

# Proceso afectivo emocional y corporal en las distintas etapas de una Mujer en seguimiento de Jesús

María Rosaura González  
Casas. stj

## Introducción:

He re-escrito este libro<sup>1</sup>, pensando en rostros concretos de hermanas, religiosas consagradas, que como las mujeres del Alba, deseosas y en búsqueda del Señor Jesús, viven el gran deseo de encontrarlo, de donarse del todo; crecer y madurar en la entrega de la vida. A ellas, de diferentes congregaciones y orígenes geográficos, que han tenido o tienen el corazón encendido por el fuego del amor y quieren entrar en un proceso de liberación y crecimiento va dedicado este libro. También para aquellas que han perdido la esperanza y en el camino se han ido apagando, acomodando, aquellas que han sido heridas y que en las cicatrices de su corazón solo aparecen cenizas humeantes de lo que una vez fue, alegría, sentido y amor. En ellas pienso deseando de corazón que este libro pueda tener efectos de sanación, de cuidado, de amor y crecimiento para cada una.

Se trata de un instrumento que aborda el tema de *la madurez afectivo sexual en la vida consagrada femenina*. Leer y entrar en la propuesta que hace este libro, implica comprometerse a un trabajo personal, y para quienes quieran y puedan, un ejercicio comunitario que ayudará a “caminar juntas” en este proceso de crecimiento hacia una afectividad integrada.

Me parece que todas percibimos la “centralidad” de este tema, en cuanto que es la fuente natural, por así decirlo, de lo que puede convertirse, con ayuda de la gracia en la fuerza vital de nuestra vida consagrada: el amor apasionado y entregado por Jesús, “nuestro único amor”<sup>2</sup> y por nuestras hermanas y hermanos.

Acompañando a diversas hermanas y comunidades, me he dado cuenta que buscando herramientas para la maduración afectivo sexual se acude a las distintas perspectivas psicológicas y a diversas dinámicas grupales, con la falsa ilusión de creer que al trabajar el nivel humano, las hermanas, sobre todo aquellas que están en formación inicial, (pero incluye a todas las edades, ya que siempre estamos en formación), darán un salto cualitativo y pasarán como si fuera una línea continua y directa a vivir una castidad madura. Sin embargo, este trabajo humano, muy necesario, por cierto, se queda incompleto, si solamente aborda las propias dinámicas afectivo sexuales desde un horizonte psicológico<sup>3</sup>, porque para crecer hacia

---

<sup>1</sup> En el 2007 publiqué un libro con este título. Parte de aquello que escribí, lo reelaboré para las Hnas. Claretianas que en Roma me pidieron este trabajo para su Congregación. El feedback que recibí sobre la aplicación de este instrumento de trabajo, fue muy bueno, y como varias congregaciones piden abordar este tema, tan fundamental en la formación y en la línea del cuidado y la prevención de los abusos, me pareció que ofrecerlo a mayor número de hermanas a través de este escrito, podría ayudar a responder a las necesidades de muchas comunidades. Espero pueda ser de gran utilidad personal y comunitaria.

<sup>2</sup> Papa Francisco. “C’est la confiance”: *Exhortación Apostólica sobre la confianza en el amor misericordioso de Dios con motivo del 150º aniversario del nacimiento de Santa Teresa del Niño Jesús y de la Santa Faz*. 8.

<sup>3</sup> Hay diferentes acercamientos psicológicos que no incluyen la posibilidad de trascendencia y de vivir una “castidad consagrada”. Es por ello necesario considerar una perspectiva interdisciplinar que abra el horizonte a la trascendencia.

una madurez afectiva que se orienta a vivir la castidad consagrada, es necesario considerar simultáneamente, este tema, desde una perspectiva integral e interdisciplinar, ya que la dirección y la meta a la que se debe orientar y dirigir toda la fuerza afectivo emocional: es el deseo de responder a una llamada personal de Cristo Jesús.

