

**Matthew Linn, Sheila Fabricant Linn
y Dennis Linn**

Cómo sanar las ocho etapas de la vida

PROMEXA

Cómo sanar las ocho etapas de la vida es una obra escrita con un profundo conocimiento de la condición humana. En ella los autores, basados en la teoría del psicólogo Erik Erikson, dividen el desarrollo humano en ocho etapas de crecimiento y maduración. Nos ofrecen para cada etapa los principios básicos con los cuales mejorar el desarrollo espiritual y emocional por medio de la oración; de esta manera, se sanan las heridas, traumas y resentimientos que se nos presentan a lo largo de nuestra existencia, abriendo así la posibilidad de una nueva forma de vida.

Con lenguaje sencillo, los autores presentan su vivencia de estas etapas y la manera firme y efectiva para superarlas por medio de la oración, para perdonar a los demás y perdonarnos a nosotros mismos, desde un punto de vista cristiano.

Este libro forma parte de la serie de autoayuda que publica esta casa editorial, como un medio práctico para lograr el crecimiento interior.



PROMEXA



Promexa/Autoayuda

Matthew Linn, S.J.
Sheila Fabricant
Dennis Linn

Cómo sanar las ocho etapas de la vida

*La curación de los recuerdos
por medio de la oración*

PROMEXA

Para establecer comunicación
con nosotros puede hacerlo por:

 correo:
Renacimiento 180, Col. San Juan
Tlhuaca, Azcapotzalco,
02400, México, D.F.

 fax pedidos:
(015) 5561 4063

 e-mail:
info@patriacultural.com.mx

 home page:
<http://www.patriacultural.com.mx>

Patrick J. Burns, S. J.
1987, Provincia de Wisconsin
Se reproduce la letra de "I Am a
Rock" con el permiso debido
© 1965, Paul Simon

Dirección Editorial: Raúl Godínez Cortés

Coordinación Editorial: José Luis E. Bueno y Tomé

Título original de la obra:

HEALING THE EIGHT STAGES OF LIFE

IMPRIMI POTEST

Traducción: Carmina Lozano

Diseño de Portada: Juan Flores Niño

Tipografía: Editorial Patria, S.A. de C.V., Eduardo Sevilla

Cómo Sanar las ocho etapas de la vida

Derechos reservados:

© 1988, 1990, 1994, 2004, Matthew Linn, Sheila Fabricant Linn, Dennis Linn

© 1988, 2004, Wisconsin, Province of the Society of Jesus (Matthew Linn).

© 1990, 1994, 2004, EDITORIAL PATRIA, S.A. de C.V.

© 2000, GRUPO PATRIA CULTURAL, S.A. DE C.V.

bajo el sello de PROMEXA

Renacimiento 180, Colonia San Juan Tlhuaca,

Delegación Azcapotzalco, C.P. 02400, México, D.F.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial

Registro núm. 43

ISBN 970-24-0566-1 (tercera edición)

ISBN 968-39-1100-5 (segunda edición)

ISBN 968-39-1625-2 (primera edición)

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra en cualesquier formas, sean electrónicas o mecánicas, sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

Impreso en México
Printed in Mexico

Primera edición: 1990

Segunda edición: 1994

Tercera edición: 2004

*A Rosabelle Fabricant,
quien nos lleva en su corazón en la vida siguiente,
y a todos nuestros amigos en esta vida,
quienes comparten con nosotros sus hogares y sus corazones
mientras viajamos*

Índice

<i>Prefacio</i>	11
<i>Introducción</i>	13
1. Infancia (confianza <i>vs.</i> desconfianza)	37
2. Niñez (autonomía <i>vs.</i> vergüenza y duda)	73
3. Edad del juego (iniciativa <i>vs.</i> culpa)	95
4. Edad escolar (industria <i>vs.</i> inferioridad)	117
5. Adolescencia (identidad <i>vs.</i> confusión de conducta)	137
6. Principio de la edad adulta (intimidad <i>vs.</i> aislamiento)	169
7. Edad adulta (generatividad <i>vs.</i> estancamiento)	205
8. Vejez (integridad <i>vs.</i> desesperación)	227
<i>Apéndice A: ¿Atorado?</i>	251
<i>Apéndice B: ¿Cómo ayudo a aquellos a quienes he herido?</i>	261
<i>Apéndice C: Recursos para un mayor crecimiento</i>	267
<i>Reconocimientos de los principios de capítulo</i>	273
<i>Acerca de los autores</i>	275

Prefacio

A veces, cuando voy al supermercado, suelo escuchar a una madre regañar en voz alta a su hijo que quiere dulces. Y entonces pienso: “¡Espero que cuando crezca, tu hijo no sea como tú!”. En una ocasión que fui testigo de una escena como ésta, apareció la abuela y empezó a regañar a la madre en el mismo tono de voz que ésta había empleado con la criatura. Así, con frecuencia nos descubrimos repitiendo las mismas conductas de nuestros padres y abuelos. No repetimos únicamente los hábitos de desamor, como es el de regañar en voz alta, sino también conductas seriamente destructivas, como es el abuso sexual. Por ejemplo, el Departamento correccional de Connecticut encontró que 81% de las personas que habían cometido una ofensa sexual con violencia habían sufrido abuso sexual cuando eran niños, a menudo dentro del círculo familiar.¹ Hace cuatro años oramos con Linda, quien había

¹ *Psychology Today* (mayo, 1984), p. 44.

sufrido abuso sexual en la niñez a manos de un pariente suyo, y como consecuencia ella misma se convirtió más tarde en una adulta que abusaba sexualmente de los niños. Una vez que Linda perdonó a su pariente y recibió el amor de Jesús para curar las heridas que había experimentado de niña abandonó la tentación de abusar de los niños pequeños.

Este libro, que también puede usarse como un curso (véase apéndice C), presenta lo que hemos aprendido de Linda y de otras personas acerca de la oración de curación, y del psicólogo Erik Erikson acerca del desarrollo humano. Hemos usado el trabajo de Erikson porque él, como nosotros, cree que "hay poco que no pueda remediararse después y mucho que puede prevenirse totalmente".²

Introducción

Si pudiera vivir otra vez

Si pudiera vivir de nuevo, trataría de cometer más errores la próxima vez. Me relajaría... Sería más boba de lo que he sido en este viaje. Son muy pocas las cosas que me tomaría en serio... sería menos higiénica. Aprovecharía más oportunidades. Escalaría más montañas, nadaría en más ríos y contemplaría más puestas de sol. Me comería más helados y menos frijoles. Tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Pues, ¿saben?, soy una de esas personas que viven seria y sanamente, hora tras hora, día tras día. Ah, he tenido mis momentos, y si tuviera que hacerlo todo de nuevo, tendría más. De hecho, no tengo ninguna otra cosa. Sólo momentos, uno tras otro, en vez de vivir cada día adelantándome tantos años. He sido una de esas personas que nunca van a ningún lado sin un termómetro, una botella de agua caliente, un enjuague bucal, un impermeable y un paracaídas. Si tuviera que hacer todo de nuevo, viajaría más ligera... me descalzaría a princi-

² Marie Lawrence, OSF, "Psychosocial Development of Malcolm X through Erikson's Eight Stages", tesis sometida a la Universidad de San Luis, diciembre 1974, p. 6.

pios de la primavera y permanecería así hasta bien entrado el otoño. Me subiría a más caballitos de carrusel. Recogería más margaritas.

De una entrevista con una mujer de 85 años de las montañas de Kentucky



Cuando vamos los tres juntos al supermercado, Matt y yo nos dirigimos al tocino y Sheila se detiene en los pollos enteros... con todo e hígados. La crisis se presenta si llegamos a la caja registradora y no tenemos suficiente dinero para pagar las compras. Para Matt y yo, que fuimos educados en un hogar católico irlandés, el tocino se consideraba un antojito especial que sólo nos servían los domingos en la mañana. Para Sheila, quien fue criada en un hogar judío, el tocino era un alimento prohibido que ni siquiera se permitía que entraa a la casa. La queridísima abuela judía de Sheila se especializaba en cocinar hígados de pollo picados, mientras que los únicos recuerdos que Matt y yo tenemos de ellos son las ocasiones en que nuestros padres nos obligaban a que nos termináramos los sobrantes de las cenas en las que se servía pollo.

No sólo aprendemos de nuestros padres y abuelos lo que nos gusta y nos disgusta respecto de la comida, sino muchos otros patrones de conducta. Por ejemplo, las estadísticas muestran que dos de cada tres hijos de padre o madre alcohólicos se casan con un alcohólico y/o ellos mismos se vuelven alcohólicos. Si ambos padres son alcohólicos, hay casi 100% de probabilidades de que el hijo repita las conductas alcohólicas de los padres.¹ Ya sea éste o cualquier otro patrón de conducta familiar, quizá la manera más obvia como vemos la repetición de estos modelos es en la selección de un compañero como cónyuge y en las decisiones que se toman después del matrimonio. El mes pasado, una amiga mía me comunicó con singular alegría que su hija se iba a casar. Cuando le pregunté por curiosidad cómo era el novio, me respondió: "Mi hija se va a casar con una persona igualita a su papá, igualita al hombre con quien yo me casé". Como tendemos a repetir lo que escogieron nuestros padres, no sólo al elegir a una perso-

¹ Toby Rice Drews, *Getting Them Sober II* (So. Plainfield, NJ: Bridge, 1983), p. 3.

na como cónyuge, sino en muchas otras elecciones que hacemos dentro del matrimonio, el psicólogo Hugh Missildine sugiere que en todo matrimonio hay seis personas: la pareja y los padres de ambos.²

Bill, un consejero matrimonial de éxito, compartió con nosotros la manera como trata a las seis personas involucradas en todo matrimonio. Cuando Bill da terapia, permite al que quiera comenzar la sesión que elabore una lista con todas las quejas que tiene acerca de su cónyuge. Así, tal vez la esposa empiece a quejarse de que el marido se pone a leer el periódico en la mesa a la hora del desayuno o que a la hora de la cena ni siquiera le pregunte qué tal le fue durante el día. Luego, Bill le preguntará: "¿Y cómo te hace sentir todo eso?". Y si la esposa responde: "Sola y abandonada", o "enojada e ignorada", Bill le preguntará: "¿Cuándo habías sentido algo parecido?". A menudo, la esposa hará referencia a la época en que vivía con su familia y durante la cual su padre, quien era agente de ventas, se iba de viaje los lunes por la mañana y no regresaba hasta el viernes ya entrada la noche. Bill ha descubierto que a medida que la esposa empieza a trabajar sobre la herida que le produjo el trabajo de su padre como vendedor, con frecuencia el hecho de que su marido se ponga a leer el periódico temprano por la mañana y otras conductas de él que antes le enojaban, ahora le molestan mucho menos y quizás dejarán de hacerlo en absoluto. Así, a menudo nuestras heridas se remontan a nuestros padres, y realmente no es cosa de que el cónyuge lea o no el periódico en la mañana. A muchas mujeres casadas, este hábito de su cónyuge definitivamente no les causa ningún problema. Al sanar viejas heridas de la niñez, especialmente las que recibimos de nuestros padres y familiares, podemos curar esas reacciones excesivas que mostramos en el matrimonio o en

² Hugh Missildine, *Your Inner Child of the Past* (Nueva York: Simon & Schuster, 1963).

otras situaciones actuales. Uno de los fundadores de la terapia familiar, Murray Bowen, descubrió que si sus residentes de psiquiatría trabajaban sobre las heridas que en el pasado les habían causado sus padres, eran superiores como terapeutas y obtenían progresos significativos mejorando sus propios matrimonios como lo hacían otros residentes que estaban en terapia formal junto con sus cónyuges.³

Los patrones de conducta de nuestros padres y familiares afectan la manera como nos relacionamos no sólo con nuestro marido o mujer, sino con las demás personas, especialmente con Dios como persona.⁴ Recuerdo que cuando daba clases en la reservación de los indios sioux y hablaba de la parte de Dios que es "Padre", muchos de los niños no querían saber nada de ese "Padre" Dios. Temían que Él también fuera como sus padres alcohólicos, quienes tenían estados de ánimo cambiantes y, por lo tanto, o tenían exigencias irracionales o de plano ignoraban a su familia. Por otro lado, en los tiempos de Jesús, cuando él y los demás judíos se referían cariñosamente a sus propios padres como "Abba" (que significa "Papá"), se podían relacionar con Dios como Padre. Tal vez la razón por la que la gente de países como México parece tener una relación más afectuosa con María, la madre de Jesús, que con Dios Padre es que la madre mexicana, y no el distante padre "macho" mexicano, suele ser el centro de afecto en el hogar mexicano. Y no nada más las madres mexica-

³ Murray Bowen, *Family Therapy in Clinical Practice* (Nueva York: Jason Aronson, 1978), p. 532.

