

«SE LEVANTÓ Y SE PUSO A SERVIRLES» (LC. 4,39)

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

Melba del Pilar Neris Guzmán FI

1. Introducción

Me han pedido poder *trabajar* el tema de la herida en el contexto del camino congregacional: «MAR ADENTRO ECHAMOS LAS REDES». Este 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»**. Han ido profundizando a nivel humano-espiritual en torno al autoconocimiento, las etapas evolutivas de la vida y la autoestima. También, con relación a los procesos afectivo, emocional y corporal en las distintas etapas de una mujer en seguimiento de Jesús, con el tema “La casa se llenó del olor del perfume”. Y ahora, trabajaremos 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 a disponernos a esa labor. Fíjense 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

¹ Lucianolutereau instagran

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

cada una, cada casa, la Congregación. Pariéndose a sí mismas, no sin los dolores de parto, claro.

1.1. Un relato africano³⁺

“En una aldea africana, un grupo de mujeres jóvenes se ha unido **para humillar** a una de ellas de la que todas estaban celosas y a la que habían rechazado porque era «diferente»; especialmente, porque les parecía que ella tenía un collar de cuentas que era más hermoso que los suyos. Estas jóvenes celosas acudieron a orillas del río y allí **planearon una trampa** para la envidiada. Cuando ésta se unió a ellas, le contaron que todas ellas habían arrojado sus collares a la corriente como ofrenda al dios del río. La joven era una persona de corazón generoso, e inmediatamente se quitó su collar y lo arrojó al río. Acto seguido, las otras desenterraron sus collares, que habían enterrado en la arena, y se marcharon riendo y burlándose de ella.

LA JOVEN, ABANDONADA Y SOLA, SE QUEDÓ MUY TRISTE.

Había sido engañada para hacer un acto bienintencionado pero tonto, y se quedó errando a lo largo de la ribera, rogándole al dios que le devolviese el collar. No obtenía ninguna respuesta, hasta que **finalmente oyó una voz que la instaba a que se sumergiera en una profunda poza cercana**. Ella no lo dudó, porque **sabía que la voz provenía del dios**. **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 cuando el demonio venga a devorar la carne de las mujeres jóvenes.» En ese momento escuchó un rugido y 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.

A continuación, la anciana habló de nuevo a la joven con estas palabras: «Aquí está tu collar», y poniendo alrededor de su cuello **un collar de cuentas de mucha mayor belleza** que cualquier adorno que la joven hubiera antes tenido, le aconsejó: «vuelve al poblado, verás una piedra, cógela y tírala en una charca.»

La joven obedeció. Encontró la piedra, la arrojó a la charca y llegó a la aldea sin mirar hacia atrás. Las otras jóvenes rápidamente advirtieron el hermoso collar nuevo y le preguntaron todas a la vez que dónde lo había encontrado, a lo que ella respondió que se lo había dado una anciana que vivía en el fondo de la charca del río. Sin esperar más, todas ellas salieron corriendo en bloque y saltaron a la charca. La anciana pidió a cada una de ellas, lo mismo que había pedido anteriormente, 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. En medio de todo esto se oyó el rugido del demonio gigante, que se apoderó una tras otra de todas las jóvenes, e hizo una gran comida con ellas. Y con esto se acaba la historia.

³ Helen M. Luke, La vía de la mujer: El despertar del eterno femenino, EDAF Madrid, 1997

Ejercicio profundización

****Te invito a repasar el cuento. Trata de imaginarte en el lugar de la joven y de sentir, ver cómo todos los personajes del cuento son elementos tuyos, de tu psique. Te invito a percibir todo eso en tu propio cuerpo, en la medida que se te regale sentirlo así, sin forzar nada.**

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.

- ✓ ¿Cómo resuenan estas palabras en ti?
- ✓ ¿Puedes ver esa vieja sabia y compasiva en el fondo de tu alma?
- ✓ ¿Hay alguna llaga que necesitas lamer?
- ✓ ¿Qué partes de ti son como las «otras jóvenes envidiosas», que te distraen, te engañan, no quieren que lamas las heridas, te arrebatan la belleza y la bondad? Identificalas, dale nombres propios.
- ✓ El collar de cuentas es la identidad renovada. Contempla lo que serías tú si te lanzas al río y haces caso a la mujer sabia que hay en ti.

