

Nos acompañamos, entre luces y sombras

Tabla de contenido

Entre luces y sombras.

Aprender de la violencia: ¿cuáles lecciones
he aprendido?

Incertidumbre: Herramientas psicoespirituales
(Parte I)



Centro de
Espiritualidad y
Pastoral
Jesuitas Venezuela

Entre luces y sombras

Autor: P. Edgar Rodríguez, SJ

Oración preparatoria: Señor Jesús, me presento ante ti con un cargamento de luces y oscuridades, reconociendo que toda mi vida ha sido un ir y venir por un camino de luces y sombras, de fortalezas y debilidades, de caídas y levantadas. Te pido que ilumines mis ojos, orientes mis pasos y disipes toda sombra de dudas, miedos o autoengaños, que me impiden verte y actuar como tú, con amor.

Ilumina Señor mis pasos y mi entendimiento, para aceptar mis sombras, para no huir de ellas, sino para mirarlas con la luz de tus ojos, amarlas y así poder transformarlas, permitiendo que tu gracia me renueve desde dentro.

Hazme un instrumento de tu paz, que lleve tu esperanza por doquier, donde haya oscuridad, lleve tu luz; donde haya duda, fe en ti; donde haya pena, tu gozo Señor. Donde haya división, tu unidad Señor. Amén

Una narrativa "entre luces y sombras" explora la dualidad humana, navegando entre la esperanza y la desesperación, la alegría y el dolor, la fortaleza y la vulnerabilidad; a menudo a través de relatos personales o de ficción que confrontan el sufrimiento (depresión, pérdida) con la resiliencia y la búsqueda de sentido, buscar un norte que señale el camino a seguir revelando cómo las "sombras" (como desafíos y no como obstáculos) son esenciales para encontrar y valorar las "luces" (momentos de claridad, transformación y de sensatez).

Ambiente Social: Venezuela despertó el 03 de Enero con la noticia de la detención del Presidente Nicolás Maduro por parte de los EE.UU., acontecimiento que marcó un antes, un presente y un futuro incierto donde surge la pregunta: ¿y ahora qué viene?

La situación política venezolana es una bifurcación de luces (aspiraciones democráticas, avances o retraso en salud /educación) y sombras (autoritarismo, crisis económica severa, violación de DDHH, corrupción, y/e inseguridad laboral, control social por grupos armados, exilio masivo y migraciones numerosas).

Con esta noticia se despertó el 3 de enero, y para muchos fue luz, para otros oscuridad, para muchos era el final de una dictadura, para otros un acto criminal. Esto nos enseña que un acontecimiento puede ser leído e interpretado según el cristal con que se mire. Pero la pregunta sigue en pie: ¿y ahora qué viene?

Las luces representan la búsqueda de una democracia plena, con soberanía ciudadana, pluralismo y respeto institucional, justicia, igualdad social y paz, contrastando con sombras como el control centralizado, la partidocracia, el clientelismo y la fragilidad institucional que derivó en una crisis humanitaria y presidencial, con un futuro incierto marcado por la confrontación y la dependencia de factores informales de poderes. Toda esta descripción nos hace experimentar una serie de sentimientos encontrados que atentan contra la paz y la libertad, de vivir libres, sin miedos y con justicia.

Con todos estos rasgos se ha querido titular este material reflexivo como "Entre Luces y Sombras": **Deuteronomio 30,15-20**

Entre luces y sombras (luz y oscuridad) quiere ser una ayuda para aquellas personas que experimentan sentimientos encontrados en sus vidas, para las personas que se sienten navegando entre dos aguas y que se sienten dudosos de tomar una decisión importante en su vida, bien sea en el ambiente personal, familiar, laboral, comunitario y a nivel de país, donde muchos estarán pensando si volver o no volver, o si seguir migrante trasladándose con sus familias, pues se sienten inseguros de tomar una decisión

Palabras claves: *Discernimiento, oración y finalmente decisión.*

La luz y la oscuridad son, sobre todo, símbolos profundos y significativos. La cárcel equivale a oscuridad, esclavitud y encadenamiento; mientras que la luz equivale a libertad, a vivir sin resentimientos y en paz.

