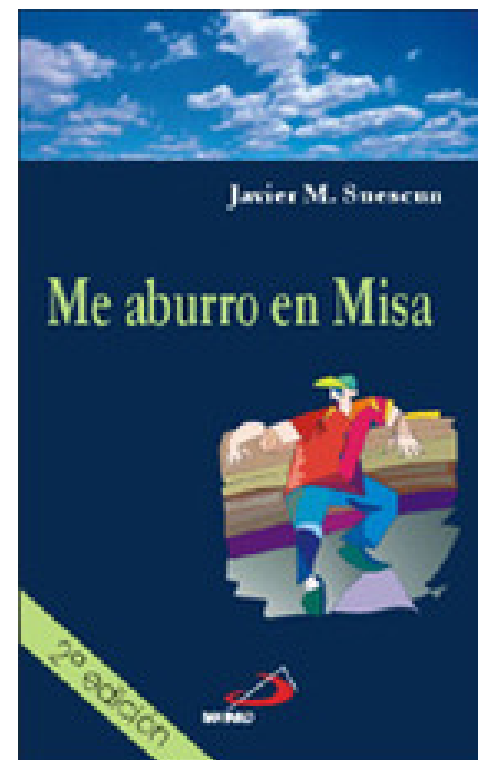


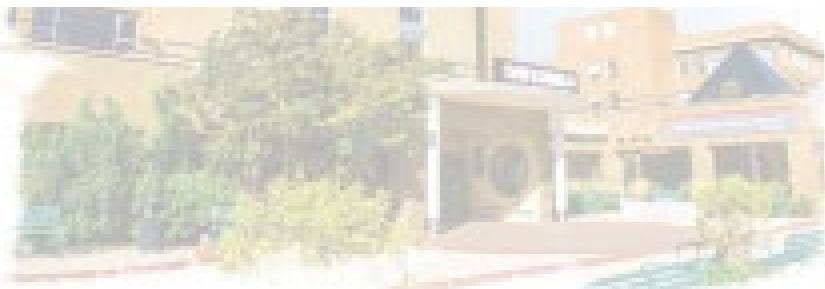
Hermosillo

30 de octubre de 2018

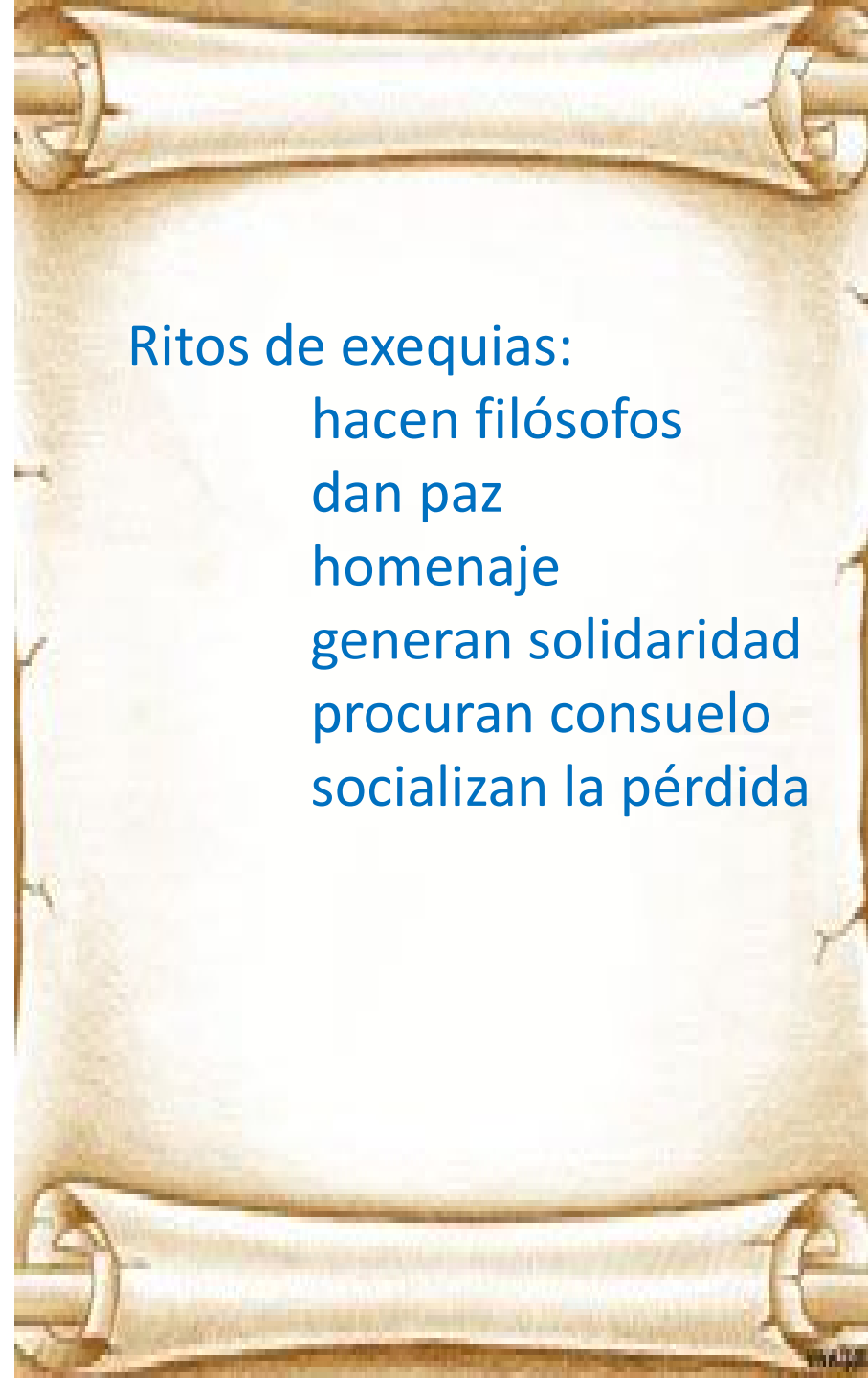
RITO

- El ritual, por definición, determina minuciosamente el tiempo, lugar, personas, actuaciones, palabras, gestos, objetos con los que rodear una experiencia importante que la persona vive comunitariamente.