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.»⁴ 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.

⁴ ESQUIROL, JOSEP MARIA. Humano, más humano: Una antropología de la herida infinita (El Acantilado nº 418) (Spanish Edition) (p. 9). Acantilado. Edición de Kindle.

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». ⁵ 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 desenfoamos 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.**

2.2. Detengámonos en las concreciones de la herida existencial⁶

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. Yalom⁷, trabaja una propuesta en que llama dragones existenciales a las cuatro preocupaciones básicas que nos habitan, que evitamos y que están ahí llenándonos de ansiedad.⁸ Pero, que si hacemos frente pueden darnos la posibilidad de ganar libertad, sentido y autenticidad.

****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 existenciales. Solo diré unas muy breves palabras para ubicar en qué consiste cada una de estas preocupaciones existenciales:

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. Como dice Esquirol, «La finitud y la muerte no se superan: se afrontan.»⁹ Siempre va a estar ahí. La cuestión está en que vida y muerte son inseparables, por eso es por lo que no se puede vivir en paz exorcizando

⁵ JAVIER MELLONI, Deseo esencial, Santander, Sal Terrae, 2009, pág.16

⁶ Para este tema de los Dragones existenciales pueden servir como algunas películas como: **How to Train Your Dragon** y **The Sea Beast**. Las dos son de dibujos animados.

⁷ IRVIN D. YALOM, Psicoterapia existencial, Herder, Barcelona, 1984

⁸ CLAUDE MISSIAEN, Curso sobre Demonios existenciales y Focusing.

⁹ JOSEP MARÍA ESQUIROL, La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad, Acantilado, Barcelona, pág.91

todo lo que nos suene a muerte, pero tampoco podemos vivir en paz con ella siempre presente. «La gente tiene una capacidad increíble de olvidarse que son mortales, pero a la vez de olvidarse de que siguen vivos» (Kramer 1996) Citado por Claude Missiaen. Tanto trastorno de ansiedad puede ser un síntoma del vértigo de la finitud.

Soledad, aislamiento existencial. Como dice Yalon, se trata de «la separación del mundo»¹⁰, también lo describe magistralmente como «Un valle de soledad al que se puede acceder por múltiples avenidas»¹¹. La consciencia de la muerte es uno de esos caminos; vérselas con la propia vida, en ello se está solo. 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 fuente de la mayor parte de las neurosis está en la falta de sentido vital, de propósito. 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 mí 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 adicciones y dependencia emocional están super presentes en nuestra sociedad, como una huida de la responsabilidad y la libertad.



Ejercicio profundización

** Date un momento para ver esto en ti. ¿Cuál o cuáles de estos cuatro están más presente en tu vida ahora? ¿En qué lo notas? ¿Cómo se te manifiesta?

- Te invito a tomar nota de lo que encuentres. Escribe para ti, solo para decirte y escucharte en lo que escribas.
- Ojalá y en grupo pequeños, con algunas hermanas, sea de la comunidad o no, puedas tener unos tiempos de conversación espiritual para poder compartir

¹⁰ Ibidem, pág.427

¹¹ Idem, pág. 428

cómo vives esto, la gracia que más estás necesitando y a qué te invita el Señor. Cada hermana sirve de soporte y ánimo para la otra.

3. Sufrir una herida: descuido infantil, abuso infantil

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. Entonces ¿Cuáles serían las heridas? Una herida emocional debe responder a la pregunta ¿Cómo fui herida? o ¿Cuándo? 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. Orihuela nos plantea algo que es muy iluminador, el hecho de que buscamos la forma de compensar nuestras heridas y el dolor que nos producen. «Las decisiones que tomamos suelen ser de tres tipos: **rescatar, evadir y llamar la atención.**»¹² Es parte de lo que decidimos hacer para sobrevivir o sobreponernos a nuestro modo.