⁴ Los psicólogos nos han demostrado qué difícil es confiar en Dios si nuestro lazo sagrado con uno de nuestros padres se ha roto en forma traumática por causa de muerte, divorcio, o alcoholismo. Véase Martin Lang, *Acquiring Our Image of God* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1983), p. 56. Véase también William G. Justice y Warren Lambert, "A Comparative Study of the Language People Use to Describe the Personalities of God and Their Earthly Parents", *The Journal of Pastoral Care*, 40:2 (junio, 1986), pp. 166-172. Para un estudio psicoanalítico de la formación de nuestra imagen de Dios y de cómo es afectada por los padres, véase Ana-Maria Rizzuto, *The Birth of the Living God* (Chicago: University of Chicago Press, 1979).

nas, sino cualquier otra relación cercana puede afectar nuestra vida de oración. Yo creo que, por ejemplo, una razón por la que me parece fácil relacionarme con Jesús como hermano es porque mantengo una relación muy cercana con mi hermano Matt.

Cómo sanar las heridas familiares

Aunque nuestras familias influyen en nuestra relación con Dios y los demás, no la determinan en forma inexorable. No hay ninguna herida que nos pueda dejar inválidos. En un estudio reciente realizado a 984 profesionales en salud mental, la falta de amor y de cuidados emocionales por parte de los padres sobresalió como la causa principal de problemas emocionales posteriores. Pero estos mismos terapeutas también advirtieron que los niños que fueron criados en forma inadecuada no estaban necesariamente destinados a convertirse en adultos con bloqueos emocionales.⁵

No tenemos que vernos atrapados por los patrones de conducta de nuestros padres, ni tampoco nos vamos a sentir culpabilísimos si no criamos a nuestros hijos a la perfección. La gente no sufre heridas en forma pasiva, sino que a menudo puede elegir si éstas la van a marcar o le van a servir como una ventaja. Por ejemplo, cuando trabajábamos como consejeros, encontramos que a menudo la gente acudía con síntomas de depresión. Si les preguntábamos cuándo habían comenzado dichos síntomas, señalaban una pérdida y decían, por ejemplo: "Desde que murieron mis padres; desde entonces he sentido un gran vacío en mi vida". Pero luego, cuando conducímos retiros, conocimos personas que habían experimentado las mismas pérdidas, pero que habían

⁵ Steven Findlay, "Problems in Love & Marriage Lead Us to Therapists", USA Today (enero 16, 1986), 4d.

convertido la herida en una espléndida oportunidad para crecer. Por ejemplo, conocimos padres adoptivos que no sólo habían adoptado a un niño autista, sino que durante su matrimonio habían tomado temporalmente en adopción a otros 1 500 niños. Esto fue lo que ellos nos dijeron: "Nosotros fuimos huérfanos y quisimos que nadie experimentara la soledad que nosotros sufrimos". Por un lado, tuvimos personas que venían a la clínica realmente incapacitadas por la muerte de sus padres, y por el otro, personas que venían a nuestros retiros para quienes, incluso, la muerte podía ser un regalo, un regalo que les ayudó a adoptar temporalmente a 1 500 niños sin hogar.

Lo curativa que puede ser esta experiencia para una criatura lo ejemplifica nuestra amiga Mary Tanner, en Inglaterra. A través de los años, las cortes inglesas le enviaron a Mary 100 niños problema. Ella los adoptó temporalmente porque la única opción que tenían era la cárcel. Cada uno de ellos en verdad tenía serios problemas. Por ejemplo, un chico había intentado suicidarse todos los días e incluso le habían tenido que poner una camisa de fuerza. Se curó completamente a través de la oración de curación por las heridas que había sufrido en su vida desde el nacimiento hasta la fecha. De los 100 niños que fueron tocados por el amor y la oración de Mary, sólo cuatro regresaron a las cortes.

Cómo se sanan las heridas

No nada más nuestros patrones de conducta revelan viejas heridas, sino que incluso los estudios fisiológicos del cerebro demuestran que todo lo que nos ha ocurrido permanece como una parte de nosotros mismos. En 1951, el doctor Wilder Penfield, neurocirujano de la Universidad McGill, descubrió que si estimulaba cierta área del cerebro durante la

cirugía, el paciente podía recordar vívidamente cierto incidente pasado como si estuviera sucediendo de nuevo, con todos los sentimientos que había experimentado cuando ocurrió originalmente el incidente. El doctor Penfield escribe:

El sujeto siente de nuevo la emoción que la situación le provocó cuando ésta se suscitó y está consciente de las mismas interpretaciones, verdaderas o falsas, que él mismo le dio a la experiencia en primer término. Así, la memoria evocada no es una reproducción fotográfica o fonográfica de escenas y sucesos pasados. Es la reproducción de lo que el paciente vio y escuchó, sintió y entendió.⁶

Llevamos con nosotros no sólo los recuerdos de hechos pasados, sino el dolor o el amor asociados con esos recuerdos.

Pero por fortuna nuestro pasado siempre está presente, no sólo para nosotros, sino también para Jesús. Nos podemos deshacer de los efectos negativos de las heridas del pasado y convertir éstas en regalos para amar al traer el amor de Jesús a los recuerdos negativos. Cuando invitamos a Jesús a un recuerdo negativo, no le estamos pidiendo que lo borre ni que nos ayude a olvidar el pasado. En vez de ello, le estamos pidiendo que “sane nuestros recuerdos”, tal como lo hizo con los discípulos de Emaús (Lucas 24:13-35). Cuando Jesús reunió a los tristes discípulos en el camino de Emaús, sus corazones estaban llenos de pesar y desilusión por los dolorosos recuerdos que la muerte de Jesús les provocaba. A medida que comentaban los sucesos de los últimos tres días, Jesús los escuchaba y amorosamente respondía a cada una de las causas por las que se sentían heridos. Con el tiempo, los discípulos se llenaron de un amor tal que pudieron perdonar a Jesús, a sí mismos y a todos los que los habían herido. Los discípulos cambiaron sus corazones apesadumbrados

⁶ Citado por Thomas A. Harris, *I'm OK, You're OK* (Nueva York: Avon, 1973), p. 2.

dos por el corazón alegre y amoroso de Jesús. Cuando dejaron a Jesús, sus corazones “ardían dentro de ellos”. Al sanar un recuerdo compartimos nuestro corazón con Jesús y tomamos su amoroso corazón hasta que podemos ver el pasado de una manera completamente nueva, con la visión de Jesús. Para cuando los discípulos llegaron a Emaús, la más grande tragedia de sus vidas se había transformado en el más grande don para amar cuando alegremente les anunciaron a los que seguían en duelo: “¡El Señor resucitó!”

¿Cómo puede sanar la oración una herida profunda?

Vimos cómo el poder del amor de Jesús transformó el pasado cuando oramos con Linda para la curación de sus experiencias de abuso sexual en la infancia. Cuando niña, Linda sufrió repetidos abusos sexuales por parte de familiares. Cuando se convirtió en adolescente, Linda misma abusaba de los niños pequeños. Cuando ya de adulta acudió a nosotros para orar, seguía evitando a los niños pequeños porque temía que surgiera de nuevo la tentación de abusar de ellos. Linda sentía ira hacia sus parientes, sentimientos de culpa hacia su propia conducta sexual y una constante sensación de oscuridad y vacío internos. Aunque la psicoterapia suele ser muy útil, los síntomas de Linda no habían cambiado a pesar de haber estado 14 años en psicoterapia. Durante todo este tiempo nunca había sido capaz de llorar.

A medida que Dennis y yo (Sheila) empezamos a orar con Linda, le pedimos que recordara una de las ocasiones en que sufrió abuso sexual, y que luego invitara a Jesús a entrar a ese recuerdo. Nosotros creímos que la prioridad de Jesús sería ayudar a Linda a perdonar a sus familiares. Aunque Linda pudo evocar un recuerdo e invitar a Jesús al mismo, se quedó atorada al tratar de perdonar. Así, traté de escuchar

cómo Jesús quería amar a Linda en su recuerdo de abuso sexual. Lo que percibí en el corazón de Jesús no fue ante todo una preocupación porque Linda perdonara, sino más bien la indignación ante lo que le había sucedido. Percibí que Jesús sentía ira por Linda, tanta ira por la profanación de su cuerpo como lo había estado por la profanación del templo de Dios (Juan 2:13-17). Le dije a Linda lo que percibía y luego le pedimos que viera a Jesús expulsando a la gente que había abusado de ella tal y como arrojó a los mercaderes que habían profanado el templo.

En este punto, Linda empezó a llorar por primera vez en 14 años de psicoterapia. Cuando le preguntamos el motivo de sus lágrimas, dijo:

De que Jesús se enojara tanto por mí... de que me amara tanto. Él quiere compartirlo todo conmigo. Si estoy llorando, él llorará. Si estoy contenta, él estará feliz.

En esta oración, Jesús le dio a Linda lo que ella más necesitaba: saber que era amada en medio de su herida y de su ira, e incluso saber que su ira era la ira de Jesús.

Una vez que Linda supo que era amada con todo y su herida y la ira que sentía, empezó a perdonar a sus parientes y a sí misma. La siguiente Navidad recibimos un regalo de Linda: una fotografía suya abrazando amorosa y protectoramente a su sobrino de dos años. Como Linda permitió que Jesús la amara en el seno de su doloroso recuerdo hasta que ella pudiera perdonar a sus familiares y perdonarse a sí misma, ya no experimenta la tentación de repetir la forma como la lastimaron. Como Linda no tiene ahora la tentación de incurrir en una conducta sexual abusiva, ya no necesita evitar a los niños pequeños.

Hoy, Linda trabaja como psicoterapeuta tratando familias perturbadas, muchas de las cuales sufren patrones de abuso

sexual. Recientemente, Linda atendió a un joven paciente que estaba sufriendo abuso sexual, según pudo ella percibir a pesar de las repetidas negativas de la familia de la criatura. Gracias a la persistencia de Linda, el abusador (un vecino) fue descubierto y a Linda la elogiaron en el departamento de policía por haberles ayudado a resolver un caso de abuso sexual que involucraba alrededor de 100 niños más. Linda es capaz de ayudar a las víctimas de abuso sexual porque la herida más grande de su vida ahora se ha convertido en su mayor don para amar. De igual forma pude amar a Linda y percibir cómo Jesús quería sanarla, porque yo también padecí ante el abuso sexual cuando niña. Aunque yo reaccionaba al abuso sexual con el aislamiento y no con la repetición de la conducta como Linda, sabía que Jesús quería curarla como lo hizo conmigo: por medio de la oración y de amigos amorosos.

Los 14 años durante los cuales Linda recibió psicoterapia fueron muy útiles para que descubriera recuerdos dolorosos de abuso sexual. Sin embargo, lo que realmente sanó esos recuerdos fue encontrar a Jesús en el seno de ellos y descubrir que "él quiere compartirlo todo conmigo". Cuando Linda llevó el amor de Jesús dentro de sus dolorosos recuerdos del pasado, fue liberada para vivir las reacciones amorosas de Jesús en el presente.

Al continuar orando con Linda, percibí cómo el trauma del abuso sexual la había hecho detenerse en su desarrollo emocional. Aunque sobrevino una gran dosis de curación a través de Dennis y de mi oración inicial con Linda, la oración fue sólo el comienzo de un proceso continuo de curación durante el cual Linda está recuperando muchos años de desarrollo emocional que había perdido. Por ejemplo, cuando Linda llegó por primera vez con nosotros, siempre usaba pantalones y tenía el pelo corto y lacio, lo cual la hacía parecer un marimacho. Cuando estaba en grupo, solía irse callada a una esquina, y se

veía como una chiquilla asustada. Cuando hablaba, especialmente acerca de sexualidad, usaba el lenguaje de una niña de ocho o nueve años. En su apariencia y conducta, Linda también parecía haberse quedado atorada en esa edad, la etapa de su vida en que empezó el abuso sexual más severo. Durante los meses que siguieron, Linda se dejó crecer el pelo y empezó a usarlo rizado, más femenino. Empezó también a usar faldas y blusas de suave estilo. Cambió su apariencia de marimacho por la de una hermosa mujer adulta. Lo mismo hizo con su lenguaje; ahora emplea términos adultos para hablar de sexualidad. Yo traté de brindarle el ambiente amoroso en el cual pudiera tener lugar este crecimiento interior, alentando a Linda en cuanto a peinados, ropa y modelando suavemente el uso de palabras apropiadas al hablar de sexualidad.