Entre luces y sombras, narrativo desde la fe, se refiere a una historia que explora la experiencia de la fe en medio de las dualidades de la vida (creer o no creer). La luz, la guía, hace referencia al Buen Espíritu, los sentimientos de Dios; La sombra como la congoja, las desmotivaciones, las incertidumbres, las desesperanzas, la inseguridad, las angustias y la pérdida de la fe denotan interiormente la presencia de un espíritu que no es el dado por Dios, se trata del mal espíritu en sus múltiples formas y modos de manifestarse.

La fe es un camino de transformación y liberación, de fuerza de empuje; donde incluso las experiencias negativas pueden llevar a un crecimiento personal y espiritual siempre guiado por la presencia del Espíritu Santo.

El objetivo hoy es transmitir mensajes sobre el amor a Dios, de la justicia, la libertad, la igualdad, la esperanza, la búsqueda de la verdad y el bien común a través de sentimientos y acciones. Reconociendo nuestras luces y sombras, pedimos a Dios iluminar las oscuridades internas, aceptarlas, trabajarlas y transformarlas en elementos de fe.

Entre luces y sombras

*Cuando quiero reír, lloro de tristeza y de melancolía,
pero al final de cada día, sale a flote la alegría,
quien con mucha gallardía llena mi corazón
de fe, esperanza y valentía,
pues eres tú Jesús, quien nuestras
vidas y pasos guías.*

*Cuando me siento apagado y deprimido,
con las fuerzas rodando por el suelo,
ahí estás tú Jesús, brindando consuelo.*

*Cuando el corazón se llena de odio, venganza,
rencor y toda clase de resentimientos,
aflora dentro de mí un canto de reconciliación,
por la vida, la paz y el arrepentimiento.*

*Cuando tengo la certeza de que Dios existe,
el mal y sus insinuaciones persisten.*

*Cuando en los problemas y preocupaciones
te asalta la duda,
confía en Dios, que es bendición,
protección y amor que siempre perdura.*

*Cuando te sientas solo, perdido,
con desánimo y sin ilusión;
pídele a la Virgen María te llene, y te abrace
con su bendición.*

*Cuando el sufrimiento, enfermedad, frustración,
son motivo de depresión; recuerda que hay alguien
que te lleva en su corazón.*

*Cuando el llanto y las lágrimas
empañan tu alegría y acallen tu corazón,
cuéntaselo a Jesús y Él te dará su
bendición y protección.*

Este poema transmite un mensaje de esperanza, e incluso en las peores situaciones, la vida, la fe y el amor pueden guiar hacia la libertad.

Reflexionemos.

La invitación es a vivir en varios momentos este espacio reflexivo con los pasos previos a una meditación, lee dos veces, serenamente y despacio todo el material en tono de oración.

1)Trata de identificar los momentos de luces y sombras, dándole nombre a la raíz de esta realidad, incluso los momentos donde la neblina se hace presente.

2)Que nuestras luces nos enseñen a valorar lo que tenemos, y que aprendamos a descubrir que en los momentos de oscuridad, si lo vivimos con fe, podemos sacar grandes enseñanzas.

3)Termina este espacio de reflexión ofreciéndole a Dios el fruto de este espacio:

*«Toma, Señor, y recibe toda mi libertad,
mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad.
Todo mi haber y mi poseer, Tú me lo diste,
a Ti , Señor, lo devuelvo . Todo es tuyo.
Dispón de mi según tu voluntad,
dame tu amor y gracia que ésta me basta» amén*

San Ignacio de Loyola

Aprender de la violencia: ¿Cuáles lecciones he aprendido?

Autora: Lucy Peña

Releo lo que he narrado estos días y con este material; y reconozco las lecciones que tiene ese relato.

¿Dónde pongo el acento en lo que no sé o en lo que sé?

¿Dónde pongo mi esperanza?

¿Mi fe de qué depende?

¿Mis valores de qué dependen?