socializan la pérdida







DOI: 10.1002/for

COLOMBERO G., «La malattia, una stagione per il coraggio», Paoline, Roma 1981, p. 66.



DOI: 10.1002/for

- “aguardar”,
- “esperar”
- y “esperanza”.





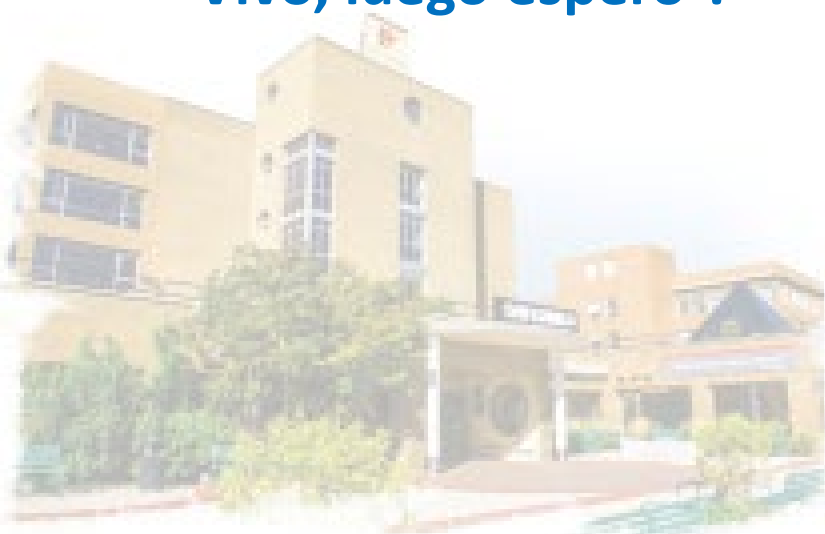
2024-09-06 09:00:00





“... Como el hombre no puede no pensar, de igual modo no puede no esperar”.