A medida que Linda recuperó el desarrollo que había perdido en la niñez, empezaron aemerger otras áreas de desarrollo perdido. Por ejemplo, Linda tenía dificultad para establecer relaciones afectivas, que es la tarea del inicio de la edad adulta. En los cinco años desde que conocemos a Linda, gradualmente ha avanzado buscando formas nuevas para formar una relación de afectividad con Matt, con Dennis, conmigo y con otras personas. A medida que en las relaciones interpersonales se fue llenando de la afectividad que le había faltado, Linda se abocó a la tarea adulta de la generatividad (salir de sí misma para cuidar de los demás), especialmente al generar nueva vida en sus clientes.

Como vimos con Linda, Dios ha puesto en nuestro interior patrones de desarrollo emocional, etapas por las que atravesamos en nuestro desarrollo como personas sanas, maduras. Las heridas pueden interrumpir este proceso y hacer que permanezcamos atascados en nuestro desarrollo. La gracia de la curación se funda en un proceso natural de crecimiento interior, y el efecto de la oración generalmente es el de movilizar y fortalecer este proceso. La amorosa presencia de Jesús, la mía y

la de otras personas le permitieron a Linda recuperar en un corto periodo muchos años de desarrollo emocional que le había faltado.

La curación a través de las ocho etapas del desarrollo humano

Nosotros creemos que las ocho etapas del desarrollo humano descritas por Erik Erikson son una buena manera de entender no sólo nuestro propio proceso natural de maduración, sino también el proceso por el que atravesó Jesús al ir madurando en “sabiduría, en edad y en gracia” (Lucas 2:52). (La tabla de las ocho etapas se encuentra en la pág. 35.) Hemos escogido el trabajo de Erikson porque nos parece el sistema psicológico más congruente con nuestra fe como cristianos y con lo que hemos aprendido a través de la oración con Linda y con otras personas. Nos sentimos especialmente cerca de Erikson en cinco aspectos.

El primero es en el énfasis que él hace acerca de lo que es una persona sana. Muchos psicólogos han estudiado la patología, y hemos aprendido mucho de ellos. Sin embargo, Erikson cree que no podemos comprender realmente la naturaleza humana si la vemos en forma fragmentada; solamente una persona sana, integrada, nos puede dar un panorama claro de lo que significa ser humano. El énfasis de Erikson en la persona sana le permite concentrarse en las posibilidades humanas, incluyendo el desarrollo de las virtudes, con la implicación que esto tiene en el desarrollo espiritual. Acerca de la virtud, él escribe: “Los romanos entendían por ella lo que hacía hombre a un hombre, y el cristianismo, lo que le añade espíritu a un hombre y alma a una mujer”.⁷ Cuando Erikson

⁷ Erik H. Erikson, *Insight and Responsibility* (Nueva York: W.W. Norton, 1964), 175.

comienza por la salud en vez de por la enfermedad, se hace eco de nuestra creencia cristiana de que el bien prevalece sobre el mal, de que los seres humanos han sido creados buenos y su misión es desarrollar la plenitud de Cristo (Efesios 3:14-21, 4:13-16). A medida que he orado con Linda y me he convertido en su amiga, he aprendido que lo más importante que puedo hacer por ella es ver el bien y el potencial para la salud que hay en su interior. A medida que la veo de esta manera —algo que creo puedo hacer porque Jesús me ha ayudado a ver a Linda como Él la ve—, Linda se convierte cada vez más en la persona que yo veo.

El segundo aspecto por el que nos sentimos cerca del trabajo de Erikson es en la creencia de que el desarrollo que no se tuvo antes se puede tener después, y que todo se puede sanar: "Hay poco que no se pueda remediar después, y mucho que se puede prevenir completamente".⁸ Nuestra creencia plena en el poder de la oración de curación depende de lo verdadero de la afirmación de Erikson, y nosotros vemos repetidamente que no hay nada que Jesús no pueda sanar. Con Linda hemos visto los efectos del abuso sexual severo y de años de desarrollo emocional que le habían faltado y que en forma gradual se fueron sanando.

En tercer lugar, Erikson enfatiza el desarrollo psicosocial (en el cual la motivación principal es hacia las relaciones sociales maduras) más que el desarrollo psicosexual (en el cual la motivación principal es satisfacer las propias necesidades sexuales). A causa de su perspectiva psicosocial, Erikson ve a la comunidad entera como parte de un proceso curativo. Cuando Erikson comenzaba a tratar a un paciente, a menudo iba a casa de éste a cenar para poder observar a la familia y comprender mejor el ambiente social del paciente. Erikson aprecia el valor de lo que llamamos la comunidad

⁸ Marie Lawrence, OSF, *op. cit.*

cristiana. En este tipo de comunidad, Dios encuentra muchos canales para amarnos además de nuestros padres, como son maestros, amigos, etcétera. En el caso de Linda, yo me he convertido en una fuente de mucho del amor maternal que le faltó en la niñez, y Matt y Dennis se han vuelto como hermanos para ella.⁹

Cuarto, Erikson ve el desarrollo como un proceso de toda la vida donde siempre hay oportunidades nuevas para descubrir dones para amar. Él fue el fundador de lo que ahora se llama desarrollo de por vida, de una visión del desarrollo humano que no se detiene en la niñez, sino que ve la adolescencia, el principio de la edad adulta, la adulterz y la vejez como etapas posteriores de desarrollo. Para nosotros, la visión de Erikson de un desarrollo de por vida es como la visión cristiana de cómo el Espíritu Santo siempre nos está renovando y conduciendo a una vida más plena.

El último aspecto por el que nos sentimos cercanos a Erikson es en el sentido de que los puntos fuertes y débiles de cada etapa de desarrollo no son una elección de blanco o negro, sino más bien, de encontrar un sano equilibrio entre usar en exceso un don o no utilizarlo en absoluto. Por ejemplo, en la primera etapa de desarrollo, el infante debe establecer un sentido de confianza básica, cuya alternativa es la desconfianza. Pero la desconfianza no es del todo mala, pues el niño que no tiene desconfianza pronto se quemará con la primera estufa caliente que toque. Nuestra noción de la debilidad humana y del pecado es que el pecado es, fundamentalmente, el uso excesivo de un don o el nulo uso del mismo. Los pecados sexuales, por ejemplo, son el uso excesivo o nulo del don de la intimidad. Aunque podríamos decir que el abuso sexual per-

⁹ Para un análisis acerca de cómo la privación emocional se puede sanar a través de sustitutos de los padres, véase Conrad W. Baars, M.D. y Ana Terruwe, M.D., *Healing the Unaffirmed* (Nueva York: Alba House, 1976) y Conrad W. Baars, M.D., "When the Power to Heal Becomes Destructive", *Journal of Christian Healing*, 5:1 (primavera, 1983), pp. 3-9.

petrado contra Linda y el abuso sexual que a su vez ella infligió a otros era pecaminoso, era fundamentalmente el mal uso del don de la intimidad. Para liberarse del pecado, Linda no necesitó liberarse de un fuerte impulso sexual, sino canalizarlo apropiadamente para que pudiera ser un gran regalo para la intimidad.

Desarrollo humano: un misterio que va más allá de las etapas psicológicas

Por todas estas razones hemos escogido basar este libro en la obra de Erik Erikson e integrar este trabajo con lo que hemos aprendido de la oración de curación. Como cualquier otro regalo, el sistema de las ocho etapas de desarrollo de Erikson tiene limitaciones y se puede usar erróneamente. Las limitaciones que encontramos en el trabajo de Erikson son áreas en las cuales otras psicologías y la espiritualidad nos han dado una comprensión más profunda respecto de las heridas y la curación en cada una de las etapas. Por ejemplo, la espiritualidad nos da una mayor comprensión de las experiencias de conversión y de cómo orar por sanación. En el caso de Linda, la curación incluyó la experiencia de conversión cuando ella descubrió que “Jesús quiere compartirlo todo conmigo”, la oración por los antepasados y la oración de salvación.¹⁰ De la psicología, aprendimos que la investigación reciente ha revelado más de las bases genéticas y bioquímicas de algunos problemas emocionales y sociales, tales como el alcoholismo.¹¹

¹⁰ Para un relato acerca de cómo se involucraron todos estos factores en la experiencia de Linda, véase Dennis y Matthew Linn, S.J. y Sheila Fabricant, *Orando por otra persona para obtener sanación*, (Méjico: Librería Parroquial, 1986), capítulos 3 y 8.

¹¹ Véase Nancy C. Andreasen, M.D., Ph.D., *The Broken Brain: The Biological Revolution in Psychiatry* (Nueva York: Harper & Row, 1984) para un análisis acerca de la investigación actual en relación con las bases bioquímicas de las enfermedades mentales.

Estudios de psicología prenatal indican que la primera etapa de la vida comienza en la concepción en vez de a partir del nacimiento, como indica Erikson. Algunos psicólogos, especialmente mujeres, sugieren que las etapas de Erikson son parciales y en favor del desarrollo masculino, y que no reflejan adecuadamente lo que es el desarrollo de la mujer.

Este punto de vista que toma más en cuenta al varón es evidente en nuestra cultura y se refleja en el lenguaje literario que utiliza pronombres masculinos para referirse a seres humanos “típicos” y a Dios. Este sexismo estilístico refuerza el sexismo que existe en la vida real y nos alienta a considerar a los hombres como los paradigmas primordiales de la naturaleza humana y divina. Pero estar constantemente hablando de “él o ella” resulta un tanto extraño. Por tanto, a veces en este libro al referirnos a seres humanos o a Dios usaremos el género femenino “ella”. (Para referencias bíblicas y doctrinales acerca de la parte femenina de Dios, véanse págs. 62-65 y 158-163.)

Además de ser sensibles al sexismo y a las limitaciones de Erikson, queremos evitar el mal uso del sistema de Erikson. Un mal uso del mismo sería pensar que las ocho etapas están claramente definidas, como si estuviéramos solamente en una de las etapas en un momento dado y siguiendo un orden exacto. Lo que Erikson entendía era que estamos en todas las etapas todo el tiempo de modo que, por ejemplo, durante toda nuestra vida vamos profundizando en la primera etapa de confianza básica. La idea de distintas etapas de desarrollo durante períodos de vida específicos significa simplemente que existe un periodo crítico para cada una de las etapas. Y así, Linda estaba reponiendo el desarrollo emocional que le había faltado en la etapa escolar, que es cuando tuvo lugar el abuso sexual y, por tanto, quedó detenido su desarrollo, al mismo tiempo que estaba restableciendo la confianza básica de la infancia y desarrollando la generatividad del adulto.

Como estamos todo el tiempo en todas las etapas, y como nuestras personalidades y experiencias de vida son únicas, cada uno de nosotros cambia de etapas de una manera única también. Por ejemplo, podemos retroceder y sanar las etapas sin seguir un orden. Linda no nada más empezó a reponer las etapas que le faltaron a partir de la edad escolar, sino que regresó a etapas anteriores. La experiencia de Linda de haber sido forzada contra su voluntad a participar en el abuso sexual había dañado su sentido de la autonomía, que es la tarea de un niño entre los dos y los tres años de edad. En la etapa de autonomía, el niño desarrolla su voluntad y aprende a decir "sí" y "no". El abuso sexual durante la edad escolar había dañado aún más el sentido de autonomía de Linda, que ya era de por sí vulnerable. Y así, ya de adulta, Linda se sentía paralizada en situaciones sexuales y era incapaz de decir "no" ante exigencias de una sexualidad no sana, o "sí" ante las demandas sexuales sanas de su marido. Una de las formas como trabajé con Linda (a petición suya) fue la de compartir temporalmente con ella la responsabilidad de sus "síes" y sus "noes" en situaciones que implicaban sexualidad, de manera que la guiaba para que supiera cuándo decir "sí" y cuándo "no". Como le brindé una guía amorosa apropiada para una criatura de entre dos y tres años, está emergiendo gradualmente el propio sentido de autonomía de Linda en esta área.

Atravesamos las etapas de una manera muy personal en parte porque los traumas u otros eventos afectan a cada quien de manera diferente. Linda, por ejemplo, se quedó atorada en su desarrollo a causa del abuso sexual. Por otro lado, Matt y Dennis hablan de cómo se detuvieron en su desarrollo a causa de la muerte de su hermano John. Como John murió cuando Matt tenía siete años y Dennis cinco, ese evento los afectó a cada uno de manera distinta. Matt estaba en la etapa de la edad escolar, donde el énfasis está en la industriosidad; mientras que Dennis aún se encontraba en la etapa de la iniciati-

va, donde lo que se enfatiza es el juego. Aunque ni Matt ni Dennis sufrieron una herida tan grande como la de Linda, ni se detuvo su desarrollo en forma tan profunda, ambos muestran los efectos de la muerte de John. La tendencia de Matt es a trabajar en exceso, mientras que la de Dennis, a jugar demasiado.

