

“Mar adentro” de nuestra realidad personal y seguir creciendo a partir de nuestra vulnerabilidad y heridas.

Poder reconocerlas, nombrarlas y hacer un proceso de reconciliación con nosotras mismas y con los demás que se refleje en nuestra relación con Dios.

1. Introducción

Me han pedido poder trabajar el tema de la herida en el contexto del Camino Congregacional : “MAR ADENTRO ECHAMOS LAS REDES”

El camino Tiene como objetivo ser **“Cuerpo Congregacional renovado, mujeres consagradas en proceso de conversión, que caminan con otros, que viven y trabajan por una fraternidad inclusiva e intercultural para la misión”**.

Se ha profundizando:

- a nivel humano-espiritual en torno al autoconocimiento, las etapas evolutivas de la vida y la autoestima;
- entorno a los Proceso afectivo emocional y corporal en las distintas etapas de una Mujer en seguimiento de Jesús. “La casa se llenó del olor del perfume”; y ahora sobre el tema de las heridas.

Quiero comenzar por eso de *trabajar*, casualmente me encontré con unas palabras del psicoanalista y filósofo argentino Luciano Lutereau, que expresan la importancia que tiene la palabra *trabajar* para Freud. Todo el proceso interior de cura es un trabajo. “Ser una persona sana es ser una persona capaz de trabajar con las vivencias”¹ y para sanar hay que elaborar, trabajar algo, un material que será transformado con dicho trabajo.

El crecimiento personal, humano, psicológico, espiritual, es también un trabajo. Venimos aquí a trabajar el tema de las heridas. Un pequeño trabajo que introduce, para las que así se sientan movidas a un arduo proceso posterior. Buscando la fuente de estas palabras de Lutereau, encontré un post muy sugerente: *Flojera psíquica*, escrito por varias psicoanalistas. Me pareció de una gran genialidad por advertirnos de una realidad super palpable, pero ignorada. Estas mujeres nos dicen que hay resistencia al trabajo psíquico, pero es necesario rescatarlo y proponerlo, porque es ineludible a nuestra condición humana, no sólo como individuos, sino también como conformadores de la *Polis*, de la sociedad, en este caso diríamos de la comunidad, de la Congregación.² Por ello, la razón de estar aquí no es solo psicológica ni espiritual, es también política y ética. Tenemos la responsabilidad de trabajar nuestras heridas para ser mujeres reconciliadas y reconciliadoras.

Hermanas, estamos aquí para sacudirnos de la flojera psíquica y construir la comunidad que tiene un encargo en el mundo: humanizar, hermanizar. Invito a cada una

¹ Lucianolutereau instagran

² <https://www.barbarie.lat/post/la-flojera-ps%C3%ADquica>

a disponernos a esa labor. Fijense que cuando una mujer está de parto decimos que está en labor de parto o en trabajo de parto. Tomemos esta mujer pariendo como si somos cada una, cada casa, la Congregación. Pariéndose a sí mismas, no sin los dolores de parto, claro.

Quiero proponer un cuento para iniciar, **Un Relato africano**. Haré un breve resumen, el texto completo lo tendrán después.

*“En una aldea africana, un grupo de mujeres jóvenes se ha unido **para humillar** a una de ellas de la que todas estaban celosas... le contaron que todas ellas habían arrojado sus collares a la corriente como ofrenda al dios del río. La joven era una persona generosa, se quitó su collar y lo arrojó al río. Las otras desenterraron sus collares, que habían enterrado en la arena, y se marcharon riendo y burlándose de ella... se quedó errando a lo largo de la ribera, rogándole al dios que le devolviese el collar... oyó una voz que la instaba a que se sumergiera en una profunda poza cercana. Se sumergió en lo desconocido y se encontró en el lecho del río, donde una vieja mujer estaba sentada esperándola.*

Esta anciana era horriblemente fea, incluso repulsiva, ya que estaba **cubierta de llagas abiertas**. Al ver a la joven, le pidió sin rodeos: «¡Lame mis llagas!» **Inmediatamente la joven obedeció, porque tenía un corazón compasivo, y lamió las llagas repulsivas como se le había pedido hacer**. Entonces la anciana le dijo «Como no te has negado y has lamido mis llagas, te esconderé y te protegeré... llegó un enorme monstruo gritando que olía allí a una joven. Pero **la anciana la había escondido**, así que poco después el monstruo se marchó maldiciendo.