El vigor, la energía, el fuego de atracción de esta llamada, junto con el profundo deseo de responder con fidelidad, tiene una vitalidad y fuerza interior tan grande, que unifica y aglutina toda la dinámica afectivo sexual orientándola hacia el deseo profundo de seguir a Jesús, de conocerlo, amarlo y hacerlo conocer y amar con la propia vida entregada a las hermanas y hermanos. Es decir, se trata de una opción de vida existencial que se va realizando a lo largo de un proceso concreto, histórico, donde se van integrando todas las fuerzas, capacidades y potencialidades humanas hacia el "Único Amor", hasta llegar a la donación total de la vida. Es un proceso de crecimiento lento, que tiene momentos de progreso, de caídas y de redención (Cf. Lonergan). En este proceso de integración, con sus subidas, bajadas y posibilidades de redención, se entrecruza y se va tejiendo simultáneamente, lo humano y lo divino de cada persona, involucrando todo su ser, su corazón, emociones, afectos, sexualidad, corporalidad, en una palabra, la totalidad de la persona en todas las etapas de la vida.

Para tener una visión más clara de las implicaciones que tiene este proceso de integración, me voy a valer de una imagen bíblica: María de Betania. Intentaré entrar en su corazón, en sus afectos para seguir sus pasos e identificar las características afectivo emocionales que vivió como mujer enamorada de Cristo.

Para entrar en la vida de María de Betania lo haré siguiendo lo que aparece de ella en el evangelio de Juan. Distingo 7 etapas caracterizadas por el contenido de algunos versículos evangélicos. En cada una de las etapas hay tres apartados; uno se refiere a las emociones, afectos y al cuerpo, otro aborda las relaciones y el último apartado toma en cuenta el contexto. En cada uno de estos tres apartados he puesto algunas preguntas que pueden ayudar al trabajo personal (a ustedes les pueden venir en mente otras).

Quizá algunas comunidades quieran vivir este proceso juntas, de forma que he pensado que después de un trabajo personal, se podría compartir en comunidad cada una de las etapas. Si es así, convendría ambientar el espacio comunitario para orar juntas y poner en común con libertad. Se puede iniciar el momento de encuentro con un canto al Espíritu Santo y leer el versículo bíblico de la etapa que se va a compartir, orar unos minutos en silencio, y pasar al segundo momento que se trataría de poner en común en cada etapa, respondiendo sencillamente a estas preguntas: ¿qué me tocó el corazón? ¿de qué me he dado cuenta? ¿a qué me siento invitada?

Para que este trabajo sea fecundo, les invito a orar personalmente, meditar, escuchar su corazón, ser honestas consigo mismas. Lo que cada una viva en verdad delante de Dios dará la posibilidad de crecer y madurar. En caso que la comunidad decida hacer el camino juntas, hay dos aspectos que invitaría a tener en consideración:

- 1) las reuniones deben ser espaciadas, por ejemplo, una al mes, para que cada hermana tenga el tiempo suficiente, en medio de la actividad cotidiana, de procesar su trabajo personal.

2) durante la puesta en común no es necesario decir grandes y brillantes ideas, se trata más bien de crear la posibilidad de caminar juntas en este proceso, respetando la etapa que cada una está viviendo.

Ahora sin más, y deseando que este librito taller dé mucho fruto en cada una de ustedes y en sus comunidades entramos en materia siguiendo los pasos de María de Betania.

Palabras clave: cuerpo, sentimientos, afectos, etapas, contexto, mujer

## 1. INQUIETUD: Primera etapa del crecimiento

«Muchos judíos habían venido a casa de Marta y María para consolarlas por su hermano. Cuando Marta supo que había venido Jesús, le salió al encuentro, mientras María permanecía en casa» Jn 11,19-20.

María de Betania se enfrenta con dos experiencias fuertes: la muerte de su hermano Lázaro y la ausencia del Amigo en quien confiaba. Frente a esta situación seguramente las preguntas e inquietudes, se agolpaban dentro de ella, pero todavía no lograba formularlas como su hermana Marta (Jn 11,20). Sin embargo, expresaba corporalmente su dolor y lloraba. Su hermana Marta había *salido de sí* para ir al encuentro del Señor (Jn 11,20). María en cambio se quedaba en casa. *¿Qué significa este quedarse en casa?*, ¿es algo simbólico?, ¿significa estar dentro de sí?, puede ser. María no comprende el misterio de la muerte, allí se jugaba precisamente el sentido de la vida, buscaba respuestas en Jesús, y su *Amigo* no se había presentado. Los judíos la consolaban, pero seguramente este consuelo no tocaba la hondura de sus preguntas (Jn 11,31).