La unicidad en el proceso de desarrollo de cada persona significa que no podemos usar las etapas como una vara de medir para completar tareas vitales. Por ejemplo, Erikson sugiere que la adolescencia es una etapa ideal para elegir una ocupación, pero mucha gente no toma una decisión definitiva acerca de su ocupación hasta los treinta y tantos años, y algunos incluso escogen una ocupación totalmente nueva a los cuarenta y tantos y cincuenta y tantos años. O bien, la etapa común para contraer matrimonio es durante el periodo del principio de la edad adulta, de los 19 a los 35 años. Pero un amigo nuestro que se casó a los 55 años dice: "No estuve listo para el matrimonio, sino hasta ahora".

El crecimiento interior no se logra tan sólo con atravesar las etapas a tiempo o en orden, sino a través de dar y recibir amor en cualquier etapa en que nos encontramos. Si permitimos que se nos ame en la etapa que estemos, como Linda se dejó amar en medio de su dolor y su ira, automáticamente creceremos.

Experimentemos el proceso de curación

Quizá la razón principal por la cual nosotros tres teníamos la inquietud de escribir este libro es por la curación que experimentamos cuando hicimos juntos un retiro de ocho días. Cada mañana empezábamos leyendo una descripción de una de las ocho etapas de Erikson. Luego pasábamos el resto del día reflexionando en oración acerca de nuestros recuerdos

positivos y negativos durante esa determinada etapa. Finalmente, por la noche compartíamos nuestros recuerdos y luego orábamos para curar los recuerdos negativos y para recibir fortalezas y dones de los positivos. En cada uno de los capítulos siguientes compartiremos nuestras experiencias de ese retiro y, lo que es aún más importante, utilizaremos la misma estructura (una breve descripción de la etapa de desarrollo, reflexión acerca de los recuerdos positivos y negativos y oración de curación) para que ustedes también puedan experimentar el mismo proceso que nos ha curado a nosotros y a muchos más, como Linda.

La curación no nada más se da al curar los recuerdos negativos, sino al recibir fortaleza a partir de nuestros recuerdos positivos. Una pareja, cuyos problemas conyugales hace varios años la llevó al borde del divorcio, nos enseñó acerca del poder que tienen los recuerdos positivos. El marido, quien es terapeuta, nos platicó de todas las técnicas de terapia que habían probado entre ellos.

Pero ninguna de ellas nos ayudó. El punto crucial en nuestro matrimonio fue un día en que mi esposa llegó a casa después de consultar al doctor. El médico le había dicho que probablemente tenía cáncer. Cuando mi esposa me lo informó, lo primero que hicimos fue llorar juntos. Y luego mi esposa dijo: "¡Has sido tan buen esposo! Cuando me muera, quiero que me prometas que te casarás con otra mujer y que le darás todo el amor que a mí me has dado". Y luego, mi esposa compartió conmigo sus recuerdos de los momentos en que había sentido mi amor, como cuando le hice un invernadero para todas sus plantas. Después de hacerlo, lloramos juntos y le conté a mi vez todos los recuerdos que tenía de los momentos en que me había sentido amado por ella. Hacer esas remembranzas curó nuestro matrimonio. Nos dio a ambos un deseo y una esperanza de que nos amaríamos el uno al otro de muchas maneras que nuestros corazones ya habían olvidado.

Así, los recuerdos positivos facilitan la curación al permitirnos concentrarnos menos en el problema y más en el amor que hemos recibido. Lo que nos da fuerzas para cambiar no es la fuerza de voluntad, sino el poder del amor. Esta pareja de casados había recurrido a una gran dosis de fuerza de voluntad y habían tomado durante años muchas resoluciones tratando de resolver sus problemas conyugales. La curación ocurre cuando recibimos amor y ponemos ese amor dentro de nuestras heridas. Tal vez por esto es que san Juan (Juan 4:10) dice: "Nosotros amamos porque Dios nos amó primero". Así, san Ignacio nos dice en sus reglas para el discernimiento de espíritus que cuando nos sintamos deprimidos o desolados, debemos volver a nuestros recuerdos positivos para consolarnos y tomar de nuevo el amor que surge de ellos.

Gran parte de las Sagradas Escrituras es un relato de cómo personas atribuladas recibieron fuerzas al recurrir a recuerdos positivos. Por ejemplo, en el siglo VI a.C. Isaías y el pueblo de Judea se encontraban cautivos en Babilonia, separados de su templo y de su tierra. Para evitar que se desesperaran, Isaías comparaba su aflicción con la de sus antepasados judíos en Egipto 700 años antes. Los primeros judíos experimentaron su cautiverio en Egipto como un tiempo para entender la fidelidad de Yahvé y para formar los lazos de una gran nación judía. Del mismo modo, Isaías retó a los judíos cautivos en Babilonia a que trataran de establecer una relación más profunda con Yahvé y entre ellos mismos (Isaías 41:15, Éxodo 14:21), tal y como había ocurrido con los judíos cautivos en Egipto. Mucho tiempo después, los judíos (bajo la dominación romana) en la época de Jesús celebraron la Pascua que durante siglos les había servido para capturar de nuevo esos recuerdos positivos de la fidelidad de Yahvé hacia sus antepasados cuando éstos estuvieron bajo el dominio egipcio. Esta cena Pascual con su copa de bendiciones, esa celebración de recuerdos positivos, fue la que Jesús escogió para institu-

cionalizar la eucaristía. Por ello, no es de sorprender que “eucaristía” en griego signifique “dar gracias” y sea una invitación para celebrar a diario y permitir que el amor de Jesús nos renueve, especialmente a través de nuestros recuerdos positivos.

A medida que nos arraigemos en el amor de Jesús, Él nos dará la fuerza para que nuestros recuerdos negativos de cuando sufrimos alguna herida se conviertan en dones, tal como lo hizo Él en su propia vida. Así, Jesús convirtió la herida de su infancia como refugiado y extraño en Egipto en un don para amar a los descastados y a los samaritanos; o la herida que tuvo durante su adolescencia por la muerte de su padre, José, en un don para añorar a “Abba” como Padre; o bien la herida que sufrió ya de adulto de ver que fracasaban todos sus esfuerzos, cambiarla por el don de la compasión para aquellos, como el buen ladrón (Lucas 23:39), que se consideraban a sí mismos un fracaso. Jesús nos promete que nuestras más profundas heridas en cada una de las etapas de nuestra vida se convertirán en nuestros mayores dones. El lema de Dag Hammarskjold es nuestra oración para este libro: “Por todo lo que ha ocurrido, ¡gracias! A todo lo que vendrá, ¡sí!”.¹²

LAS OCHO ETAPAS DE LA VIDA

De acuerdo con Erik Erikson

De El ciclo vital completado

Etapas	Crisis psicosociales	Virtud	Radio de las relaciones significativas
Infancia hasta los 2 años	Confianza básica vs. desconfianza básica	Esperanza	Figura materna
Niñez 2-3 años	Autonomía vs. duda y vergüenza	Voluntad	Figuras materna y paterna
Edad del juego 3-5 años	Iniciativa vs. culpa	Propósito	Familia nuclear
Edad escolar 6-12 años	Industria vs. inferioridad	Competencia	Vecinos, escuela
Adolescencia 12-18 años	Identidad vs. confusión de rol	Fidelidad	Grupos de amigos; modelos de líder
Principio de la edad adulta 19-35 años	Intimidad vs. aislamiento	Amor	La pareja, amigos, compañeros de trabajo, socios.
Edad adulta 36-65 años	Generatividad vs. estancamiento	Solicitud	División del trabajo
Vejez 66 años en adelante	Integridad vs. desesperación	Sabiduría	El género humano

¹² Dag Hammarskjold, *Markings* (Nueva York: Alfred A. Knopf, 1969), p. 89.

CAPÍTULO 1

Infancia (confianza vs. desconfianza)

¿De dónde proviene la fuerza interior?

En la primavera de 1961, el psiquiatra Robert Coles estaba estudiando la conducta de niños negros sureños estadounidenses que luchaban contra la segregación racial en las escuelas con probabilidades de éxito extremadamente desalentadoras. Al observar el callado valor con el que respondían cuatro niñas negras de Louisiana de seis años al acoso constante, el doctor Coles se preguntaba qué era lo que les daba tal resistencia a estas criaturas pobres y vulnerables. Ninguna de las intrincadas explicaciones de las ciencias sociales tenía la respuesta. Y luego escuchó lo siguiente de boca de una de las madres de las pequeñas:

“Cuando mi hija regresa a casa de la escuela, y oye cómo le gritan todos esos blancos, no les demuestra que está asustada, ni un segundo, pero está asustada. Yo sé que lo está. Y lo primero que hace es venir a mí, y yo la abrazo. Luego va a buscar algo de comer, unas galletas y un jugo, y regresa y me toca. Yo

estoy contrariada, así que agradezco a Dios que *mi* madre aún esté con nosotros, porque voy hacia ella para que me tranquilice poniendo su mano sobre mi brazo. Entonces puedo hacer lo mismo con *mi* hija. Como dice nuestro ministro, el Señor nos toca todo el tiempo si lo dejamos, y Él trabaja a través de cada uno de nosotros, de modo que cuando mi madre me pone la mano, y yo le pongo la mano a mi hija, es Dios el que nos está dando fuerzas."

ROBERT COLES, "Touching and Being Touched"



Un experimento reciente demostró la manera como aprendemos a tener confianza. Se dejó dinero en una caseta telefónica y la siguiente persona que acudió a hacer una llamada lo encontró. El experimentador se acercó, dijo que el dinero era suyo y le pidió que se lo regresara. Rara vez esa persona accedió a regresar el dinero a menos que el experimentador hiciera una cosa: que la tocara. El contacto físico formó un lazo de confianza porque, de acuerdo con Erikson, aprendemos la confianza y la desconfianza en la primera etapa de la infancia y especialmente a través de la forma como se abraza y se toca al infante.

La historia de la vieja Ana ilustra lo que quiere decir Erikson cuando señala que el establecimiento de la confianza básica es la tarea primordial de la infancia. La historia comienza en 1915 cuando el doctor Henry Chapin, pediatra de Nueva York, hizo un reporte de su estudio llevado a cabo en instituciones infantiles en 10 ciudades de Estados Unidos. Encontró que en todas, excepto en una, virtualmente todos los niños menores de dos años morían, a pesar de la calidad del cuidado médico que habían recibido. En contraste, el doctor Fritz Talbot compartió su experiencia al visitar la Clínica del Niño en Dusseldorf, Alemania, donde la tasa de mortalidad para los niños menores de dos años era igual a la de la población general. El doctor Talbot estudió en la Clínica del Niño todo lo que pensó que estaba relacionado con el buen cuidado de un niño: la alimentación, la higiene, la labor de las enfermeras, pero no pudo encontrar nada sustancialmente diferente de lo que se hacía en las instituciones infantiles en Estados Unidos.

Un día, el doctor Talbot visitó, junto con el director de la clínica, un pabellón limpio y ordenado, y observó a una anciana llevando a un bebé cargado sobre su cadera. La mujer no parecía enfermera en absoluto. Talbot le preguntó al director: "¿Quién es ella?". El director le respondió: "Es la vieja

Ana. Cuando ya hemos hecho todo por una criatura, desde el punto de vista médico, y ésta sigue sin componerse, se la damos a la vieja Ana, quien siempre tiene éxito". La vieja Ana era lo único que hacía diferente a la Clínica del Niño. Cargaba a los bebés cuando éstos lloraban, los abrazaba y les daba amor maternal. Unos cuantos minutos del amor maternal de la vieja Aria para esas criaturas significaba la diferencia entre la vida y la muerte.

