

# Miguel Ruiz Prada invita a integrar la vida espiritual y afectiva como camino de madurez y esperanza

**El vicario general de Palencia ofreció una conferencia en el XXXIV Encuentro Nacional de Vírgenes Consagradas, en la que propuso claves psicológicas y evangélicas para vivir con mayor libertad interior y fidelidad a la propia vocación**

La vida espiritual y la vida afectiva no son dos dimensiones independientes, sino dos realidades profundamente unidas que se alimentan mutuamente en el camino de la vocación cristiana. Desde esta convicción, **Miguel Ruiz Prada**, vicario general de la Diócesis de Palencia, impartió la conferencia **«Vida espiritual y afectiva»** dentro del **XXXIV Encuentro Nacional de Vírgenes Consagradas**, que se celebra en la Casa de Espiritualidad *Santa María de Nazaret* bajo el lema **«Enviadas a ser presencia, creando puentes en el mundo»**.

Licenciado en Psicología por la Universidad Pontificia de Comillas y en Estudios Eclesiásticos por la Universidad Pontificia de Salamanca, especialista en terapias contextuales e investigador sobre el síndrome de *burnout* en los sacerdotes, Ruiz Prada propuso una reflexión en la que la psicología contemporánea y la espiritualidad cristiana dialogaron constantemente para ofrecer herramientas concretas que ayuden a vivir con mayor serenidad, autenticidad y sentido.

Desde el inicio de su intervención explicó que el tiempo disponible obligaba a sintetizar muchos contenidos, pero dejó claro el objetivo de su ponencia al señalar que había querido reunir **«Propuestas para vivir con sentido»**, una invitación a descubrir caminos que permitan afrontar las dificultades de la vida desde una mirada esperanzada.

## LA IMPORTANCIA DE UNA BASE SEGURA PARA CRECER

El conferenciante comenzó explicando el denominado "círculo de seguridad", un modelo psicológico que pone de relieve la necesidad que toda persona tiene, desde la infancia, de contar con una base segura desde la que explorar el mundo y con un refugio seguro al que regresar para encontrar apoyo y regulación emocional.

A través de ejemplos sencillos y cercanos explicó cómo determinadas experiencias familiares pueden favorecer o dificultar el desarrollo personal, condicionando posteriormente la forma de afrontar los desafíos de la vida, las relaciones personales o la propia vocación. Sin embargo, rechazó cualquier visión determinista de la historia personal, recordando que las relaciones significativas que se establecen durante la juventud y la vida adulta permiten sanar muchas heridas y seguir creciendo.

En este sentido, insistió en que todos necesitamos personas que nos animen a dar pasos con confianza y otras con las que podamos compartir nuestras dificultades cuando aparecen el cansancio o el sufrimiento.

## **CUANDO LAS SOLUCIONES EMPEORAN EL PROBLEMA**

Uno de los ejes centrales de la conferencia fue la reflexión sobre aquellas estrategias que, aunque parecen ayudar, terminan agravando el malestar emocional.

Utilizando imágenes muy gráficas -como la persona que intenta salir de un agujero cavando cada vez más con una pala o quien lucha desesperadamente por escapar de unas arenas movedizas- explicó que la tendencia a rumiar constantemente los problemas suele conducir justamente al efecto contrario del que se pretende.

Según expuso, muchas personas intentan resolver las dificultades emocionales utilizando el mismo mecanismo mental que emplean para solucionar problemas prácticos, cuando ambos ámbitos funcionan de manera muy diferente. De este modo, la preocupación excesiva, la evitación o determinadas conductas impulsivas pueden convertirse en herramientas que, lejos de aliviar el sufrimiento, lo intensifican.

Frente a ello, animó a reconocer aquellas estrategias que ya no resultan útiles para abrirse a formas nuevas de afrontar la realidad con mayor libertad.

## **UNA PROPUESTA PSICOLÓGICA PROFUNDAMENTE COMPATIBLE CON EL EVANGELIO**

A partir de ese planteamiento presentó algunos de los principios de la Terapia de Aceptación y Compromiso, corriente psicológica con la que desarrolla buena parte de su trabajo profesional y que considera especialmente cercana a la visión cristiana de la persona.

Explicó el llamado "hexaflex", un modelo basado en seis actitudes que favorecen la flexibilidad psicológica: permanecer presentes en el momento actual, definir los propios valores, comprometerse con ellos mediante acciones concretas, comprender la propia identidad más allá de los pensamientos pasajeros, tomar distancia de las ideas que bloquean el crecimiento y aceptar el sufrimiento como parte de la existencia.