El llanto de María manifiesta corporalmente la *inquietud* que posiblemente tenía en el *corazón*, una inquietud que sentía en todo su cuerpo. Lloraba, se dejaba consolar, pero no estaba en paz (posteriormente expresa verbalmente su inquietud Jn 11,32). De diversas maneras las personas que buscan el sentido profundo de la vida inician su proceso con una *inquietud*, una *insatisfacción* que se genera en contacto con la vida y la realidad<sup>4</sup>. Somos cuestionadas por la Verdad. Situaciones semejantes en muchos buscadores de Dios, nos dicen que este es el punto de partida de todo proceso. La inquietud suele ser un signo de algo más hondo, de la «sed de Dios» que experimenta todo ser humano (Jn 4).



¿Cuál fue o es la inquietud principal de mi juventud y de mi vida hoy? ¿Cuál fue la inquietud que me movió para responder a mi llamada vocacional?, ¿qué sentía?, ¿qué eventos están relacionados?






¿Cómo me siento hoy en relación a la vida que estoy viviendo como consagrada? ¿hay lágrimas en mis ojos? ¿alegría, tristeza?

<sup>4</sup> Esta inquietud hace referencia a la experiencia dialéctica que vive todo ser humano que se hace preguntas y cuestiona el sentido de la vida con deseos de trascendencia. Cf. LONERGAN B.J.F., *Method*, 235-245.





## 1.1 Características afectivo emocionales y corporales

La inquietud se siente en el cuerpo, se experimenta en el alma, se vive en la ansiedad de que nada llena el corazón humano. Es una experiencia física, afectiva, cognitiva que toca a toda la persona, una inquietud existencial que involucra la totalidad de aquellos que se dejan interrogar. Esta inquietud, funciona como un puente entre lo temporal y lo eterno, refleja física, psicológica y espiritualmente, que somos creados por Dios, y que tenemos una sed insaciable de infinito. Algunas mujeres y varones, sobre todo en la juventud, pero puede ser a cualquier edad, experimentan en su interior, de diversas maneras, una inconformidad personal y social con el mundo en el que viven. Tienen deseos de cambio, una sed que habla de la semilla de eternidad presente en su corazón, y que pone en juego la dialéctica de toda la persona. Esto también se manifiesta en el cuerpo<sup>5</sup>.

-  Hay muchos tipos de inquietud y ansiedad... ¿Qué me provoca ansiedad e inquietud?
-  ¿Qué sentimientos, afectos y manifestaciones corporales manifiestan que no estoy en paz?
-  ¿Escucho la inquietud profunda del alma, de mi vida?

## 1.2 Aspecto relacional desde la perspectiva femenina

La insatisfacción o ansiedad, a la que se hace referencia, no nace de una problemática personal, aunque converge con las inquietudes personales y se mueve en la psicología de las personas. En el desarrollo de esta insatisfacción, la capacidad de empatía y conexión de la mujer puede funcionar como una espada de doble filo: como aliada que ayuda a generar la inquietud y la sed de infinito o de forma contraria como «calmante» que acalla los gritos interiores de eternidad. El evangelista la hace presente en María de Betania: permanecía en casa, lloraba y era consolada por sus amigos judíos (Jn 11,31). El consuelo de los amigos es una de las razones que da el evangelista por la que María no salió al encuentro de Jesús. En María de Betania, como en tantas otras mujeres, la relación y la capacidad de conexión pueden funcionar como silenciadores de la inquietud honda del corazón. El Amigo con quien deseaba encontrarse estaba a la puerta de su casa, pero ella permanecía dentro, en medio de consolaciones que le impedían salir. Sólo el silencio permite la escucha honda y profunda de lo que habita el corazón humano.





-  ¿Acallo las inquietudes profundas de mi corazón? ¿Cómo y qué hago?
-  ¿Puedo identificar cuál es mi conflicto interior hoy?
-  ¿Qué busco en las relaciones con otras y otros?
-  ¿es posible que use alguna relación como "calmante" que me impide escuchar desde la hondura del corazón lo que siento y lo que me pasa?