-“Vivo, luego espero”.







2001-02-01 00:00:00

A close-up photograph of a brass genie lamp, often referred to as a 'Sindbad's Lamp'. The lamp has a bulbous body, a tiered base, and a long, curved spout. Its handle is shaped like a snake with its head raised. A thick, white, wispy smoke or vapor is rising from the spout. The lamp is set against a dark, textured background, and the surface it sits on appears to be reddish-brown sand or earth.



Esperar en el duelo: el amor que triunfa, Dios que da confianza.

[illegible]

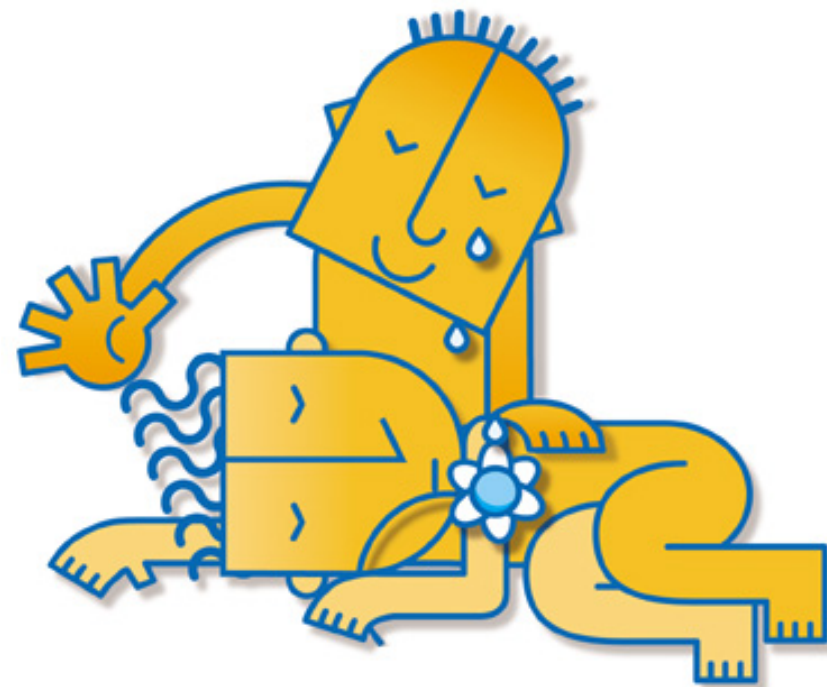
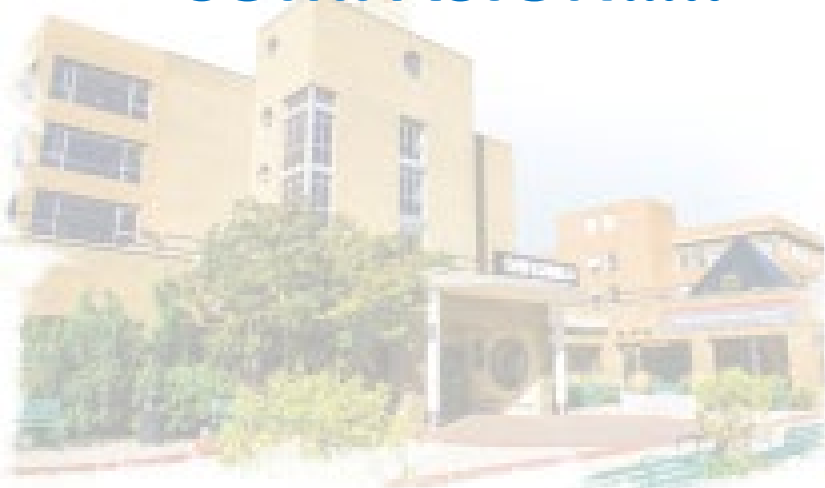


Hermosillo

30 de octubre de 2018

PASIÓN

COMPASIÓN.....



www.humanizar.es





Durante la Segunda Guerra Mundial, en un campo de concentración, se ordena a un judío que acuda a la habitación de un miembro de las SS.

