

:: 2° SUBSIDIO

Recrear la vida, de la cabeza al corazón

Para hacernos cargo de
toda nuestra vida

Recrear la vida, de la cabeza al corazón

Para hacernos cargo de toda nuestra vida

En camino...

Con el fin de ayudar a concretar el Plan Trienal de la CONFAR (2010-2013) el Equipo Interdisciplinario de Reflexión (EIR) ofrece este 2° subsidio a las comunidades religiosas. Quiere ser una herramienta para alcanzar los objetivos que en él nos hemos formulado como Vida Consagrada (VC) en la Argentina¹.

¹ Recomendamos leer personalmente o en comunidad, la **CONTEXTUALIZACION del Plan Trienal de la CONFAR**. En esa parte del documento se hace un esfuerzo por discernir qué se nos está llamando hoy a vivir, y qué nos reclama el actual contexto sociocultural en que vivimos. Es una lectura “creyente” de la realidad que nos aleja del riesgo de actitudes pesimistas no evangélicas y nos estimula a contemplar la acción de Dios en nuestro HOY.

1- Compartiendo la vida...

- Para comenzar podemos cantar: *Mientras vas de camino*²

- Ahora buscaremos posicionarnos en el tema

Recientemente, la televisión presentó un hecho turbador. En una ensenada de la costa oeste norteamericana dos nutrias marinas comenzaron a frecuentar el muelle y a familiarizarse con los vecinos y los veraneantes, y se estableció un pacto amistoso: algunas de sus acrobacias eran recompensadas con un pez. Era magnífico: el circo al alcance de las manos.

Después sobrevino el drama. La confianza en los humanos de

² En cancionero CONFAR, p. 34.

una de las nutrias fue traicionada. Una mañana la encontraron agonizando en el muelle, y se intentó salvarla en vano. Nadie comprendió el hecho, y muchos lo sintieron. Pero todavía quedaba la otra nutria, a la que aún mimaron más. Eso fue su perdición. Alguien le tendió una trampa. Metió un explosivo en un pez, y la nutria explotó al tragárselo...

*¿Dónde radica la verdad del drama? En el inconsciente de un individuo intensamente desgraciado. En su zona de tinieblas, que, con el furor de la desesperación le impulsa intentar liberarse de su atroz sufrimiento.*³

El episodio nos muestra con mucha claridad que no es simple ser persona. Que son múltiples las máscaras que ocultan nuestra verdadera identidad y que esto nos impide encontrar el camino del corazón.

Existe una realidad que es propia del ser humano, y que consiste en la capacidad que tiene la conciencia de cada persona de crecer, cambiar, evolucionar. Esto impide la compulsión a repetir los dolores de la infancia y los dolores no elaborados de generaciones anteriores. Se trata de alcanzar una relación apropiada con las sombras que nos habitan. Tengamos en cuenta que la mente desconoce cosas que las vísceras revelan con mucha

intensidad. Esto ocurre siempre en el marco de los vínculos actuales, comunitarios, donde si nos vence nuestro inconsciente desdichado, intentaremos destruir aquello que revive nuestro dolor. Cuando en realidad es aquello que lo evoca y no aquello que nos lo originó.

Es así que a veces, en el ámbito de la comunidad, somos poco consideradas/os con las/os demás; aun cuando en realidad las/os queremos. Toleramos mal sus imperfecciones y equivocadamente pensamos que si ellos cambian (hermana/o; animador/a), todo será más sereno para nosotros.

Nada de esto es verdad, se trata de que emprendamos una búsqueda interior, de transformarnos nosotras/os, de encontrar nuestro rostro original y abandonar máscaras. Esto nos permitirá una vida comunitaria apasionada, despierta, cada vez más humana, donde como religiosas/os alcancemos gozo y plenitud de vida.

2- Profundizando...

Para lograr un proceso de humanización tenemos que tratar de alcanzar una relación apropiada con **las sombras**⁴ que nos habitan.

³ LACASSE Micheline, *De la Cabeza al Corazón*, Sal Terrae, Santander 1992.

⁴ Cfr. CABARRÚS Carlos Rafael, *Crecer bebiendo del propio pozo*, Desclée de Brouwer, Bilbao 1998⁶, 146.

¿Qué son las sombras?

Las sombras son elementos, factores, a veces positivos o limitantes, que vienen con la vida, o fuerzas que están por despertarse, que aún no han sido integradas y que pueden vivirse dentro del paquete de la negatividad. Hacen referencia a varias dimensiones de la realidad (metafísica, física, social, psíquica, histórica...).