Cuando el doctor Talbot regresó a Estados Unidos, le contó a los doctores americanos lo que había aprendido en Dusseldorf acerca de la importancia del amor maternal. Estaba contradiciendo al pediatra más famoso de su época, el doctor Luther Emmett Holt, Sr., quien escribió *The Care and Feeding of Children* (El cuidado y la alimentación de los niños), que apareció por primera vez en 1894 y ya iba en su decimoquinta edición en 1935. Este libro era como el del "Doctor Spock" en su época (célebre pediatra estadounidense). El doctor Holt abogaba porque la alimentación del niño se efectuara en horarios rígidos, por no cargarlo cuando éste llorara, por no "echarlo a perder" por cargarlo y abrazarlo demasiado. A pesar de la gran popularidad del doctor Holt, algunas instituciones para infantes se inclinaron por la enseñanza del doctor Talbot acerca del amor maternal y contrataron a personas voluntarias que no hacían otra cosa que cargar y abrazar a los bebés. En un estudio posterior que se hizo en esas instituciones, la tasa de mortalidad de las criaturas menores de dos años había disminuido hasta equipararse con la de la población general.¹

La vieja Ana ilustra perfectamente lo que dice Erikson acerca del establecimiento de la confianza en la infancia. En esta

etapa, el niño carece de un sentido de identidad propio y depende de los demás para satisfacer sus necesidades. Un infante no es totalmente pasivo, ya que tiene muchos recursos para dar a entender sus necesidades, como lo saben todos los padres... pero una criatura no puede hacer gran cosa para satisfacer dichas necesidades. Si un infante usara una camiseta, ésta bien podría decir: "Soy lo que me dan". La manera íntegra de ser de una criatura es tomar, recibir de los demás. Erikson afirma que la confianza básica no se establece tanto por la cantidad de amor y atenciones que se le prodigan al niño, sino por la calidad del amor que recibe. Tal vez por eso sea que unos cuantos minutos del amor maternal de la vieja Ana podían significar la vida o la muerte para un bebé. En esos escasos minutos, la vieja Ana le daba a la criatura todo lo que tenía, y se lo daba en la forma como los bebés mejor entienden: a través del contacto corporal.

En Bogotá, Colombia, a principios de este año, experimentamos lo que el doctor Talbot había aprendido de la vieja Ana hace 70 años. Visitamos el Hospital de San Juan de Dios donde recientemente había fallecido 60% de los bebés prematuros. Los doctores habían tratado a estas criaturas por medio del tradicional método de colocarlos en incubadoras. Luego, el doctor Héctor Martínez inició el "Programa canguro". Cuando nace un bebé prematuro, no importa qué tan pequeño esté, a menos que tenga una infección seria, el doctor Martínez lo coloca de inmediato dentro de la blusa de la madre... y ahí lo deja durante cuatro o cinco meses. Cuando la mamá necesita un descanso, entonces el padre lleva al niño dentro de su camisa. La tasa de mortalidad en estas criaturas que nunca están privadas del contacto amoroso durante los primeros meses de vida es sólo de 5%, comparada con el 60% de antes.²

¹ Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin* (Nueva York: Harper & Row, 1978), pp. 78 y 79. Véase también René Spitz, "Anaclitic Depression", en *The Psychoanalytic Study of the Child*, 2 (Nueva York: International Universities Press, 1946), pp. 313-342.

El contacto físico es la base de la confianza

Los bebés como los que están en el Programa canguro entienden el contacto físico porque la piel es nuestro órgano más grande y con más necesidades, y es también el primero en desarrollarse. Sin el contacto físico, ni siquiera los sistemas fisiológicos pueden funcionar adecuadamente. Por ejemplo, el contacto corporal en las primeras etapas de la vida de los bebés afecta y estimula directamente el desarrollo del cerebro. De esta manera, entre más contacto físico tenga un niño, más lento será el cerebro. Por el contrario, si la criatura no ha tenido el contacto físico ni la crianza suficientes en las primeras etapas de la vida, esto puede afectar más tarde su inteligencia de manera más profunda que la educación formal.³

Además de las repercusiones físicas, la carencia de contac-

Survival", *Houston Campaign for Child Survival* (carta del comité de Estados Unidos para la UNICEF, 1360 Post Oak Blvd., Ste. 225, Houston, TX 77056), 1:4 (primavera, 1987), pp. 1-3. Se puede obtener mayor información de Marina Jaramillo, Fundación Vivir, carrera 20, núm. 86 A-42, apartamento 403, Bogotá, Colombia, y del Hammersmith Hospital en Londres (donde se está probando el "método canguro").

Un método menos radical para tratar bebés prematuros con contacto corporal consiste en darles masaje tres veces al día durante 15 minutos. Al cabo de diez días, estos bebés subieron de peso 47% más, tuvieron una mejor ejecución en la escala de Brazelton y, por lo tanto, fueron dados de alta seis días antes que a los niños a quienes no se les aplicó masaje. Robert Trotter, "The Play is the Thing", *Psychology Today* (enero, 1987), p. 34.

³ Arthur Janov, *The Feeling Child* (Nueva York: Simon & Schuster, 1973), p. 120; James Prescott, "Body Pleasure and the Origins of Violence", *The Futurist*, 9:2 (abril, 1975), p. 73 y 74. (Aunque apreciamos la información del doctor Prescott en el sentido de que el contacto físico está inversamente relacionado con la violencia, no compartimos todas sus conclusiones en lo relativo al papel de la religión o de los valores morales. Por ejemplo, él aboga por las relaciones sexuales prematrimoniales y extramatrimoniales. A nosotros nos parece que la necesidad humana más profunda es la afectividad —más que el contacto corporal— y que el contacto físico es una manera importante de satisfacer esta necesidad. Y lo que es más, nosotros pensamos que el contacto físico se puede llevar a cabo en formas no sexuales que satisfacen la necesidad de afectividad, en situaciones donde la expresión sexual se restringe en obsequio de otros valores.)

No sólo el cerebro, sino el sistema respiratorio puede afectarse por una insuficiencia de contacto corporal y la carencia de un lazo emocional con la madre.

to físico también tiene consecuencias emocionales y sociales, muchas veces irreversibles en los bebés. Estudios realizados recientemente con adolescentes arrojaron una correlación positiva entre el consumo de las drogas y el medio hogareño donde existe muy poco o nulo contacto físico.⁴ En otro estudio, que abarca 49 culturas distintas, se encontró que en 48 de los casos, la violencia y la crueldad se hacían más evidentes en las culturas con menos contacto físico.⁵ Tal vez por esta razón la psicoterapeuta Virginia Satir dice que aun como adultos ¡necesitamos cuatro abrazos al día para nuestra supervivencia, ocho para mantenimiento o 12 para crecer emocionalmente!⁶

Nosotros tres tomamos muy en serio el consejo de la doctora Satir al tiempo que descubrimos que el poder del contacto físico nos ayuda a aumentar nuestra confianza en nosotros mismos cuando tenemos dificultad para comunicarnos con nuestros semejantes. Por ejemplo, un malentendido o el sentimiento de haber sido heridos, que se llevaría horas resolver hablando acerca de ello, se soluciona en unos cuantos minutos si alguno de nosotros toma la iniciativa y toca al otro o le da un abrazo mientras está hablando.

Un ejemplo interesante es un método para tratar niños asmáticos cuyas madres no pudieron establecer un lazo con ellos desde su nacimiento. Por medio de la hipnoterapia se determinó y se trató la causa por la cual la madre no pudo establecer dicho lazo. Luego, se les alentó a regresar a la etapa del embarazo y al momento del nacimiento y a experimentar un nuevo nacimiento, estableciendo, ahora sí, el lazo. En este momento, en los casos que fueron reportados, los síntomas de asma desaparecieron por completo. Antonio Madrid y Xavier McPhee, "The Treatment of Pediatric Asthma Through Maternal-Infant Bonding in Hypnosis", *PPANA Journal* (1985), pp. 4-6.

⁴ Jack Panksepp, "Substitute Bonds—Drugs as 'Family'", *Brain/Mind Bulletin*, 5:12 (5 de mayo de 1980), p. 3; Prescott, *op. cit.*, pp. 69 y 71.

⁵ Prescott, *op. cit.*, pp. 64-74. Véase también el bello artículo de Robert Coles, en el que compara las actitudes de los norteamericanos caucásicos hacia el contacto corporal con las actitudes de gente de otras culturas: Robert Coles, "Touching and Being Touched", *The Dial* (Public Broadcasting Corp. publication, diciembre de 1980), pp. 26-30.

⁶ Virginia Satir, reportado en *Sojourners*, marzo, 1981.

¿Qué tan importante es el amor del padre?

Aunque el amor y los cuidados de la madre son de crucial importancia durante la infancia, los bebés también necesitan que el padre los cuide y los toque. Sin embargo, con frecuencia los padres tienen dificultad para interactuar con un infante. El padre promedio interactúa con su bebé durante los primeros meses de vida de éste solamente entre dos y siete veces al día con un promedio de 37.7 segundos.⁷ Cuando los padres tienen poca o ninguna oportunidad para interactuar con su bebé y establecer un lazo entre ellos, puede darse el establecimiento de un lazo “anormal”, como lo es la alta incidencia de conductas incestuosas que se dan entre los padrastros que nunca tuvieron oportunidad de establecer un lazo con sus hijastras durante la infancia de éstas.⁸ Otros estudios acerca de la ausencia del padre reportan efectos perjudiciales que van desde altas tasas de delincuencia y bajos puntajes en las pruebas de inteligencia hasta el embarazo prenupcial.⁹

Pero cuando los padres interactúan con sus infantes, éstos sobresalen. Investigadores de Yale estudiaron a 17 bebés entre dos y 12 meses de edad cuyos padres se quedaron en casa para criarlos mientras sus madres trabajaban. Cuando se les hicieron pruebas para compararlos con los bebés que permanecieron en casa con sus madres, resultó que los que habían sido criados por el padre mostraron una ventaja de entre dos y 12 meses en su capacidad para la solución de problemas y de entre dos y 10 meses en cuanto a su destreza social. Estos

⁷ Rebelsky & Hanks, “Fathers’ Verbal Interaction with Infants in the First Three Months of Life”, *Child Development*, 42 (1972), pp. 63-68. A medida que crecieron los bebés que se estudiaron, 70% de sus padres disminuyó la cantidad de tiempo de interacción verbal con ellos.

⁸ R.J. Trotter, “Fathers & Daughters: The Broken Bond”, *Psychology Today* (marzo, 1985), p. 10.

⁹ Marshall Hamilton, *Father’s Influence on Children* (Chicago: Nelson Hall, 1977), p. 51.

niños que se quedaron en casa con sus padres se desarrollaron tan rápido debido a que, a diferencia de lo que sucede con muchos padres que trabajan, sus madres desarrollaron un fuerte lazo con estos bebés interactuando con ellos cuando regresaban del trabajo. Así, estas criaturas crecieron rodeadas del amor de ambos padres en vez del de uno solo. Cuando se les sometió de nuevo a pruebas psicológicas dos años después, la tasa de desarrollo de estos niños no se había vuelto más lenta.¹⁰

La confianza empieza dentro del seno materno

Nosotros creemos que la criatura siente el amor de ambos padres mucho antes del nacimiento y que la primera etapa de confianza *vs.* desconfianza comienza en la concepción. Muchos psicoterapeutas están de acuerdo con nosotros en que el niño que se encuentra dentro del útero es sensible al amor y puede ser lastimado por la falta de éste. Algunos psicoterapeutas, como Frank Lake, R.D. Laing, David Cheek y D.S. Winnicott, creen incluso que la mayoría de las psicosis comienzan en el seno materno o son el resultado de un trauma del nacimiento, mientras que las neurosis se desarrollan después.¹¹ Las psicosis son las enfermedades mentales más serias, en las cuales la persona se ha apartado completamente de la realidad, mientras que las neurosis son menos serias.

Nuestra creencia de que la primera etapa de la vida comienza dentro del útero materno se basa en las investigaciones actuales en el campo de la psicología prenatal y en nuestra propia experiencia con la oración de curación. Antes de que

¹⁰ *Psychology Today* (enero, 1983), p. 71.

¹¹ Frank Lake, *Tight Corners in Pastoral Counseling* (Londres: Darton, Longman & Todd, 1981), pp. 14-37; R. Gaddini, “Early States and Neonatal Psychology” en L. Carenza y L. Zichella, *Emotion and Reproduction* (Londres: Academic Press, 1979), pp. 1076-1078; David B. Cheek, “Maladjustment Patterns Apparently Related to Imprinting at Birth”, *Am. J. Clinical Hypnosis*, 18:2, octubre 1975, pp. 75-82.

existiera la investigación actual en psicología prenatal, la ciencia médica enseñaba que una criatura no podía recordar eventos que hubieran ocurrido antes de los dos años de edad, ya que su sistema nervioso central estaba aún demasiado inmaduro. Este punto de vista empezó a cambiar en 1948 cuando David Spelt probó que un feto podía aprender una respuesta condicionada hacia un ruido fuerte y recordarla hasta por tres semanas.¹² Hoy en día son varias las teorías que explican cómo un feto puede recordar eventos, tal vez incluso desde la concepción.^{13,14} Cualquiera que sea la teoría que cada quien elija como explicación, hay mucha evidencia experiencial que sugiere que la criatura recuerda dentro del seno materno. Por ejemplo, Linda Mathison empezó a recoger evidencia experiencial de recuerdos tempranos luego de que su hijo de dos años le dijo algo que a Linda le parecieron ser recuerdos de la etapa prenatal y del nacimiento. Después de que Linda les preguntó a otros padres si ellos habían tenido conversaciones similares con sus hijos, recibió más de 1 000 relatos de lo que parecían ser recuerdos de la vida prenatal y del momento del nacimiento por parte de niños menores de cinco años.¹⁵

Uno de los ejemplos más *impresionantes* del recuerdo de la vida prenatal es el trabajo del psicoterapeuta Andrew Feld-

¹² David K. Spelt, "The Conditioning of the Human Fetus in Utero", *J. Experimental Psychology*, 38:3 (junio, 1948), pp. 338-346. Anthony DeCasper encontró que los fetos de siete meses y medio podían distinguir entre un cuento que sus madres les habían leído muchas veces antes y un cuento que no les era familiar, en *Psychology Today* (mayo, 1987), p. 4. Algunos han llevado la idea de la memoria fetal hasta el extremo de fundar programas de educación fetal, véase William Poole, "The First Nine Months of School", *Hippocrates* (julio/agosto, 1987), pp. 68-73.