El judío es conducido al lecho de muerte de ese alemán, quien le relata las torturas que ha infligido a los judíos y por las que siente grandes remordimientos.

Su intención es pedir perdón a un judío como representante de todo su pueblo.

El judío, cuyo estado es tan lamentable que cabría esperar que solo pudiera sentir indiferencia, con un gesto de su mano espanta una mosca del rostro ensangrentado del alemán.

Bourret M., "El poder de la empatía. Una solución para los problemas de relación", Sal Terrae, Santander, 2011, p. 28.



Hermosillo

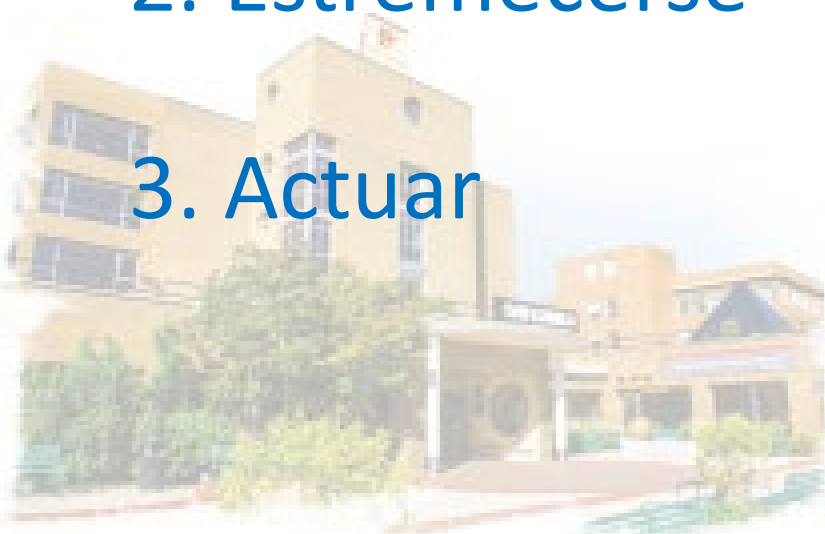
30 de octubre de 2018

ELEMENTOS DE LA COMPASION:

1. Ver

2. Estremecerse

3. Actuar



www.humanizar.es





Empatía y compasión.

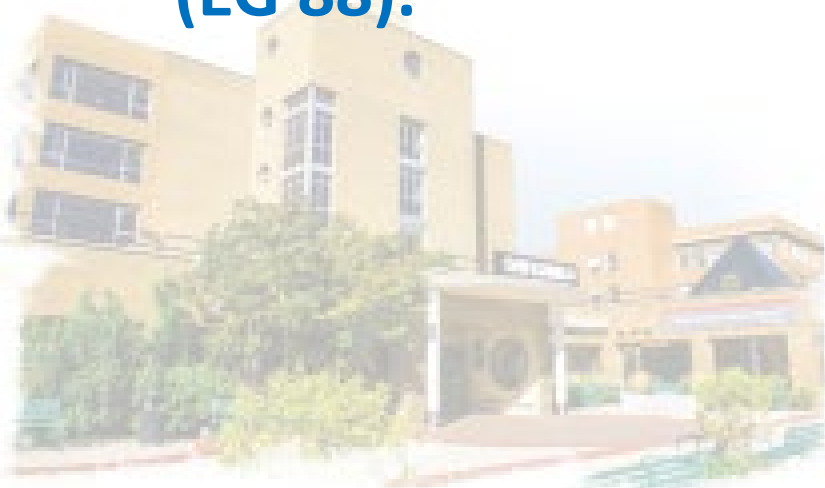
Ayuda eficaz en duelo:
redes familiares
redes amplias
profesionales





Papa Francisco:

Revolución de la ternura”.
(EG 88).