A su juicio, esta flexibilidad constituye una herramienta especialmente valiosa para quienes viven una vocación de especial consagración, donde pueden aparecer con facilidad dinámicas de rigidez o perfeccionismo que dificulten la libertad interior.

## **VIVIR DESPIERTOS Y ATENTOS AL MOMENTO PRESENTE**

Uno de los apartados que despertó mayor interés fue el dedicado a la atención consciente al presente.

Tomando como referencia la parábola evangélica de las vírgenes prudentes, Miguel Ruiz Prada subrayó la importancia de vivir "despiertos", plenamente presentes en lo que acontece, evitando caer en el funcionamiento automático que tantas veces domina la vida cotidiana.

En este contexto hizo referencia al concepto de *mindfulness*, entendido no tanto como una técnica concreta cuanto como una actitud vital. Desde esa perspectiva, explicó que la celebración diaria de la Eucaristía puede convertirse en una auténtica escuela de presencia cuando se vive conscientemente y no desde la rutina.

Preparar previamente las lecturas, rezarlas y dejarse interpelar por la Palabra -explicó- ayuda a participar con mayor profundidad en la celebración y favorece una experiencia espiritual más auténtica.

## **LOS VALORES COMO BRÚJULA DE LA VIDA**

Otro de los momentos más significativos de la conferencia estuvo dedicado a la reflexión sobre los valores personales.

A través del ejercicio imaginario de pensar qué nos gustaría que dijeran de nosotros al cumplir noventa años, invitó a las asistentes a descubrir cuáles son las convicciones profundas que realmente orientan la existencia.

Distinguió con claridad entre objetivos y valores. Mientras los objetivos son metas concretas que se alcanzan, los valores constituyen la dirección permanente hacia la que se orienta toda la vida. Por eso animó a no obsesionarse únicamente con alcanzar resultados, sino a disfrutar también del camino que conduce hacia ellos.

Desde la perspectiva cristiana recordó que el Evangelio ofrece una síntesis luminosa de esos valores en el mandamiento del amor a Dios y al prójimo, fundamento de toda vocación.

## **LA BIBLIA COMO COMPAÑERA DE CAMINO**

A lo largo de toda la conferencia, las referencias psicológicas estuvieron acompañadas por numerosos pasajes bíblicos que ilustraban las distintas propuestas.

Así evocó la caída de las murallas de Jericó como imagen de quienes descubren que no siempre se vencen las dificultades luchando frontalmente contra ellas; recordó a Pedro caminando sobre las aguas para mostrar cómo los pensamientos negativos pueden sabotear el compromiso con los propios valores; presentó la experiencia de Elías bajo la retama para subrayar la necesidad del descanso físico y emocional; y concluyó con la figura del rey David, llamado por Dios no a recibir privilegios, sino a afrontar desafíos, conflictos y tentaciones.

Estas referencias permitieron mostrar la profunda sintonía existente entre las aportaciones de la psicología contemporánea y la sabiduría espiritual contenida en la Sagrada Escritura.

## **ACEPTAR LA FRAGILIDAD PARA SEGUIR CAMINANDO**

En la parte final de su intervención, el vicario general de Palencia invitó a comprender la vida como un proceso continuo de crecimiento.

Lejos de perseguir una perfección inmediata, animó a aceptar las propias limitaciones, integrar las dificultades y avanzar paso a paso hacia los valores que sostienen la vocación cristiana.

Como síntesis de toda la conferencia afirmó que este camino pasa por «estar presente en el momento presente, definir los valores, comprometerme con los valores, vivir el yo como un contexto, donde hay experiencias de todo tipo, de fusionarme de los pensamientos intrusivos y aceptar el malestar».

Una propuesta que, según explicó, encuentra un claro reflejo en las palabras de Jesús: «si alguien quiere seguirme, que venga en pos de mí, que cargue con su cruz y que me siga», mostrando que el seguimiento de Cristo no consiste en evitar la fragilidad, sino en asumirla con esperanza y caminar desde ella hacia una vida cada vez más plena y más fiel al Evangelio.

La conferencia concluyó con un animado diálogo entre el ponente y las participantes del encuentro, quienes pudieron compartir preguntas, inquietudes y resonancias personales a partir de una exposición que invitó a contemplar la madurez afectiva y la vida espiritual como dos dimensiones inseparables de una misma vocación al servicio de la Iglesia y del mundo.