La anciana le dio **un collar de de mucha mayor belleza** que cualquier adorno que la joven hubiera antes tenido... Las otras jóvenes rápidamente advirtieron el hermoso collar nuevo y le preguntaron que dónde lo había encontrado... Sin esperar más, saltaron a la charca. La anciana pidió lo mismo, que lamieran sus llagas, pero todas aquellas jóvenes se rieron de ella y le dijeron que ni por asomo harían algo tan repulsivo -y también tan inútil-, y le pidieron que les diera inmediatamente collares... se oyó el rugido del demonio gigante, que se apoderó una tras otra de todas las jóvenes, e hizo una gran comida con ellas.

Todo esto pasa en la psique de cada una, si nos fijamos bien. *Oyó una voz que la instaba a que se sumergiera en una profunda poza cercana... Se sumergió en lo desconocido... donde una vieja mujer estaba sentada esperándola... horriblemente fea, incluso repulsiva, cubierta de llagas abiertas... tenía un corazón compasivo, y lamió las llagas repulsivas... llegó un enorme monstruo gritando... Pero la anciana la había escondido, así que poco después el monstruo se marchó... la anciana la había escondido... «Aquí está tu collar, un collar de cuentas de mucha mayor belleza... las otras jóvenes salieron corriendo en bloque y saltaron a la charca. Todas podemos tener una parte que desea sanar, dispuesta a lamer las heridas. La saliva sana. Todas tenemos una vieja sabia y compasiva dentro, hay que ir a buscarla en el fondo. Una sabia interior que tiene una mejor identidad para nosotras, la más genuina y hermosa.*

2. Yo herida, mujeres heridas

2.1. Ser heridos. La herida existencial, de vivir... aparecen como demonios, monstruos, dragones que nos asustan

«Herida infinita es el término que, finalmente, veo más apropiado para expresar la incisión, profundísima y en forma de cruz apaisada, que nos llega hasta el centro del alma—o, mejor dicho, que genera nuestra alma—. De tal modo que vivir es, en el mejor de los casos, estar cerca de esta herida y obrar a partir de su vibración.»³ Como dice Esquirol, vivir, existir es *estar cerca de esta herida y obrar a partir de su vibración*. Hay un estar heridos que viene con nuestra existencia, con el hecho de ser. Esa herida es la finitud, nuestra radical contingencia que se expresa en que somos mortales, que hay otro ahí enfrente de mí, que no controlo, que es independiente de mí. Finitud que se deja sentir en la soledad radical, aun cuando me encuentre con otros; la soledad más profunda de ser y padecer lo propio, lo que me toca a mí. Esa hambre de sentido, esencial a todo ser humano, es otra manera en que se manifiesta la condición humana de la herida infinita.

La vida plena, la vida buena es acompasarnos con esa vibración de la herida que nos mueve. Al corazón de esa herida, Javier Melloni le llama *deseo esencial*, del cual dice que «está ligado a la sensación y al estremecimiento de la separación, de la ausencia y del vacío. Ésta es nuestra condición como criaturas arrojadas a la vida: constatar continuamente nuestra carencia radical, la *ananké* de los griegos. Es esta misma escasez, esta necesidad la que nos pone en movimiento hacia nuestra compleción».⁴ La carencia radical, el deseo, es lo que nos hace buscar, nos mueve a accionar, a veces de modo que nos integramos y otra nos desenfocamos de nuestro centro.

****Hagámosle lugar en nuestro interior a esta herida infinita. Siente en tu cuerpo la mortalidad, el límite, la soledad radical, pero también el anhelo de algo más, el deseo. Siente ese hueco, que puede ser como un útero, donde podemos albergar tanta vida. Quédate ahí con eso, un momento. Acoge el movimiento que te provoque.**

a. *Detengámonos en las concreciones de la herida existencial*

Mitos, cuentos de hadas, la literatura en general, están llenos de esas luchas. Enfrentar monstruos, atravesar bosques, que nos despierte un hada o un príncipe, que podamos vencer un hechizo o salir de una maldición, recuperar un anillo mágico; descubrir un secreto, o un enigma... o perder el collar de la identidad, como en el cuento que hemos escuchado al inicio. Claude Missiaen en base a la psicoterapia existencial de Irvin D. Yalom⁵, trabaja una propuesta en que llama demonios existenciales a las cuatro preocupaciones básicas que nos habitan, que evitamos y que están ahí llenándonos de ansiedad.⁶ Pero, que si hacemos frente pueden darnos la posibilidad de ganar libertad, sentido y autenticidad.