Son el sustrato del inconsciente personal constituido por aspectos total o parcialmente negados y faltos de desarrollo en el mundo social. A menudo ocurre que proyectamos nuestra sombra en los otros, es decir otorgamos a los otros nuestros propios aspectos negados. La manera de percibir nuestras propias proyecciones de un modo muy sencillo es advertir frente a qué aspectos de los otros somos más intolerantes; allí casi con seguridad habrá algo nuestro que no estamos soportando.

No tienen que ver con las heridas, no nacen de ellas, pero se convierten para la persona en un punto oscuro. Son una parte de la realidad personal con la que siempre se va a topar y que, por tanto, tiene que integrarse. Puede confundirse con lo vulnerado. No son las heridas pero sí aceleran y acentúan el proceso vulnerado. Pero se convierten para la persona en un punto oscuro que necesariamente deberá integrar a su vida.

Pueden ser dos cualidades que se viven como sombra porque no se ha logrado integrarlas (como ser: trabajo vs. oración), o una cualidad que no ha terminado de salir, que no se ha terminado de desarrollar. Es algo que no satisface plenamente pero ahí está y es necesario asumirlo para redimirlo. Por ejemplo, la inteligencia, cuando se rechaza porque es causa de conflicto, es una sombra. Habría que saber leerla para integrarla y asumirla.

Las sombras aunque aparezcan como una cualidad dormida o una limitación, conllevan elementos positivos. La sombra se integra cuando se ve dónde está y se le saca lo positivo. Cuando vuelve a surgir es porque requiere ser nuevamente integrada para seguir avanzando en el proceso de crecimiento personal.

La sombra es acompañante y nos persigue. Es como cuando da el sol por la espalda y se hace la sombra: no tengo porqué asustarme porque soy yo, pero tengo que saber que se ve y que también desaparece.

Las sombras pertenecen al inconsciente, desde la perspectiva de Jung: el inconsciente constituido por fuerzas positivas que están todavía por despertar. La represión en el inconsciente de nuestros dolores primigenios (primeros en el tiempo y con nuestros

vínculos primarios) será en parte generadora de sufrimiento en nuestras relaciones actuales; las que deberán ser repensadas a la luz de estas nuevas miradas. Esto nos permitirá encontrar nuestro rostro original, nos despojará de máscaras y posibilitará el hacernos cargo de nosotros mismos.

Integrar las sombras⁵

Si no se las trabajan, las sombras alimentan el poder oculto del lado oscuro de la naturaleza humana. No permiten nuestro proceso de humanización.

La **primera etapa** de la integración de la sombra comienza cuando el inconsciente positivo dice “ahora” y lo dice por los *sueños* y la *sincronicidad*.

Los sueños, cuando revelan diferentes momentos del desarrollo, por ejemplo la sabiduría, las sombras, lo de Dios, etc., van mostrando por donde hay que trabajar. El inconsciente positivo lanza material simbólico que pide ser interpretado en orden a esclarecer nuestras sombras.

La sincronicidad es la serie de hechos y personas que suceden en un momento común (cosas, eventos, acontecimientos, lugares o personas) que viviendo en un mismo tiempo se alteran entre sí, y traen un potencial de cambio si hay apertura. Por ejemplo, las

diferencias entre las personas que participan de un taller, hacen que el grupo sea diferente. Son situaciones que retan a avanzar.

La **segunda etapa** se da con la integración en cada una y en cada uno de nosotros del componente femenino y masculino.

Y así se llega a la **tercera etapa** en la que se realiza el encuentro consigo mismo. Es la identificación honda con el yo más profundo, el yo que brota de lo más puro de la propia identidad. Es el descubrimiento del propio manantial. De esta etapa se desdoblan dos dimensiones cruciales:

a- Dimensión de la relación con la sabiduría (diferente a conocimiento)

Sabiduría tiene la misma raíz que saborear: saber saborear las cosas profundas, es decir, aprender a saborear y valorar lo que realmente vale. El encuentro con la sabiduría se da generalmente en el contacto con personas que invitan a lo bueno, a lo verdadero, aquellas que hacen que surja lo mejor de mí misma/o. Es como el encuentro de la perla del Evangelio.

b- Dimensión de la relación con lo divino

Lo numinoso, algo que no se conoce, que es misterio, que no lo puedo contener en definiciones y que sin embargo, atrae. Es “Dios

⁵ Cfr. *Crecer bebiendo del propio pozo*, 147-150.

dentro de nosotros”.