Hay un montón de libros, de esos de divulgación, que copan internet, algunos de ellos best seller, como *Transforma tus heridas de la infancia* de Anamar Orihuela, que recogen las 5 heridas de la infancia. He hecho un rastreo para ver quien hizo esta propuesta en su origen, pero ha sido imposible. Me resisto a hablar de algo que está tan “manoseado”. Aunque estas cinco heridas son de una importancia radical para el autoconocimiento y en la interacción comunitaria, pues nos sentiremos dolidas ahí donde hemos sido heridas y, por otro lado, heriremos a los demás como sabemos, del modo en que fuimos heridas. Aquí solo las menciono y luego las planteo para un ejercicio personal.

¹² Anamar Orihuela, *Transforma tus heridas de la infancia*, Penguin Random House, ebooks, pág.

Ejercicio profundización

Te invito a revisar las cinco heridas de la infancia: **Abandono, Traición, Injusticia, Humillación, Rechazo**, cotejándola en tu vida a través de unas preguntas, unas frases que son como sondas y una palabra mágica.

- ✓ Las preguntas se pueden responder con un asentimiento o una negación. Detente en lo que descubras o constate que sucedió en tu infancia, en tu sistema familiar.
- ✓ Lee cada frase que va precedida de los dos asteriscos y escucha la reacción del cuerpo. Aquella que más sentido le haga a tu cuerpo, escríbela en una hoja en blanco. Luego escribe todo lo que aparezca: ¿Dónde lo sientes? ¿Cómo lo sientes? Espera la respuesta. ¿Qué experiencias de tu día a día se conectan con esto? ¿Qué necesitas, según esto que te vino? ¿A qué te invita? ¿Qué pasos te está invitando a dar? ¿Cómo seguir tu *trabajo* personal? ¿Hay algún regalo en esto que recibes? ¿Quieres agradecerlo? ¿Ofrecerlo?
- ✓ Elige la palabra mágica que sea la que más necesitas ahora en tu vida, aunque no sepas bien cómo ni por qué. Simboliza la misma (una llave, una varita mágica, una puerta...) y colócala en un lugar visible para ti.

1) Abandono ¿Te dejaban sola cuando eras una niña? ¿Hubo límites y estructuras claras en tu hogar? ¿Te victimizas con frecuencia?

- **Tienes derecho a sentirte segura y protegida
- **Eres una persona que mereces respeto
- **Puedes ocuparte de ti

Una palabra mágica: **CUIDADO**

2) Traición ¿Viviste experiencias de incertidumbre y de desconfianza en relación con tus progenitores y/o cuidadores? ¿No cumplían sus promesas? ¿Te dejaban esperando?

- **Puedes soltar y relajarte
- **Ya pasó, confía

Una palabra mágica: **CONFIANZA**

3) Injusticia ¿Fuiste abusada de algún modo cuando eras una niña? ¿Te tocó alguna realidad marcadamente injusta en tu infancia? ¿Te tocó algún cuidador muy autoritario? ¿Te tocó un sistema familiar muy rígido y severo?

- **Puedes equivocarte
- **Tienes derecho a ser flexible y espontánea

Una palabra mágica: **IGUALDAD**

4) Humillación ¿Sufriste alguna experiencia de vergüenza que aún recuerdes cuando eras niña? ¿La vergüenza te ha acompañado en tu vida? ¿Te ocupas de los demás, aunque sea en detrimento tuyo? ¿Te cuesta disfrutar, recibir cosas buenas? ¿Tus límites son respetados o te sientes abusada en distintas situaciones?

- **Ya está bueno de ignorar tus necesidades
- **Deja que las demás se ocupen de lo suyo
- **Eres una persona digna

Una palabra mágica: **RESPECTO**

- 5) Rechazo. ¿Eres una niña deseada? ¿Cómo era el ambiente, en tu hogar, al nacer?
¿Tienes dificultad para sentirte parte, que perteneces?