³ Esquirol, Josep Maria. Humano, más humano: Una antropología de la herida infinita (El Acantilado nº 418) (Spanish Edition) (p. 9). Acantilado. Edición de Kindle.

⁴ Javier Melloni, Deseo esencial, Santander, Sal Terrae, 2009, pág.16

⁵ Irvin D. Yalom, Psicoterapia existencial, Herder, Barcelona, 1984

⁶ CLAUDE MISSIAEN, Curso sobre Demonios existenciales y Focusing.

****Te invito a dejar que se asome el miedo o preocupación existencial que en este tiempo te asalta con mayor frecuencia, o que está ahí de fondo. Ponle un nombre. Lo primero que te venga y te haga sentido.**

La propuesta de Claude queda recogida en estos cuatro heridas o DRAGONES demonios existenciales:

b. *El límite, la finitud.*

La fuente primaria de miedo y angustia es la muerte. Se mantiene presente de forma continua e inquietante en nuestro vivir. La muerte es el recordatorio permanente de nuestra vulnerabilidad, a través de la enfermedad, de los riesgos, las inseguridades, amenazas, reales o imaginarias. Tanto trastorno de ansiedad puede ser un síntoma del vértigo de la finitud.

c. *Soledad, aislamiento existencial.*

Como dice Yalon, se trata de «la separación del mundo»⁷, también lo describe magistralmente como «Un valle de soledad al que se puede acceder por múltiples avenidas»⁸. Las personas en soledad y aislamiento existencial se ven en un lugar insoportable, de gran indefensión. No es casualidad que el trastorno límite de la personalidad hoy sea tan diagnosticado, siendo su principal síntoma un sentimiento de soledad y abandono radical.

Vacío, sin sentido, insignificancia. La pregunta por el sentido puede ser de la vida y/o de mi vida. Cuando se habla del significado, estamos hablando de coherencia, de aquiescencia, esto quiere decir que hay una correspondencia entre la vida y el sí mismo. Mientras que el propósito tiene que ver con intención, la finalidad. Cuando hablamos de sentido de la vida no podemos dejar de mencionar a Victor Frankl quien, desde el sinsentido de Auschwitz, descubrió que aún ahí se podía vivir con sentido teniendo personas a quien amar y algún proyecto que llevar a cabo. Esta preocupación existencial me hace pensar en la depresión como una expresión clara de lo que implica.

Decisión, responsabilidad, libertad. Asumir responsabilidades es también una frecuente razón para la ansiedad y el vértigo. Puesto que existencialmente estoy abocada a hacerme cargo de mi vida y del mundo; puesto que soy un ser en el mundo como diría Heidegger, no me puedo escapar ni de mi ni del mundo. Estoy aquí conmigo, con los otros y lo otro. Me toca configurarme, responder, responsabilizarme, hacerme cargo. ¿y si sale mal? ¿y si me equivoco? A la responsabilidad le acompaña la culpa. Las adiciones y dependencia emocional están super presentes en nuestra sociedad, como una huida de la responsabilidad y la libertad.

1. Sufrir una herida: descuido infantil, abuso infantil

⁷ Ibidem, pág.427

⁸ Idem, pág. 428

Una segunda manera en que nos vemos con la herida es habiendo sufrido algún descuido o abuso en la infancia, e incluso antes de nacer. Esta experiencia nos deja desnutridos emocionalmente y en algunos casos en un estado carencial casi inhabilitante para hacer frente a la vida, si no se recibe algún tratamiento. Estas heridas se reconocen porque irrumpen de forma desproporcionada, como un anacronismo o regresión, un síntoma corporal, problemas relacionales, dificultad en la propia valoración y un sinfín más de expresiones. Estas manifestaciones no son la herida, sino las señales que la misma envía. La herida tiene un modo, un tiempo e incluso, muchas veces se asocia a un lugar y personas. Es decir, que son biográficas. Son grafías en nuestra historia y en nuestro cuerpo. El cuerpo, es un gran tema cuando hablamos de trauma y de recuperación. No tenemos tiempo de abordarlo aquí.

Las heridas nos remiten inmediatamente a una niña interior herida, que podemos encontrar en el trabajo personal, pero que también podemos encontrar en nuestras relaciones. Si ponemos atención podemos darnos cuenta cuando la dinámica relacional está permeada por la herida infantil. Para compensar la herida, «las decisiones que tomamos suelen ser de tres tipos: **rescatar, evadir y llamar la atención.**»⁹ Es parte de lo que decidimos hacer para sobrevivir o sobreponernos a nuestro modo.