Estas dimensiones son cíclicas y en determinadas circunstancias hay que volver a ellas pero a otro nivel.

3- Rumiando la vida con la Palabra...

Aquí iremos avanzando en tres pasos que nos permitan ahondar nuestro camino en el que buscamos descubrirnos personas libres y maduras dentro de un proceso que podríamos describir como un *ir transitando el camino de la cabeza al corazón*.

a- Momento de revisión personal

En este primer momento iremos como buceando dentro de nosotras/os mismas/os a través de cinco puntos que nos irán guiando en la revisión personal.

1. ¿Qué tipos de sombras, esos aspectos ocultos o inconscientes de sí misma/o, que nuestro yo ha reprimido o nunca ha reconocido, hay en nuestra vida?

Señalamos ahora algunos tipos de sombras:

- *Sombras metafísicas:* miedo a la enfermedad y a la muerte, a la vejez, a la soledad, etc.

- *Sombra corporal:* aspectos físicos, la que tiene que ver con el

cuerpo, hechos de salud, lo que no gusta, lo que no se acepta, etc.

- *Sombra de la estructura psicológica:* la estructura de personalidad ansiosa, depresiva, maníaco-depresiva. La aceptación de la identidad de género y de la pulsión sexual. Un excesivo acento en algunas de las dimensiones: inteligencia, voluntad, sensibilidad, vincularidad... etc.

- *Sombra teológica:* dificultad con la imagen introyectada de Dios. Dificultad para entender y aceptar la condición humana y la humana condición.

- *Sombra de las opciones de vida y sus consecuencias:* en la obediencia, en la pobreza, en el celibato, la vida comunitaria; en el ejercicio pastoral (por ejemplo clericalismo), etc.

- *Sombras socio – culturales – políticas – económicas:* machismo; discriminación (sexual; étnica; etc.); violencias de género; etc.

- *Sombras de las cualidades:* a veces la mejor cualidad se vive como sombra, por eso es un gran reto el proceso de integrarla. Por ejemplo en torno al orden, el servicio, la puntualidad, la sociabilidad, etc.

- *Sombras...* todas las que podamos encontrar y le vamos dando nombre.

2. *¿Cómo nos situamos frente a nuestras sombras? ¿Qué sentimientos nos surgen? ¿Cómo reaccionamos? Nombramos estos aspectos, los repasamos, los hacemos conscientes...*

3. *¿Qué aspectos positivos podemos sacar de nuestras sombras y que tal vez hasta ahora no hemos podido ver?*

4. *¿Qué debemos realizar respecto a nuestras sombras para integrarlas?*

5. *¿Qué relación tienen nuestras sombras con nuestras heridas?*

b- Momento de compartir en grupos de vida o comunidad

A partir de lo que hemos meditado personalmente nos abrimos a poder compartir en comunidad. Con libertad cada una/o podría comunicar lo que más le ha llegado de su proceso personal. Aquí es importante la escucha mutua con apertura y respeto, sin entrar en comentarios nos dejaremos enriquecer por el testimonio del camino que la hermana y/o hermano ha hecho en su ida *de la cabeza al corazón*.

c- Momento de dejarnos acompañar por la Palabra de vida

Dejemos que la Palabra nos ilumine. Les sugerimos la lectura de **Mt 13, 44-46** para ponerla en diálogo con nuestro camino de recuperación de las sombras que

hemos podido rescatar.

También es posible que cada una/o pueda buscar otros textos que, dado el camino que ha realizado personalmente, le resulten más inspiradores.

4- En la oración celebramos...

En este momento sugerimos que cada una/o comparta el texto o frase bíblica que ha descubierto como iluminación. Nos vamos escuchando en clima orante sin dar lugar a comentarios.

Finalizamos nuestro encuentro con una canción que podemos cantar y o sólo escuchar, por ejemplo les sugerimos: *Dame Señor Tu Mirada* de Cecilia Rivero Borrel rscj.

Bibliografía

EJILEVICH, Horacio, «Algunas Aportaciones de la Psicología Compleja de Jung al Problema del Desarrollo Evolutivo del Hombre», Centro Editor Argentino, Bs. As. 1996.

GRÜN, Anselm, *Evangelio y psicología Profunda*, Ágape, Bs. As. 2007.

LACASSE, Micheline: *Tengo una cita conmigo*, Sal Terrae, Santander 1994.

ROGERS, Carl, *El Proceso de convertirse en Persona*, Paidós, Barcelona 1961 (Varias reimpresiones).