¿Mi riqueza de qué depende?

¿Mi vida de qué depende?

¿Mi muerte de qué depende?

Se trata de no confiar en sistemas políticos,
confiar en Dios y crear fraternidad.

Incertidumbre: Herramientas psicoespirituales (Parte I)

Autor: P. Danny Socorro, SJ

Hemos vivido desde hace varias décadas situaciones muy traumáticas que nos han marcado personal, familiar y comunitariamente; experimentando en nuestra vida una contradictoria mezcla: brillante resiliencia y oscura vulnerabilidad. Lo ocurrido en los primeros días del mes de enero, de este 2026, ha sido una experiencia, que al sumarse con esa contradictoria mezcla, ha impactado en todos los venezolanos de manera inédita, generando un coctel de sentires: incertidumbre, miedo, esperanza, duelo, silencio...

El estruendo de las explosiones ha resonado no solo en nuestros espacios físicos, sino también en nuestra psique colectiva, despertando memorias de violencia, miedos profundos y una incertidumbre que parece permear todos los aspectos de nuestra vida. Los acontecimientos que han seguido a las explosiones han incrementado los niveles de vulnerabilidad en todos los ciudadanos, independientemente de la edad, sexo, color político, credo religioso, etc. Porque no es solo el peligro, es la imprevisibilidad sostenida lo que más deteriora la salud mental.

Un punto importante de aclarar:

La incertidumbre es una vivencia normal, cotidiana y profundamente humana que se caracteriza por la falta de certeza o claridad frente a situaciones, eventos futuros, o la ausencia de información completa. La incertidumbre inicialmente tiende a movilizar. Puede ser una fuente de motivación para el aprendizaje, la exploración y el crecimiento personal, alentando a las personas a desarrollar resiliencia y flexibilidad ante lo desconocido. El problema es cuando la experiencia de incertidumbre se prolonga que lleva a la persona a romper su cotidianidad, su bienestar de base y su productividad.

¿Qué genera la incertidumbre prolongada?

En situaciones sociopolíticas muy críticas, la incertidumbre se manifiesta de manera prolongada lo cual ocasiona un estado de estrés psicosocial crónico que se manifiesta:

En *emociones*:

- Ansiedad persistente: miedo colectivo difuso, no ligado a un evento concreto.
- Ambivalencia, desasosiego, agitación.
- Labilidad emocional.
- Desesperanza aprendida cuando la crisis se prolonga.

En **pensamientos**:

- Falta de claridad y de entender lo que está pasando.
- Ideas catastróficas: "todo va a empeorar", "esto es más de lo mismo" ...
- Dificultad para verse en el futuro.
- Se sobrevaloran riesgos y se subestiman oportunidades.
- Recuerdos intrusivos y pesadillas.

En **conductas**:

- Hipervigilancia: estado de alerta permanente.
- Búsqueda compulsiva de información: rumores, redes sociales, etc.
- Impaciencia e irritabilidad que lo lleva a ser violento, especialmente con los seres queridos.
- Hiperactividad.
- Impulsividad o intensa inseguridad para decidir.
- Dificultad para concentrarse.
- Alteraciones de sueño: insomnio o dormir en exceso.
- Aislamiento o apego extremo.

En la siguiente entrega de este artículo abordaremos la gran pregunta: ¿Qué hacer? Tendrá dos partes: Comprender qué me pasa y (para la tercera entrega) Cultivar la resiliencia desde la espiritualidad.

Te sugiero que al terminar esta lectura te dispongas hacer un momento de oración, respiras bien profundo, experimentas que te pones en manos de Dios, identificas que tienes de lo descrito en los pensamientos, emociones y conductas y tomas un momento para entregarle a Dios cada una de esas cosas que identificaste que estás experimentando. Ante cada una de ellas, la nombras y dices: "Señor, te la entrego".

Agradecimiento especial a todos los
colaboradores que hicieron posible la
realización de este material.

¡En todo amar y servir!



@jesuitasdevenezuela
@cepvenezuela
@psicologia_ucab