- **Mereces ser cuidada
- **Eres una persona importante para nosotros.

Una palabra mágica: **ACEPTACIÓN**

Es muy importante que sepamos que esta niña interior herida 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.

4. 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.

El abuso muchas veces no es un ataque directo y abierto a la libertad interior, sin la cual no es posible ni la fe ni la consagración. Comienza por pequeños detalles que parecen poco importantes, pero que van carcomiendo el alma, van minando la autonomía. Comienza por prohibiciones, impedimentos, que parecen que te llevarán a estar más en sintonía con la comunidad y lo que te condujo hasta ella. Ejemplos sobran: decirte cómo debes vestirte, restringirte en lo que comes; incitarte, animarte a no llevar ciertos tratamientos médicos o llevarlos de manera parcial; prohibirte hablar con ciertas personas o decirte con quien puedes hacerlo, incluso imponer acompañantes o

directores espirituales, todos estos obstáculos van dándole un toque sectario¹³ a la comunidad, Congregación o grupo. Todas estas «reglas» van asfaltando el camino del abuso.

Exponiendo el Abuso del Dr. Miguel Perlaza¹⁴, con su lenguaje evangelístico manifiesta con gran claridad qué es el abuso espiritual:

El abuso espiritual consiste en aprovecharse de la necesidad de apoyo que requiere una persona; para así mismo debilitar el desarrollo normal de esta; cuando un líder espiritual usa su posición para controlar o manipular a otra persona hay abuso espiritual por parte de éste.

De estas palabras del ministro Perlaza, he subrayado varios verbos que 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. También pone el dedo en la llaga. Escuchémosla:

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 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.

¹³ Son organizaciones en las que sus miembros manifiestan una devoción excesiva a una persona o causa; y que manipulan y controlan a sus fieles para satisfacer los objetivos de sus líderes, sin importar el bienestar de los demás seguidores. (Tapper, 2005).

¹⁴ Perlaza, Miguel. Exponiendo El Abuso Espiritual (Spanish Edition) . Palibrio. Edición de Kindle.

Ejercicio personal. Abuso de poder, espiritual

- ✓ Vuelve sobre estos verbos. ¿Has vivido algo de esto en la Congregación? ¿Lo has padecido de alguna autoridad en cualquier oficio o tarea? ¿Lo has ejercido contra alguna hermana a tu cargo en cualquier oficio o tarea? **¿aprovecharse, debilitar, controlar, manipular, menospreciar, separarte, suprimir, desgastar, usar, dominar, ignorar, atropellar?**
- ✓ ¿Qué tan libre interiormente te sientes en tu comunidad, con tus superiores? Deja que el cuerpo, la zona central del mismo te devuelvan una respuesta. Confía en lo que te diga.
- ✓ ¿Se deriva de lo que estás viendo alguna acción o trabajo personal?
- ✓ Si te das cuenta de que nada de esto se da en tu comunidad y/o Congregación te invito a agradecerlo y protegerlo con tu respeto y cuidado para con todas y todos. Si entiendes que se da, te animo a orarlo y pedir luz al Espíritu para denunciarlo o hablarlo con la persona adecuada

5. ¿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.

5.1. Reparación, reconciliación, sanación: Autocuidado

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, o 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»¹⁵. 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.¹⁶



Ejercicio de profundización

- Una pregunta sencilla que puedes hacerte es ¿Qué temas no quiero tocar? ¿De qué no quiero hablar? ¿Qué evito?
- Te invito a ponerte en contacto con tu cuerpo para que lo leas. Haz un escáner de éste. Puedes comenzar por lo más externo: tu postura, las facciones de tu rostro ¿qué expresan? ¿De qué hablan o qué gritan?
- Puedes, si te ayuda, observar tu sistema digestivo. ¿Qué tal estás ahí? Habla de lo que te tragas, de la falta de digestión de alguna cosa...
- Te sugiero hacer un ejercicio acerca de las proyecciones. Es muy sencillo: Anota las 3 cosas que mas te molestan de los demás, lo menos soportable de los otros. Describe qué tiene eso que te molesta. Luego cae en la cuenta de que nada fuera de mí me altera si no es porque algo dice de mí. Pregúntate ¿Qué hay en mi de cada una de esas cosas? ¿Cómo eso está en mí? ¿Qué es lo que no soporto de mi que lo proyecto en las demás?
- ¿Qué tan reflexiva eres? Date un número del 1 al 10, siendo 10 el máximo y 1 mínimo. ¿Qué necesitas para este cuidado de tu sí mismo?