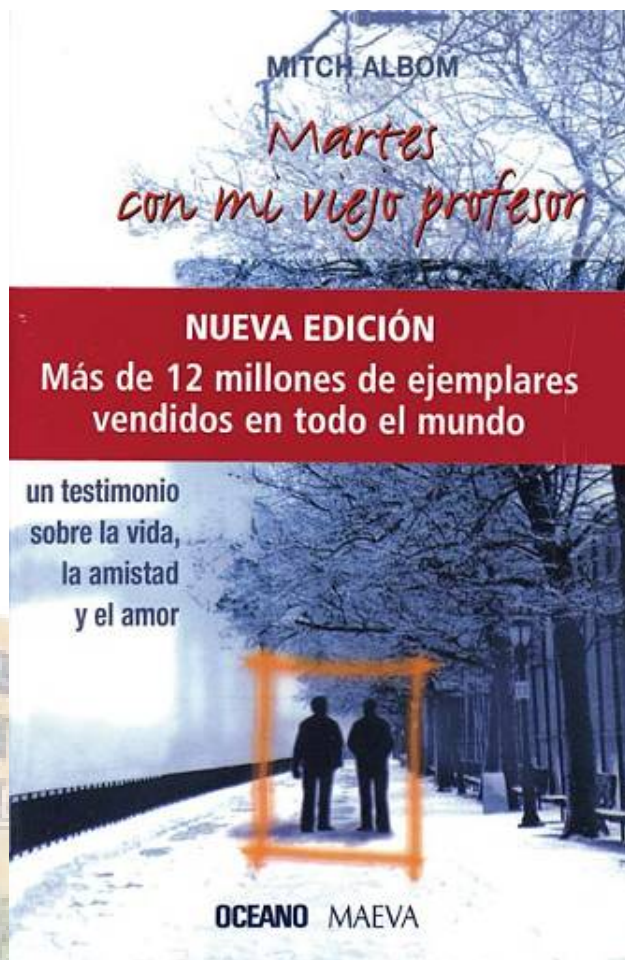


Centro de Humanización
de la Salud
Religiosas Camilas



Hermosillo

30 de octubre de 2018



“Y ¿Sabes una cosa? Una cosa muy extraña.

-¿Qué es?

Que empecé a *disfrutar* de mi dependencia. Ahora me gusta que me vuelvan de costado y me pongan pomada en el trasero para que no me salgan llagas. O que me sequen la frente, o que me den un masaje en las piernas. Gozo con ello. Cierro los ojos y me deleito con ello. Y me parece muy familiar.

Es como volver a ser niño. Que una persona te bañe. Que una persona te tome en brazos. Que una persona te limpie. Todos sabemos ser niños. Lo llevamos dentro. Para mí, es una cuestión de recordar el modo de disfrutarlo.

La verdad es que cuando nuestras madres nos tenían en brazos, nos acunaban, nos acariciaban la cabeza, ninguno de nosotros se cansaba nunca.”

www.humanizar.es





Dejarse cuidar en la dependencia y la crisis.

[illegible]



