

Sanación – una teoría



Todos vivimos con heridas, malos hábitos, adicciones y defectos temperamentales que están tan profundamente y largamente arraigados que pudiera parecer que son parte de nuestra marca genética. Y así tendemos a vivirlos con una especie de desesperación tranquila en términos de estar algún día curados de ellos.

La experiencia nos enseña esto. Hay un momento de nuestras vidas en que nos damos cuenta de nuestras heridas y defectos no pueden simplemente cerrarse como si de un grifo se tratara. El poder de la voluntad y las buenas decisiones por si solas no garantizan en éxito de la tarea. ¿Qué bueno sería poder tomar la decisión de no enfadarnos nunca? Pero nuestro enfado regresa invariablemente. ¿Qué bueno sería tomar una decisión que acabara definitivamente con nuestros hábitos adictivos, ya sean pequeños o grandes? Pronto seremos de nuevo enganchados por sus atractivos. Y ¿qué bueno sería intentar cambiar algunos defectos que hemos heredado o hemos asimilado en el aire de nuestra infancia? Toda buena decisión y pensamiento positivo normalmente no cambia nuestra apariencia. Luego ¿qué podemos hacer? ¿Solamente vivir con nuestras heridas y defectos, y la infelicidad y la pena que traen a nuestras vidas? O, ¿podemos curarlo? ¿Cómo podemos eliminar nuestras debilidades?

Hay muchas aproximaciones a la curación: psicológicamente nos llama que un buen asesoramiento y terapia pueden ayudar a curarnos de nuestras heridas, defectos y adicciones. Terapia y asesoramiento puede ayudarnos a entendernos mejor y a cambiar nuestro comportamiento. La sociología también ofrece intuiciones que contribuyen: hay, como Parker Palmer afirma, una terapia de la vida pública.

Una interacción favorable con la familia, amigos y comunidad, e iglesia puede ser una cosa maravillosamente estabilizadora de nuestras vidas y puede conducirnos más allá de los límites de nuestras solitarias heridas y nuestros tropiezos congénitos.

Algunos programas de recuperación (12 pasos) también contribuyen a ofrecer algo de valor: estos programas se predicán con la promesa de que autocomprenderse y la el poder de la voluntad por si mismos no tienen capacidad para cambiar nuestras conductas. Se necesita un poder superior, y dicho poder superior se funda en el ritual, el apoyo comunitario, la honestidad radical, el reconocer nuestra incapacidad, y volviendo nuestra mirada hacia Alguien o Algo más allá de nosotros mismo que puede hacer por nosotros lo que nosotros mismos no podemos hacer por nosotros mismos. Los programas de recuperación son muy valiosos, pero tampoco por si mismos son la respuesta a todos nuestros problemas.

Por último, y no por ello menos importantes, hay varias teorías y prácticas de curación que se fundan en la espiritualidad. Estas se mueven en un rango que va desde el simple ir a la Iglesia como curación, al poner el punto central en el sacramento de la reconciliación, o recomendar la oración y la meditación, o aconsejar varias prácticas ascéticas, o enviar a la gente a peregrinar a lugares santos, o permitiendo que un grupo o un líder espiritual recen por uno mismo, o sometándose durante largos periodos de tiempo a la guía de un director.

Hay valor en todo esto y puede que la completa curación de nuestras deficiencias temperamentales, los malos hábitos o las adicciones, o las profundas heridas dependan de que saquemos agua de cada uno de estos pozos. De cualquier manera, más allá de este simple listado, me gustaría ofrecer una intuición desde el gran místico, Juan de la Cruz se convierte en curación psicológica, moral y espiritual.

En su último libro, “La llama de amor viva”, Juan propone una teoría de y del proceso de curación. En esencia dice lo siguiente: para Juan, sanamos de nuestras heridas, nuestras deficiencias morales, nuestras adicciones y malos hábitos haciendo crecer nuestras virtudes hasta el punto que maduramos lo suficiente en nuestra humanidad no existe nunca más espacio en nuestras vidas para los viejos comportamientos que nos humillaban. En resumen, nos deshacemos de la frialdad, la amargura y la autocompasión en nuestros corazones iluminando nuestros corazones con el fuego incandescente que quema nuestra frialdad y amargura. La operación funciona así: cuanto más maduramos, generatividad y generosidad, más nuestras viejas heridas, malos hábitos, defectos temperamentales y adicciones desaparecen porque nuestra madurez más profunda no dejará espacio para ellas en nuestra vida. El crecimiento positivo de nuestros corazones como una planta vigorosa mata las malas hierbas. Si acudieras a Juan de la Cruz y le pidieras ayuda para alcanzar tu ideal de manejar un determinado mal hábito de tu vida, su enfoque no estaría en ver cómo superar el hábito. En su lugar el centro estaría en el crecimiento de tus virtudes: ¿qué es lo que haces bien? ¿Cuáles son tus mejores cualidades? ¿Qué cosa buena necesitas encender en tu vida?

Haciendo crecer lo que es positivo en nosotros, eventualmente, agrandamos nuestro corazón de manera que no dejamos espacio para nuestros anteriores malos hábitos. El camino a la curación consiste en regar nuestras virtudes de manera que esas virtudes, por si mismas, serán el fuego que cura nuestras heridas purulentas, adicciones, malos hábitos y defectos temperamentales, que durante largo tiempo nos han mantenido revocándonos en nuestra debilidad y pequeñez más que caminar hacia la madurez, la generosidad y generatividad.

Ron Rolheiser.

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/sanacion-una-teoria