¹³ La teoría de Karl Pribram de la memoria prenatal dice que la memoria depende de las moléculas de proteína en una sola célula y no en conexiones neurales complejas. Frank Lake, *op. cit.*, pp. 2 y 36.

¹⁴ La teoría de Lyall Watson es que la memoria se guarda en un cuerpo espiritual que acompaña a nuestro cuerpo espiritual. Citado en Morton Kelsey, *After Life: The Other Side of Dying* (Nueva York: Prensa Paulina, 1979), pp. 106 y 107.

¹⁵ Linda Mathison, "Birth Memories: Does Your Child Remember?", *Mothering* (otoño, 1981), pp. 103-107.

mar. Él tenía tres pacientes que habían intentado el suicidio repetidas veces, cada uno de ellos al cumplirse un año del intento previo. Las fechas parecían no tener significado alguno hasta que el doctor Feldmar se dio cuenta de que estos pacientes intentaban suicidarse en la época en que cumplían entre dos y tres meses de vida dentro del seno materno. Cuando investigó sus historias, descubrió que las fechas de los intentos de suicidio eran las fechas en que sus madres habían intentado abortarlos. No nada más la fecha del intento de suicidio de cada uno de los pacientes era una reminiscencia de un intento de aborto que había ocurrido antes, sino que incluso el método era similar. Un paciente cuya madre había tratado de abortarlo usando una aguja trató de suicidarse con una navaja de rasurar. Otro, cuya madre había usado sustancias químicas, trató de suicidarse con una sobredosis de drogas. Cuando los pacientes del doctor Feldmar se dieron cuenta de que sus ideas suicidas eran en realidad recuerdos de los intentos de sus madres por matarlos, se liberaron de la compulsión de cometer suicidio.¹⁶

¿Qué recuerdan los bebés?

Como la vida de la criatura dentro del útero está tan íntima-

¹⁶ Andrew Feldmar, "The Embryology of Consciousness: What is a Normal Pregnancy?", en David Mall y Walter Watts, *The Psychological Aspects of Abortion; Chicago Tribune*, "Embryos Can Remember, Therapist Says" (noviembre 1, 1978). El trabajo del doctor Feldmar lo apoyan otros autores que han encontrado una correlación significativa entre el trauma del nacimiento y el suicidio en los adolescentes. Véase Lee Salk *et al.*, "Relationship of Maternal and Perinatal Conditions to Eventual Adolescent Suicide", *The 65-Lancet*, I:8429 (marzo 16, 1985), pp. 624-627. El doctor Bertil Jacobson también encontró que el método del suicidio tiende a reproducir un tipo específico de trauma del nacimiento, tal como el uso de fórceps; la gente que experimentó asfixia (pérdida de oxígeno) durante el nacimiento tendía a cometer suicidio por medio de la asfixia (por ejemplo, colgándose o envenenándose con gas). *The Denver Post*, "Trauma at Birth Associated with High Suicide Rates in Young Adults" (julio 11, 1987), 10A.

mente relacionada con la vida de su madre, los recuerdos del bebé tienen relación con las experiencias y reacciones de su madre. Esta relación se puede entender fisiológicamente porque cada emoción que sentimos produce cambios hormonales y químicos en nuestro torrente sanguíneo. Cuando una mujer embarazada siente miedo, ira, alegría, paz, comparte con su bebé los cambios que se producen en la química de su sangre por medio de la placenta.¹⁷ La manera tan veloz como madre e hijo comparten sentimientos quedó demostrada en un experimento en el cual se les dijo a las mujeres embarazadas que sus bebés no se estaban moviendo. Cada una de ellas se alarmó pensando que algo malo le ocurría a su bebé, y en cuestión de segundos la criatura, que era observada mediante ultrasonido empezaba a patalear... aparentemente en respuesta al miedo de su madre.¹⁸

A la fecha, el doctor D.H. Scott ha hecho una de las investigaciones más amplias acerca de los efectos duraderos del estrés prenatal. Encontró una correlación directa de uno a uno entre ciertos tipos de estrés en la madre durante el embarazo y problemas físicos o emocionales posteriores en la criatura, tales como desórdenes digestivos e hiperactividad. El estrés producido por discordia conyugal prolongada tuvo mayor efecto que las enfermedades físicas, los accidentes e incluso la muerte de familiares cercanos.¹⁹ En un estudio llevado a cabo en cerca de 1 300 niños y sus familias, el doctor Scott encontró que una mujer con un matrimonio lleno de tensiones tiene 237% más de riesgo de tener un hijo con problemas físicos y emocionales que una mujer cuya relación es armoniosa.²⁰

¹⁷ Antonio J. Ferreira, "Emotional Factors in the Prenatal Environment", *J. Nervous & Mental Disease*, 141:1 (1965), pp. 112 y 113; Ashley Montagu, *Life Before Birth* (Nueva York: Signet, 1965), pp. 156-171.

¹⁸ Thomas Verny, *Secret Life of the Unborn Child* (Nueva York: Summit, 1981), p. 76.

¹⁹ D.H. Scott, "Follow-Up Study from Birth of the Effects of PreNatal Stresses", *Develop. Med. Child. Neurol.*, 15 (1973), pp. 770-787.

²⁰ Verny, *op. cit.*, p. 48.

Un ejemplo extremo ha sido el de la esposa de un alcohólico golpeador, quien finalmente dejó al marido durante su embarazo, pero éste trató de forzarla a regresar e incluso llegó a arrojarle un ladrillo por la ventana. Veinte horas después de haber nacido, su criatura vomitó sangre y murió. La autopsia reveló que el bebé tenía tres úlceras pépticas.²¹

Afortunadamente, los bebés pueden absorber y recordar el amor y la alegría tan bien como el estrés y el trauma. Por ejemplo, Boris Brott es un director de orquesta que fue capaz de tocar notas para violoncelo de ciertas piezas de música que nunca antes había visto, como si ya las supiera. Su madre, quien era violoncelista, le reveló que ella había ejecutado dichas piezas cuando estaba embarazada de él.²² La investigación científica reciente confirma que el feto no solamente escucha y responde a la música, sino que también interactúa con ella y puede distinguir entre varios tipos.²³

El amor de los padres es lo más importante que el niño experimenta dentro del seno materno, y éste puede superar los efectos negativos de muchos traumas y tipos de estrés. El doctor Franz Veldman, un científico alemán que desarrolló la "haptonomía", la ciencia del tacto, enseña a los padres a establecer un contacto amoroso con su hijo no nacido. La madre y el padre se pueden comunicar con el feto colocando sus manos a ambos lados del útero. Si envían su amor especialmente a través de las manos que están sobre la derecha del útero, la criatura empezará a moverse hacia el lado derecho y a enroscarse bajo esas manos. Si luego ellos le envían su amor a través de las manos colocadas sobre el lado izquierdo del útero, el bebé se irá a la izquierda y se enroscará bajo sus manos. De esta manera, los padres pueden entablar un diálogo amoroso con el niño. Puede empezar a hacer esto

²¹ Charles Spezzano, "Prenatal Psychology: Pregnant with Questions", *Psychology Today* (mayo, 1981), pp. 49-57.

²² Verny, *op. cit.*, pp. 22 y 23.

²³ Clifford Olds, "Fetal Response to Music", *PPANA News*, 1 (abril, 1984), p. 2.

cuando la criatura tiene aproximadamente cuatro meses y medio de gestación (o cuando ya tenga el tamaño suficiente para que su madre perciba sus movimientos) y hasta el séptimo mes (o hasta que el bebé ya sea suficientemente grande para moverse con libertad). Si los padres se comunican de esta forma con su criatura todos los días a la misma hora y luego faltan a su "cita" con el bebé un día, el hijo empezará a patalear, como si estuviera protestando por esta pérdida temporal de comunicación amorosa que había aprendido a anticipar.²⁴

Se pueden curar las heridas tempranas

A veces, cuando hablamos de lo sensible que es el bebé dentro del seno materno a la presencia o a la ausencia de amor, a menudo se acercan a nosotros un padre o una madre asustados cuyo semblante expresa sentimientos de culpa. Ese padre pregunta si puede tener esperanzas una criatura que fue concebida durante una época de estrés en la vida familiar o que experimentó un trauma severo al nacer. El doctor Jerome Kagan enfatiza el poder que tiene un ambiente amoroso para curar el trauma prenatal y el trauma del nacimiento cuando dice:

Si una madre embarazada está tensa o enferma la mayor parte del embarazo, se incrementa la probabilidad de un parto prematuro. Y las criaturas que nacen en forma prematura son psicológicamente diferentes durante el primero o segundo año de vida. Pero si el ambiente apoya el crecimiento, los psicólogos no pueden encontrar ninguna diferencia entre niños de seis años que nacieron prematuramente y los que nacieron a término. Las

²⁴ S.N. Bauer, "Science of Touch and Feeling Has Great Import for Preborn", *St. Cloud Visitor*, 71:24 (noviembre 11, 1982), 1 y 11. Véase también Conrad W. Baars, M.D., *Feeling & Healing Your Emotions* (Plainfield, NJ: Bridge, 1979), pp. 81-84.

experiencias de esos seis años pueden reparar o cambiar el perfil psicológico del infante prematuro.²⁵

Nuestra experiencia con la oración de curación confirma el optimismo del doctor Kagan de que se pueden curar las heridas sufridas dentro del seno materno y durante el nacimiento. La única razón por la que hablamos de este tipo de heridas es para alentar a la gente a que ore por su curación. Bárbara Shlemon narra la historia de la forma como recibió curación un bebé que fue profundamente lastimado dentro del seno materno. Cuando Bárbara conoció a Jennifer, una criatura de siete meses de edad, la pequeña seguía pesando poco menos de tres kilogramos, lo mismo que al nacer. Como los doctores nunca habían visto a un bebé tan retardado, recomendaron internar a Jennifer en un hospital. La madre de Jennifer le dijo a Bárbara que ella había tenido tres abortos espontáneos antes y esperaba perder también a Jennifer. La madre, cierta de que esto ocurriría, levantó todas sus defensas en contra de dar a luz a Jennifer para que no tuviera que sufrir su pérdida. Le comunicaba a Jennifer: "No llegues a vivir porque no podríamos soportar perderte". Cuando Jennifer nació, era literalmente incapaz de recibir vida y no podía asimilar ningún cuidado que se le prodigara. Bárbara oró por las heridas que Jennifer había sufrido dentro del seno materno, pidiéndole a Jesús que la acompañara dentro del útero y que la llamara a vivir diciéndole cuánto se le amaba. Tres semanas después de esta plegaria, Jennifer había crecido hasta alcanzar el peso normal de una criatura de ocho meses y a los 18 meses ya estaba aprendiendo a hablar y a caminar.²⁶

²⁵ Jerome Kagan, *The Nature of the Child* (Nueva York: Basic Books, 1984), p. 109.

²⁶ Un estudio reciente realizado a las madres de 62 bebés que no crecieron normalmente dentro del útero confirma la experiencia de Jennifer. En estos 62 casos no se pudo encontrar una causa somática (ni materna ni fetal) que explicara el retraso del crecimiento intrauterino. Después de entrevistar a las madres, los investigadores concluyeron que éstas se mostraron ambivalentes durante el embarazo acerca de su futuro hijo, y esta actitud se manifestó como una incapacidad

Si la criatura recibe el amor y los cuidados que necesita durante la infancia, entonces decidirá —como lo hizo finalmente Jennifer— que el mundo es bueno y se puede confiar en él. Quizá a esto se deba que la imagen universal de la confianza en la pintura y la escultura sea una criatura amamantándose del pecho de su madre. Y la criatura no sólo decidirá que puede confiar en el mundo, sino que puede confiar en sí misma, porque ve que sus necesidades (y por lo tanto, su ser) tienen buena respuesta. Es como si el niño dijera: "Algo bueno sucede cuando expreso mis necesidades. Mis necesidades han de ser buenas. Yo he de ser bueno".