## 1.3 El cuerpo, los afectos y las emociones

Estamos interesadas en la conexión entre los estados internos del espíritu, de la psique y las emociones y afectos que se manifiestan en expresiones corporales, de manera que podamos vivir una espiritualidad que incluya la totalidad de la persona. En la cultura de hoy, se le da excesiva importancia al cuerpo, como símbolo de juventud, de salud, de sexualidad y de belleza.



<sup>5</sup> Es necesario hacer una distinción entre lo que sería una somatización que tiene su origen en conflictos inconscientes, y la inquietud que nace de la dialéctica interior entre la llamada a la trascendencia y la confrontación con la realidad que se vive.

Se crean significados culturales a los que las personas se sienten esclavizadas a responder, y que influyen definitivamente en la forma de concebir su ser de mujer. Con la moda, se crean patrones de belleza, de salud, de sexualidad, formas de vestirse y de responder a la sociedad de consumo. Sobre todo, la mujer en los medios de comunicación masiva es presentada como un instrumento de consumo sexual, como un objeto. También aparecen hoy, más que en otros tiempos, signos corporales que nos indican la presencia de conflictos internos, por ejemplo, la anorexia, (especialmente en los países del primer mundo), lo mismo que la bulimia. El cuerpo registra las experiencias que cada persona vive, y manifiesta los conflictos conscientes e inconscientes de diversas maneras, y ocasiones somatizando. Es necesario hacer un espacio de silencio interior y correr el riesgo de escuchar y reconocer el lenguaje del cuerpo<sup>6</sup>, la mujer tiende a vivir en mayor conexión con el propio cuerpo y con las diversas sensaciones corporales. El ciclo menstrual le hace experimentar los cambios que vive, el dolor, el cansancio, el ritmo de la vida. Son elementos que le ayudarán a realizar esta conexión.

-  Mi cuerpo habla: ¿escucho mi cuerpo?
-  ¿qué me dice y qué logro escuchar?
-  ¿Hay algún evento, disgusto o conflicto que esté relacionado con alguna enfermedad en mi cuerpo?
-  ¿qué debo hacer para comenzar a escuchar mi cuerpo?

## 1.4 Mi ser de mujer en mi contexto cultural y eclesial

En algunas culturas, el excesivo énfasis del rol femenino vinculado a una imagen de mujer objeto o madre heroica (super-woman), puede causar dinámicas de rechazo en las jóvenes, y crear inconscientemente culpabilidad, ya que por el hecho de ser mujeres tienen que vivir un automatismo de generosidad y servicio con el que anulan la propia libertad. El deseo de entrega debe irse fraguando en la maduración de la persona hasta decidir libremente la donación, no puede darse como fruto de un rol que se debe realizar. El victimismo que se genera en muchas ocasiones como consecuencia de una heroicidad que se quiere vivir como madres, crea un estado de lamentación, amargura y abnegación aparente que impide actitudes genuinas de donación. Es necesario decodificar, y de-construir estos conceptos culturales que ordinariamente son inconscientes y que muchas mujeres asumen sin darse cuenta y les provoca tristeza por no ser esas super-woman que deben ser según estos criterios socioculturales.

-  ¿Cuál es el concepto de mujer en mi cultura?
-  ¿Este concepto tiene algo que ver en mi modo de desenvolverse, de sentir, de entregarme como mujer consagrada?



<sup>6</sup> Existen técnicas para escuchar el lenguaje del cuerpo, por ejemplo, la técnica del Focusing, Cf. GENDLIN E., *Focusing*, o un tipo de terapia que logra unir el lenguaje del cuerpo y la palabra sacando a la luz conflictos inconscientes. Cf. DOWNING G., *Il Corpo e la Parola*. Es necesario escuchar al cuerpo e ir a la causa del conflicto que puede ser de origen inconsciente. Para ello son necesarias técnicas especiales que ayuden a las personas a entrar dentro de sí mismas. En el cuerpo se manifiestan las tensiones y ansiedades del ser humano. En medicina y estudios de mecánica cuántica, se ahonda cada vez más en la estrecha relación entre las enfermedades, los estados de ánimo, las tensiones y los conflictos inconscientes.