¹⁵ Esquirol, La resistencia Íntima, O.c. pág.92

¹⁶ Ibidem, pág.96

5.2. 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.*¹⁷

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 para ser 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 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.¹⁸

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. ¡Confíemos!

¹⁷ Esquirol, La Penúltima bondad. Ensayo sobre la vida humana.

¹⁸ Esquirol, Josep Maria. Humano, más humano... o.c. p. 87

Ejercicio para profundización

- ¿Qué tan hospitalaria soy? ¿Doy amparo a las demás? ¿Me siento amparada por la comunidad? ¿Qué necesito yo para ser una mujer que ampara, acoge, hospeda a las demás?
- ¿Cómo puede mi casa, mi comunidad ser un espacio terapéutico para nosotras y para los otros? ¿Qué es lo que más necesitamos para ello? ¿Qué puedo aportar yo?

6. Apéndice: Preguntas posteriores a la presentación

- 1) *¿How to deal with a person who has a sexual harassment during childhood days, and as she grows in adulthood this experience kept on disturbing her, and she has difficulty to forgive the person. So, the question is what approach shall we use to help the person to be able to heal from this experience?*

En este caso, la persona se beneficiaría de psicoterapia intensiva y de larga duración. La meta no puede ser perdonar al abusador. A la única persona que ha de perdonarse es a sí misma, hacer las paces consigo es el horizonte, pero eso no es fácil, requiere tiempo, paciencia. Recomiendo conseguir el libro ***El Coraje de Sanar: Guía Para las Mujeres Supervivientes de Abuso Sexual en la Infancia***, de Ellen Bass. Ir trabajando este libro e ir a psicoterapia.

- 2) *¿Se pueden experimentar los 4 dragones o si no se trabaja uno conlleva a vivir los otros tres?*

Sin ningunas dudas, experimentamos los 4, porque eso está en nosotros, es parte de nuestra condición humana. La cuestión está en que no siempre los experimentamos de la misma manera. Lo importante es detectar el que ahora me está molestando, asustando, acechando y con ese trabajar, domesticarlo como se hace con un animalito salvaje. Sigue siendo un animal salvaje, pero lo domesticué. Siempre estaré atenta, con cuidado, le atenderé, me acercaré, porque es un dragón o una serpiente.

- 3) *No se viven uno a uno estos "Dragones" normalmente se combinan los 4, pero uno toma más fuerza y domina, de acuerdo con su propia experiencia.*

Un comentario que responde a la pregunta.

- 4) *¿Cómo ayudar a las hermanas con una cierta edad trabajar las heridas que arrastran toda la vida sin sanarlas?*

Es sumamente difícil, cuando una persona ha arrastrado una historia herida sin trabajar, sin verse, sin ocuparse de ello. Prácticamente es imposible ayudarle desde fuera, solo la autoconsciencia y decisión de atenderse; tocar fondo, a veces hace que la persona se ponga en camino hacia la recuperación. Pero, el amor nunca se equivoca, nunca se

pierde, nunca está demás. Lo más que podemos hacer, si el caso es muy crónico: caridad, compasión, paciencia, con la persona, pero no dejar que determine la vida de la comunidad. No quiere ir, animarla, pero dejarla, por ejemplo. Intentar tirar de ella, pero no dejar que tire de la comunidad.