Así, un niño como éste será capaz de avanzar a la siguiente etapa de desarrollo con la base de la confianza básica. La resolución de la tarea de cada una de las etapas es una cuestión de equilibrio más que una elección de todo o nada. Al establecer la confianza, por ejemplo, la criatura necesita algo de desconfianza para protegerse de aquellas cosas que realmente son peligrosas. Pero el niño que resuelve con éxito la tarea de la primera etapa emergerá del lado de la confianza en el continuo entre la confianza y la desconfianza. A medida que el niño enfrenta la transición hacia la siguiente etapa, tal vez por medio de acontecimientos tales como el destete o el nacimiento de un hermano, será capaz de construir a partir de la fuerza que proviene de la confianza básica.

Si no se satisfacen las necesidades de amor y cuidados del niño, éste desconfiará y probablemente no sólo se aislará en sí mismo, sino en todo tipo de relación. Desconfiará del mundo y también de sí mismo, sintiendo que está vacío y que no es bueno. Se culpará a sí mismo, porque los niños se

para "dejarlo crecer". En los mejores casos, tal ambivalencia puede producir una criatura hipotrófica, pero en los más severos puede significar incluso partos prematuros, la muerte *in utero*, etcétera. Los investigadores también advirtieron la "frecuente coincidencia entre la falta de afecto materno durante la niñez de la mujer y el nacimiento de un hijo hipotrófico durante su edad adulta". A. Raoul Duval, "Psychogenetic Aspects of Intra-Uterine Growth Retardation", *PPANA Journal*, 1:1 (1985), pp. 10-13.

culpan a sí mismos de todo, y si no son satisfechas sus necesidades, supondrá que éstas son malas. Si hay una carencia extrema de amor o un abandono súbito, la criatura puede entrar en un estado crónico de duelo y quizás permanezca deprimido el resto de su vida a menos que ocurra la curación después. En algunos casos, tales como los de los niños que fueron abandonados en orfelinatos sin la presencia de alguien como la vieja Ana, los bebés no queridos literalmente se morirán de pena. Los médicos reconocen hoy en día las fatales consecuencias de una carencia severa de amor al grado de que le han dado un nombre a este estado: "marasmo".²⁷

La conducta tipo A: ¿falta de confianza básica?

En casos menos severos, el fracaso en el establecimiento de la confianza básica puede tener consecuencias físicas, emocionales, sociales y espirituales posteriores. Por ejemplo, la bien conocida investigación de los cardiólogos Friedman y Rosenman acerca de la conducta tipo A comenzó cuando mandaron retapizar los sillones de su consultorio. Los tapiceros manifestaron que los sillones lucían un desgaste en el tapiz como si las personas se hubieran sentado siempre "en la orilla del sillón". Los doctores Friedman y Rosenman identificaron a aquellos que tienen la más alta incidencia de infartos como personas "tipo A". Éstas se caracterizan por su hostilidad, su ira, su impaciencia y su rapidez crónicas, en contraste con la gente tipo B, que es más relajada y dócil, y que padece menos infartos.²⁸ La investigación del doctor Redford Wi-

²⁷ Ashley Montagu, 1978, *op. cit.* Véase también Rene Spitz, *The First Year of Life* (Nueva York: International Universities Press, 1965). Para una discusión acerca del diagnóstico y tratamiento de privaciones emocionales severas o de "neurosis de privación", véase Conrad Baars y Anna Terruwe, *Healing the Unaffirmed: Recognizing Deprivation Neurosis* (Nueva York: Alba House, 1976).

²⁸ Meyer Friedman y Ray Rosenman, *Type A Behavior and Your Heart* (Greenwich, CT: Fawcett, 1974).

lliams y sus colegas en la Universidad Duke confirman la relación entre la hostilidad y las enfermedades del corazón, y sugieren que la hostilidad del adulto tipo A es consecuencia de haber fracasado al establecer una confianza básica durante la niñez.

Se considera que la *hostilidad* es una serie de actitudes (tal vez incluso sea un rasgo de personalidad) que surge de una ausencia de confianza en la bondad básica de los demás y se centra en la creencia de que los otros por lo general son malvados, egoístas y poco confiables. Nos parece muy probable que esta actitud, en gran parte, se aprende de las personas que cuidaron de uno en los primeros años de vida. Desde el punto de vista del desarrollo, puede reflejar un desarrollo incompleto de la "confianza básica", para usar el término de Erikson (1963).²⁹

El doctor Williams y sus colegas sugieren que el lazo psicológico entre la hostilidad y las enfermedades cardíacas es la secreción excesiva de ciertas hormonas que están relacionadas con estados de vigilancia, y que la persona tipo A secreta más de estas hormonas porque,

... como es incapaz de depender de la buena conducta de los demás y, desde luego, debe estar en guardia contra la mala conducta de éstos, se puede esperar que la persona hostil tipo A pase una buena parte de sus horas de vigilia en un estado de observación vigilando a aquellos que le rodean.³⁰

La confianza básica es crucial no sólo para la salud física, sino para el desarrollo emocional posterior, porque sin éste no

²⁹ Redford B. Williams, Jr., John C. Barefoot y Richard B. Shekelle, "The Health Consequences of Hostility", que aparecerá en M.A. Chesney, S.E. Goldston y Rosenman, R.H. (eds.), *Anger, Hostility and Behavioral Medicine* (Nueva York: Hemisphere/McGraw Hill, 1984). La cita es de la página 2 del manuscrito que aún no ha sido publicado.

³⁰ *Ibid.*, pp. 14 y 15.

podemos crecer interiormente despidiéndonos del pasado y arriesgándonos a nuevas posibilidades en el futuro. En cada etapa de la vida nos apegamos a lo que nos es familiar dentro de nosotros mismos y de nuestro ambiente, y solamente una base de confianza básica nos puede dar el valor suficiente para despedirnos de lo que nos resulta familiar y avanzar hacia lo desconocido. Por ejemplo, a una persona que carece de confianza básica puede resultarle particularmente difícil recuperarse de eventos traumáticos, como es la pérdida de un ser querido. Una pérdida así es un golpe para el sentido de confianza básica de cualquier persona, pero una persona sana será capaz de recurrir a una reserva de experiencias de confianza anteriores. Sin embargo, es más probable que una persona que carece de confianza básica se haga añicos a causa de una muerte y encuentre mucho más difícil el proceso de duelo. "Así, la confianza básica es el recurso clave que le facilita a la persona afligida la capacidad para experimentar su duelo y crecer interiormente."³¹

Además de contribuir a la enfermedad física y emocional, la carencia de confianza básica tiene consecuencias de tipo social y puede ser la base de muchas conductas antisociales y de criminales psicópatas. Yo (Sheila) vi esto hace muchos años cuando acababa de pasar por la experiencia más dolorosa y destructiva de mi vida. Me sentía traicionada por las personas en quienes más había confiado y hacia quienes me sentía más vulnerable. Durante cierto tiempo, me pareció que no se podía confiar en nada ni en nadie en el Universo. Estaba experimentando cómo un trauma severo puede hacer pedazos lo que hemos logrado en nuestro desarrollo previo.

Una vez, durante esa época, fui de compras a un supermercado. Cuando le pagué a la cajera, ésta me devolvió cambio de más. En forma automática le regresé el dinero que

³¹ R. Scott Sullender, *Grief and Growth* (Nueva York, Paulist, 1985), p. 197.

sobraba. Siempre había hecho lo mismo en situaciones similares, pero esta vez me di cuenta de que algo era diferente. Antes, regresaba el cambio de más con la sensación de estar haciendo algo intrínsecamente significativo. Me experimentaba a mí misma como parte de un tapiz de relaciones que se basaban en la confianza y permanecían a causa de la misma, y yo quería agregar algo al nivel de confianza dentro de la comunidad humana en vez de restárselo. Pero me percaté de que en esta ocasión había regresado el cambio excesivo por un hábito de honestidad, sin tener en ningún momento la sensación de que la honestidad fuera intrínsecamente significativa. Eso ocurrió varios meses antes de que pudiera recuperar la confianza en el Universo. Lo único que sé es que durante ese tiempo seguí regresando los cambios que me daban de más, decía la verdad y de otras maneras mantenía mi nivel usual de conducta honesta... pero únicamente por hábito.

Reflexionando después acerca de esta experiencia, descubrí que la confianza es la base de toda conducta moral y ética. Había establecido temprano en mi vida un nivel de confianza básico suficiente para poder desarrollar el hábito de la honestidad. Ese hábito estaba suficientemente arraigado como para poder perdurar durante una época en mi vida en la cual perdí toda la confianza. Ahora, cuando leo en el periódico relatos acerca de criminales psicópatas, pienso: "¿Qué hubiera pasado si durante la infancia nunca hubiera experimentado confianza? ¿Tendría alguna razón para comportarme honestamente? ¿Sería diferente de esta persona acerca de la cual estoy leyendo?".³²

³² Selma Fraiberg, autoridad en la crianza de los niños, escribe acerca de los niños privados de amor y de contacto corporal que construyen una confianza básica: "Es probable que se conviertan en hombres y mujeres sin lazos, vacíos, que contribuyen grandemente a la población criminal... su falta de apego deja un vacío en esa área de personalidad donde puede estar la conciencia. Donde no hay nexos humanos no puede haber conciencia. El potencial para la violencia es mucho mayor

Consecuencias espirituales: la confianza y nuestra imagen de Dios

La confianza básica nos afecta tanto espiritual como física, emocional y socialmente. Cuando yo (Sheila) era estudiante de teología, tuve una experiencia que me enseñó qué tan profundamente se relaciona la imagen que tenemos de Dios con la manera como nuestros padres nos trataron, y cómo el fracaso en el establecimiento de la confianza básica en la infancia puede tener consecuencias espirituales de por vida. Durante una época en mi educación teológica estaba leyendo libros escritos por varios teólogos alemanes, todos ellos nacidos a principios de este siglo. En cada uno de esos libros percibía una imagen de Dios tan remota como inalcanzable, y parecía que la vida humana era una larga búsqueda para encontrar a Dios. Rara vez podríamos sentir a Dios cerca de nosotros y el resto del tiempo tendríamos que caminar valientemente en la oscuridad. Me sentía muy preocupada, ya que no había sido así mi propia experiencia. Yo siempre había percibido a Dios como alguien cálido y a quien se le podía uno acercar, como a mis abuelos judíos. Compartí mi preocupación con una de mis maestras que estaba casada con un erudito alemán en Sagradas Escrituras. Ella me respondió: "Mira, en la época en que mi esposo creció en Alemania, los padres no cargaban a los bebés cuando éstos lloraban. Creían que ésta era la mejor manera de desarrollar la autodisciplina en sus hijos". Cuando escuché eso, pensé: "Me pregunto si estos teólogos que le gritan a un Dios lejano no estarán en realidad gritándole a una madre y a un padre que nunca los cargaron ni los abrazaron".

entre estos hombres y mujeres sin lazos. Debemos ver a un bebé que carece de contacto humano como un bebé que está en peligro de muerte. Éste es un bebé al que se le está robando su humanidad". En Selma Fraiberg, *Every Child's Birthright* (Nueva York: Basic Books, 1977), p. 62.

La forma como percibimos a Dios está moldeada por la manera como nuestros padres nos trajeron, y determina lo que vamos a permitir que Dios sea para nosotros y qué tanto vamos a permitirle que nos dé. Si nuestra imagen de Dios está lastimada, podemos entrar en un círculo vicioso en el cual oramos y oramos pidiendo curación, pero ésta no se produce porque le estamos rezando a un Dios que únicamente refuerza nuestra herida. Los teólogos alemanes, por ejemplo, tenían una infinita necesidad de que el amor íntimo de Dios curara la desconfianza y la desesperanza que provienen de una privación emocional durante la infancia. Y sin embargo, su actitud hacia Dios los llevaba a rezar de una manera muy formal, y dudo que se hubieran sentido cómodos en el regazo de Jesús o de María y se dejaran amar íntimamente en la oración. Estos teólogos que estaban dando forma a la imagen de Dios de todo el mundo cristiano a través de sus libros estaban rezando y alentando a los demás a orar, de una manera que únicamente reforzaba una imagen distorsionada de Dios.

¿Cómo se puede distorsionar nuestra imagen de Dios?