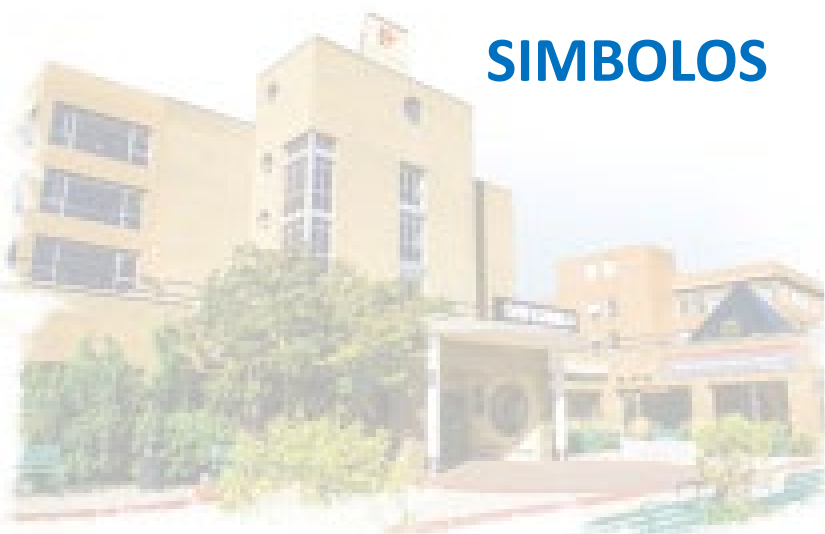
Hermosillo

30 de octubre de 2018

Trascendencia horizontal:

MAS ALLA DE LOS SENTIDOS

SIMBOLOS



www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018

trascendente:

- La naturaleza
- El arte
- El encuentro
- El culto (religión)



www.humanizar.es



El contenido: Dios mismo.
El amor vence.





Hermosillo

30 de octubre de 2018

Ocio

Nec-ocio



www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018

ACTUALIDAD DE LOS RETIROS... TAMBIÉN LAICOS

*«Venid también vosotros
aparte, a un lugar solitario,
para descansar un poco».*

Mc 6, 30



www.humanizar.es





En duelo: descansos necesarios: de procesos de cuidar, de velatorios, de incertidumbres y ansiedades...

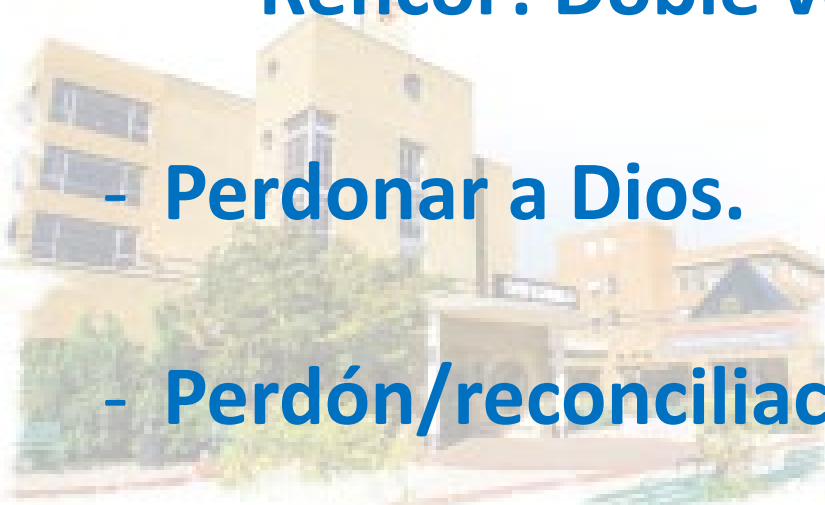
[illegible]



Hermosillo



- Perdonarse.
- Perdonar.
 - Rencor! Doble veneno.
- Perdonar a Dios.
- Perdón/reconciliación



www.humanizar.es





Culpa racional.
Culpa neurótica.

Valor adaptativo.

Superar culpas morbosas.



Reinventarse en el proceso de duelo.



Hermosillo

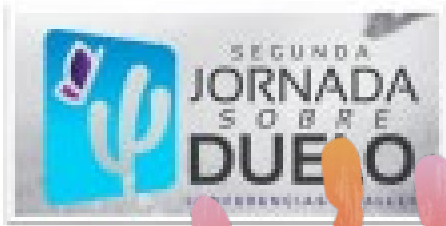
30 de octubre de 2018



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es





Hermosillo

30 de octubre de 2018



Más corazón en
las manos
SAN CAMILO

José Carlos **BERMEJO** Higuera

www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es



www.humanizar.es