5) *Muy difícil quitar de su cargo a una autoridad que abusa de su poder, se orienta a las víctimas a saber morir, pero ¿debemos insistir en dejarse matar?*

Es muy duro esto, pero me alegra que salga. Creo que no debemos descansar cuando hay abuso hasta que no deje de haberlo. No debemos descansar, repito. Hay que buscar ayuda. Llamar a la persona y hablarle (en la mayor parte de los casos las personas que abusan no tienen conciencia de culpa, creen que están haciendo lo que deben hacer). Es muy importante buscar la ayuda idónea. Los mecanismos están para que esto pueda subsanarse cuando ocurra. Esa autoridad tiene otra autoridad y esa otra autoridad tiene un consejo, un equipo que le ayuda, y con suerte hay otra autoridad sobre esa; también hay un dicasterio en Roma para la Vida Religiosa... lo que quiero decir, es que hay que agotar los mecanismos que tenemos. Pero, no dejar las cosas así. Fíjate que la pregunta expresa: que «se orienta a las víctimas a saber morir», sea real o simbólico este morir y ese dejarse matar, estamos diciendo que hay gente sufriendo a causa de las conductas de quienes han sido elegidas para cuidar

6) *The spiritual abuse is violating the inner freedom of the person. How this can be happened?*

¿Cómo sucede esto? Sucede porque lo espiritual es algo muy íntimo. Las personas con autoridad en la vida religiosa están a cargo de acompañar lo más sagrado, que es mi deseo de servir, de amar, lo que Dios me dice. Si el poder espiritual, se corrompe, en este caso, el alcance es lo más interior. Porque el contenido es el mundo interior, espiritual. Los temas que se usan para abusar son las virtudes: no eres generosa, o disponible, te falta caridad... o los votos: es una falta a la obediencia, a la pobreza, es egoísmo...

7) *El abuso de autoridad, a veces se disfraza, ¿Cómo ayudar a que la persona que lo ejerce se dé cuenta?*

Es cierto, el abuso de autoridad y todo abuso se solapa, por lo mismo que decíamos en la pregunta anterior. Es muy importante en la experiencia del abuso ocuparnos también del abusador. De hecho, en el trabajo con el abuso sexual se afirma que muchas veces la víctima necesita ayuda psicoterapéutica y que el abusador siempre necesita ayuda. Si lo extrapolamos al abuso de poder y de confianza tenemos que la persona abusada necesita ayuda, que algo no está funcionando bien en ella. ¿Cómo hacerlo? Es un poco difícil, pero hay que desvelar el abuso, denunciarlo de parte de las víctimas y quien lo perciba; y de parte de las autoridades, retirarle del servicio.

8) *Es bueno mencionar la necesidad de trabajarse para darle nombre a las manifestaciones que vienen dando y que denotan daños infantiles y también en el caminar de la vida.*

Hay que trabajarlo.

9) *Ante el miedo de llegar al final en un proceso terapéutico y/o posible apego al psicoterapeuta, creer que se puede sola y dejarlo, pero con dudas de si es lo mejor.*

Es a todas luces una trampa, en la pregunta está la respuesta. Hay miedo porque se están movilizando temas importantes que requieren trabajo. El apego en las relaciones de ayuda, se llama transferencia, dice Freud que esa es la condición para que se dé la cura. Regularmente se da amor u odio, se despiertan estos sentimientos como anacronismos, son experiencias pasadas las que se están despertando en esa relación. Esto también es una ayuda al proceso si se tiene el valor de hacer frente.

10) Decimos que mientras nos hacemos más mayores somos menos capaces para el cambio, para no quedarnos en el conformismo ¿Cuál es la mejor manera de abordar esta realidad?

Es cierto, en un sentido, pero no del todo. Si una persona desde joven fomenta la reflexión, se va trabajando, no se tiene miedo, quiere vivir en verdad, en la mediana edad sigue igual, de mayor seguirá igual, será una vieja sabia y humilde. El problema de la incapacidad para el cambio no es la edad, es que no he hecho el hábito; mejor dicho, que el hábito que tengo es el de la flojera psíquica, entonces se vuelve irremediable. Creo yo que la mejor manera es comenzar desde joven, insistir en la mediana edad y en la tercera edad, tener paciencia.