Es muy importante que sepamos que este niño interior herido que se expresa en una personalidad herida está ahí para protegernos de la herida primigenia. Regularmente se hace presente en forma de miedo al abandono, a la traición, al rechazo, a la injusticia, a la humillación. Es algo en nosotros que se dispara para librarnos de volver a pasar por lo mismo. El problema es que se confunde el presente con el pasado traumático. Pero, esta parte de mi herida, que quiere protegerme, es mi aliada.

2. Heridas de la adultez. Abuso de poder, abuso espiritual, abuso de confianza.

Es verdad que la mayor parte de las veces que nos sentimos heridos en la etapa adulta se trata de una herida infantil que se está manifestando. Pero, también es innegable que podemos recibir daños muy hondos en la adultez. En este caso, siendo religiosas, daños relacionados con el corazón de nuestra elección: abuso de poder y abuso espiritual.

La autoridad autoriza, alienta el poder personal de cada uno, su autonomía, mientras el autoritarismo descalifica, rebaja la autonomía, baja la estima de las personas. Por eso el mal uso del poder lo que hace es des-autorizar, disminuir a las personas a las que se le debe cuidado. El abuso es una herida en el alma de las personas y de la misma iglesia. Si hay abuso se rompe la comunión, es decir que la comunidad sale herida. Y no la rompe quien lo padece cuando devela o revela el abuso, tampoco la rompe alguien que se atreve a denunciar, o que acompaña a quien lo padece y le ayuda a recobrar la libertad. La abusadora, el abusador, es quien rompe la comunión.

⁹ Anamar Orihuela, *Transforma tus heridas de la infancia*, Penguin Random House, ebooks, pág.

Algunos verbos expresan muy bien las acciones implicadas en el abuso espiritual: aprovecharse, debilitar, controlar, manipular, menospreciar, separarte, suprimir, desgastar, usar, dominar, ignorar, atropellar. Increíble la cantidad de acciones que manifiestan el abuso espiritual.

La teóloga católica Dra. Doris Resinger, hizo una investigación acerca del abuso en la Iglesia a raíz de su propia experiencia de abuso que la llevó a tener que salir de una Congregación Religiosa. Pone el dedo en la llaga:

El abuso espiritual es la violación de la libertad interior de otra persona y, como tal, es al mismo tiempo y también la violación de su relación personal con Dios, que se basa necesariamente en su libertad interior. Sin libertad se pierde el fundamento de la fe. Sin libertad no puede surgir la fe, y si se destruye la libertad interior, se destruyen también la fe y la consagración a Dios.

Para terminar este apartado retomemos dos palabras que coloca con fuerza Doris: violación y libertad interior. Sentirnos abusados, aunque sea en la adultez se experimenta como una violación, una irrupción violenta que nos pone entre la espada y la pared. O no soy consagrada o acepto estas condiciones humillantes, infantilizantes, dañinas. Lo que se pone en juego, es mi libertad interior, el fluir de lo más mío, ahí donde sólo Dios y su Espíritu pueden penetrar.

3. ¿Cómo tratarlas? Autocuidado, cuidarnos, cuidar

Cuidar tiene que ver con curar, vigilar, pensar con atención; también está emparentada con criar y ésta a su vez con nutrir y engendrar o crear. Es decir que ante la pregunta por el tratamiento de las heridas. La respuesta nos viene en el sentido amplio y profundo de la acción de cuidar. Necesitamos ser muy cuidadosos al hablar del cuidado para no confundirlo con la superficialidad de la autorrealización o de la superación personal que tanto distraen del trabajo verdadero y radical con el sí mismo.

✓ Reparar en mí. Ir al cuerpo, a las emociones, proyecciones

Para tratar las heridas, las que sean, lo primero es saber de lo que no quiero saber. Ver lo que no quiero ver. Es necesario nombrar lo que me pasa, dejar de poner fuera lo que va por dentro. Es sumamente importante quedarse quieta, hacer pausa, silencio para que emerjan las disonancias interiores.

Hablar, escribir, decir. Poner palabras a lo que se encuentre, darle voz, pero voz en alto, delante de alguien que me puede escuchar, confrontar, iluminar. A veces una hermana, una compañera de camino, un acompañante espiritual, un profesional de la psicología. Es importante hablar, narrar, esto ayuda a ver el hilo y poder tirar de él, cuando se esté lista.

Se puede *trabajar* de muchas maneras, desde muchos ángulos. Hay muchas rendijas por donde puedo abrir y entrar al hogar de mi sí mismo. Puedo entrar por el cuerpo, sus síntomas, sus dolores, sus posturas, las sensaciones que le habitan, sus nudos... El cuerpo lleva consigo las cicatrices: mirada baja, encogimiento, abatimiento, subir los hombros, bajar la cabeza. También puedo verlo en mi relación con la comida, en sus desproporciones o compulsiones. Puedo entrar por las emociones que priman en mí, mis enojos, vergüenzas, culpas, miedos, tristezas.

Un medio para darme cuenta e intervenir son las proyecciones en las demás de lo que está en la sombra mía. Ahí entran las transferencias que se dan en mis relaciones de ayuda o con la autoridad. Otros mecanismos defensivos pueden darme luz si pongo atención a ellos, por ejemplo: regresión, intelectualización, espiritualización, racionalización, entre otros.

Hay muchas estrategias, terapias, técnicas que pueden ayudar a la recuperación de las heridas. Es importante no hacer este proceso sola. Pero, vale la pena hacerlo, pues lo que está en juego es vivir en plenitud y ayudar a otros a tener más vida.

Quiero terminar este apartado subrayando algo muy simple, dicho por Esquirol, pero que no podemos dar por supuesto, «reflexionar es ya cuidar de sí. De hecho, el sí mismo emerge en la reflexión»¹⁰. Esto es fundamental, es esa elaboración constante de la reflexión lo que dará a luz el sí mismo, que es el lugar desde donde podemos encontrarnos y darnos de modo auténtico. Lo que está en juego es la originalidad, nuestra recreación continua. Necesitamos la reflexión para rehacernos, re-crearnos. Lo que está en juego no es cualquier cosa, es la vida dada, compartida y encomendada. Como indica, el mismo Esquirol este proceso es una conversión.¹¹

✓ **Voy con otras, también heridas**

Dice José María Esquirol que: *Lo humano de lo humano reside en acoger al otro. Venimos desnudos al mundo, y hace frío, y nos acogemos unos a otros. La comunidad más básica es la del amparo. Es la comunidad que cura, que nos cura... Convivir no es vivir unos al lado de los otros, sino darse vida unos a otros.*¹²

Solo quiero resaltar esto, que la vida comunitaria no es un asunto económico, porque nos sale más barato tener todo en común o porque podemos atender mejor las tareas de la Congregación. Vivimos en comunidad porque creemos en el amor y queremos dar testimonio de ello. Creemos que servimos de amparo y soporte unas a las otras. Vivimos juntas para conformar una comunidad terapéutica, que tiene una dinámica curadora. La comunidad está como un caudal de vida que brota de nuestras heridas, ya lamidas, ya tratadas. Las heridas atendidas, en lugar de ser, lo que muchas veces son para las comunidades: un impedimento para la vida, es un facilitador. Desde

¹⁰ Esquirol, La resistencia Íntima, O.c. pág.92

¹¹ Ibidem, pág.96

¹² Esquirol, La Penúltima bondad. Ensayo sobre la vida humana.

las heridas tratadas nos volvemos más humanas, más comprensivas, más compasivas con las demás. Terminemos con estos versos del poeta Claudio Rodríguez.

Es la hospitalidad. Es el origen
de la fiesta y del canto.
Porque es tan sólo
palabra hospitalaria: la que salva
aunque deje la herida. Y el amor es tan sólo
herida hospitalaria, aunque no tenga cura.¹³

Hospitalidad tiene que ver con acoger al extranjero, al extraño. Pareciera que no cabe este concepto cuando hablamos de las personas que vivimos juntas. Pero, nos posibilita mantener un trato hacia el que ya es familiar, como si siempre mereciera la acogida y el respeto de un extraño. Podríamos hacer ese ejercicio, vivir una semana tratándonos con el esmero y la atención que se tiene con una visita que deseamos que se sienta en casa. Cada una hacer de hospedera de la otra, cada una es cuidadora de la otra. Cada una se acerca tratando de despojarse de sus prejuicios, tratando de aprender, de conocer. Sería interesante hacer esta prueba. Escuchar a la otra con curiosidad amable.

Por último, Nuestra vida hospitalaria entre nosotras ha de extenderse a los otros. Al servicio de los heridos de la historia e incluso de la tierra herida. Hoy más que nunca la humanidad nos necesita como mujeres curándose y curadoras. No vamos solas. El Espíritu es el que trabaja en nosotras. ¡Confiamos!

¹³ Esquirol, Josep Maria. Humano, más humano... o.c. p. 87