En cada una de las etapas de desarrollo se puede distorsionar nuestra imagen de Dios de acuerdo con la forma como no hayamos sido amados, y estas distorsiones serán las raíces de esos patrones de pecado a los que nos volvemos tan vulnerables. En la etapa de la infancia, la desconfianza y la desesperanza pueden afectar nuestra imagen de Dios de muchas maneras. Los teólogos germanos, por ejemplo, parecen haber visto a Dios como un padre rechazante a quien le tenían que gritar largo y fuerte antes de que los escuchara. Esta actitud concentra cuán poca confianza y esperanza tenemos en no-

sotros mismos de ser capaces de llamar la atención de Dios después de haberle gritado largo rato, y hace que a Dios se le tenga desconfianza y que se espere poco de Él. Los patrones de pecado que probablemente surjan más tarde en la vida se basarán en la incapacidad de someterse a Dios.

Otra distorsión en esta etapa podría ser la de concentrar nuestra desconfianza y desesperanza en nosotros mismos, y, con la confianza y esperanza que nos quede, ver a Dios como a un padre rescatador que baja a salvarnos de nuestra podredumbre. A esta actitud se le podría llamar "gusanismo cristiano", ya que enfatiza que somos criaturas ínfimas, tal como los gusanos. Los patrones de pecado que pueden surgir de esta actitud se basan en un desprecio por nosotros mismos y hacia el resto de la creación de Dios (en vez de ver la creación fundamentalmente como buena, aunque manchada por el pecado original). Esta actitud puede llevarnos a esperar pasivamente que Dios nos rescate de este mundo putrefacto en vez de trabajar junto con Dios para redimir la creación y hacerla que cumpla su cometido. Dios detesta el pecado, pero ama a las personas que se llegan a convertir en pecadoras y nunca se olvida de que, fundamentalmente, son buenas. Por último, si tenemos tan poca confianza y esperanza que nos vemos tanto a nosotros mismos como a Dios con desconfianza y desesperanza, nuestra imagen de Dios puede ser la de un padre iracundo, un Dios que nos castiga a nosotros, miserables criaturas, porque lo merecemos. Veremos que el sufrimiento nos ha sido deliberadamente enviado por Dios, y no haremos nada por evitarlo porque es nuestro justo castigo.

Pero si hemos recibido suficiente amor durante la etapa de la infancia y hemos establecido la confianza básica, es factible que seamos capaces de confiar en Dios y de tener una base para que se desarrolle la virtud de la esperanza. Cada una de las etapas de Erikson brinda el fundamento para de-

Cómo sanar las ocho etapas de la vida

sarrollar una virtud, y la virtud de esta etapa más temprana de la infancia es la esperanza. Así, el niño cuyas necesidades son satisfechas de modo que éste pueda aprender a confiar en el mundo y en sí mismo, es muy probable que sea capaz de establecer una relación con Dios, cuyo núcleo sean la confianza y la esperanza mutuas. Dios es bueno, y también lo somos nosotros como hijos de Él. Las imágenes bíblicas de este tipo de actitud incluyen el pronunciamiento de Dios acerca de la creación en Génesis 1:31: "Y vio Dios que era buena", así como la afirmación en el libro de la Sabiduría acerca del amor de Dios por la creación: "Pues tú amas todos los seres, y nada de lo que hiciste aborreces" (Sabiduría 11:24). El Magnificat de María se basa en la fe y la esperanza tanto en ella misma como en Dios cuando dice: "De ahora en adelante todas las generaciones me llamarán bienaventurada, porque ha hecho en mi favor maravillas el Poderoso, Santo es su nombre" (Lucas 1:48-49).

No sólo nuestros padres moldean la forma como confiamos en Dios, sino que también la forma como confiamos en Dios modela nuestro estilo de ser padres. Erikson no sólo habla de la confianza que inspiran los padres amorosos como la base de la fe religiosa, sino que también habla de cómo los padres necesitan tener una fe religiosa para que sus hijos desarrollen la confianza básica. Los padres que se saben en brazos de un Dios amoroso pueden abrazar a sus propios hijos con una seguridad que va más allá de ellos mismos. Por el contrario, los padres que deben sobrevivir frente a una realidad impersonal o incluso hostil sólo serán capaces de brindarles a sus hijos un sentido limitado de confianza. Así, Erikson puede decir: "Muchos se sienten orgullosos de no tener religión, mientras que sus hijos no pueden darse el lujo de carecer de ella"³³

Oración y confianza

El don de la oración que puede provenir de esta etapa es el de la oración contemplativa. En ella nos volvemos como un niño que se amamanta apaciblemente del pecho materno. Podemos quedarnos quietos y no hacer nada, sino reposar y recibir de un Dios que nos quiere llenar de cosas buenas. La plegaria contemplativa presupone que Dios y la bondad no nada más están "por ahí", sino también en la profundidad de nosotros mismos. Nosotros somos buenos y cuando nos aquietemos y nos centremos encontraremos a Dios en nuestro interior. Los grupos religiosos que ven a los seres humanos como criaturas básicamente depravadas no han desarrollado la tradición de la oración contemplativa, ya que sospechan lo que encontraremos cuando busquemos en nuestro interior. Por el contrario, los grupos religiosos que ven a los seres humanos como intrínsecamente buenos tienen también una tradición de oración contemplativa en la cual podemos encontrar a Dios en la profundidad de nosotros mismos. Este tipo de tradiciones enfatizan a un Dios que es amoroso y a nosotros como seres dignos de ser amados.

Al igual que los padres no amorosos pueden distorsionar nuestra imagen de Dios, los momentos en que hemos dado o recibido amor paternal o maternal pueden curar la imagen que tenemos de Dios. El niño cuyas experiencias más tempranas de llorar en la noche fueron seguidas por el hecho de verse en los brazos de un padre amoroso, o de ser alimentado por el pecho de su madre cuyos ojos le transmitían el mensaje: "Eres único, lo más precioso que hay en este mundo", esta criatura, cuya realidad inmediata ha sido digna de confianza, se convertirá en un adulto que puede tener fe en la realidad última. Los primeros cristianos percibieron esta relación entre la fe y la confianza y utilizaron la misma palabra griega, *pistuo*, para significar "fe" en Dios y "confianza" en el padre o la madre.

³³ Erik Erikson, *Childhood and Society* (Nueva York: W. W. Norton, 1963), p. 251.

Jesús también relacionó la confianza hacia un padre amoroso con la fe en un Dios amoroso. Jesús alentaba a la gente a que llamara "Abba" a Dios, que quiere decir "papá". Para Jesús, el uso de la palabra "Abba" no tenía la intención de revelar a Dios sólo como un ser *masculino* (el opuesto a un ser femenino), sino a una persona que es *íntimamente paternal* (el opuesto a la imagen de un Dios distante, patriarcal, que era común en esos días).³⁴ Jesús también usa un conjunto de imá-

³⁴ Para un análisis acerca de la imaginación del sexo de Dios, véase Sandra Schneiders, *Women and the Word* (Mahwah, NJ: Prensa Paulina, 1986): "No importa cuán imbuida pueda estar la imagen de un Dios masculino en la imaginación del cristiano promedio, [lo cierto es que] la tradición teológica nunca le ha asignado un sexo a Dios. Bien representaba la tradición san Gregorio cuando afirmaba que los términos 'Padre' e 'Hijo' que se aplicaban a las personas de la Trinidad no eran nombres de naturalezas o esencias, sino de relaciones y que aun en este caso los términos se usaban de manera metafórica. En otras palabras, Dios no es padre ni es hijo, sino que la primera persona de la Trinidad se relaciona con la segunda persona, tal como el origen se relaciona con lo que se origina. Como los antiguos creían que Dios desde luego era personal, y como su [concepto] errado de la biología le adjudicaba todo agente procreador o toda actividad personal originadora al hombre, lógicamente escogieron el término 'padre' para designar a la persona de la Trinidad que da origen. Y como querían afirmar la absoluta igualdad y semejanza del que se había originado con el principio divino, llamaron 'hijo' a la segunda persona de la Trinidad. Sin embargo, estaban muy conscientes de la naturaleza metafórica de su lenguaje y nunca tuvieron la intención de imputarle un sexo determinado al Dios que afirman las Escrituras que es puro Espíritu". (Véase Juan 4:24, pp. 2 y 3.)

En relación con el uso de Jesús de las palabras "Abba" y "Padre", la doctora Schneiders escribe que Jesús se presentaba continuamente a sí mismo como "el enviado", "como un hijo que va siendo iniciado gradualmente en el negocio de su padre, y que es aprendiz del mismo hasta que es capaz de llevar él solo el negocio de la familia"; esto es, salvar al mundo. "Esta frecuente presentación en parábola de la integración de la obra de Jesús en el gran plan salvífico de Dios exigía que se presentara a Dios como un padre y no como una madre. En la cultura patriarcal de Jesús una relación madre-hijo no podría haber conllevado este significado porque las madres no tenían negocios independientes y no entrenaban a sus hijos varones para desempeñar un oficio como adultos. Las restricciones culturales bajo las cuales tuvo lugar el misterio de la encarnación redentiva exigían que Jesús se experimentara a sí mismo como el hijo de un padre divino para poder describir la revelación única que portaba..."

"En otras palabras, la cuestión no es tanto *por qué* Jesús experimentaba a Dios como un padre. Jesús ciertamente no experimentaba a Dios o no creía que Dios era exclusivamente masculino, o no hubiera podido presentar a Dios en metáforas femeninas (pp. 42-44)."

El uso que Jesús hacía del término "Abba" no tenía la intención de revelar la

genes femeninas para describir a Dios. En Lucas, por ejemplo, cuenta tres parábolas acerca del perdón misericordioso de Dios, y en la segunda presenta a Dios como el ama de casa que

masculinidad de Dios, sino más bien el amor íntimo de Dios: "... al utilizar el 'Abba' para Dios y al hacer la presentación de Dios como el padre del hijo pródigo, Jesús fue capaz de transformar totalmente la imagen patriarcal de Dios (p. 48)".

En su artículo "Non-Patriarchal Salvation", Bernard Cooke arguye de manera similar que "Abba" tiene la intención de revelar un Dios no patriarcal, y no un Dios masculino. En Joann Wolski Conn, *Women's Spirituality* (Mahwah, NJ: Prensa Paulina, 1986), pp. 274-286.

Para una discusión acerca de la imaginación del sexo de las tres personas de la Trinidad, véase también Elizabeth Johnson, C.S.J., "The Incomprehensibility of God and the Image of God Male and Female", en Conn, *op. cit.*, pp. 243-260 (originalmente publicado en *Theological Studies*, 45 [1984], pp. 441-465). "La crítica que han suscitado las mujeres teólogas en contra de la centralidad exclusiva de la imagen y de la idea masculina de Dios es que el pensamiento androcéntrico no nada más ha estereotipado y luego ha negado la realidad femenina como un punto de referencia adecuado para Dios, sino que ha denigrado la dignidad humana de la mujer. La crítica también ataca directamente el significado religioso y la verdad última del pensamiento androcéntrico acerca de Dios. El cargo que le imputan es, simplemente, el de idolatría. La conceptualización normativa de Dios en analogía únicamente con la realidad masculina es el equivalente de una imagen de ídolo, una representación finita del ser que se adora como si fuera el todo (p. 245)."

Johnson argumenta que cada una de las tres personas de la Trinidad es tan femenina como masculina, esto es, la primera persona es tan Madre como Padre. Otros, como Donald Gelpi, proponen que se vea a la primera persona de la Trinidad como Padre y al Espíritu Santo, como el lado femenino, maternal, de Dios. *The Divine Mother: A Trinitarian Theology of the Holy Spirit* (Lantom: University Press of America, 1984). Johnson y otros encuentran insatisfactoria esta solución, ya que sigue asignando la primacía o el estatus de "primera persona" a la imagen masculina. Y lo que es más, como el Espíritu Santo es la persona de la Trinidad de rostro más indefinible, seguimos creyendo que Dios y la capacidad para originar vida son primordialmente masculinos. Argumentando acerca de estas líneas, si vamos a usar la analogía padre-hijo para describir relaciones dentro de la Trinidad, entonces necesitaremos aceptar las implicaciones de esa analogía, esto es, si Jesús tuvo un Padre divino, tuvo también una Madre divina.

Teólogos como Schneiders y Johnson creen que Jesús utilizó palabras masculinas tales como "Abba" y "Padre" por razones culturales y que ese uso no se debe considerar normativo hoy en día. Así, hoy Jesús llamaría a Dios "Madre" así como le llamaría "Padre", y esto no causaría ninguna perturbación a quienes lo escucharan, del mismo modo que no la causó el hecho de que utilizara la palabra "Abba" hace 2 000 años. Otros, como Gelpi, consideran normativas las referencias al género en las Escrituras cuando habla de personas individuales de la Trinidad. Cualquiera que sea la postura que uno tome acerca de las personas individuales de la Trinidad, Johnson, Schneiders, Gelpi y muchos otros eruditos católicos están de acuerdo en que uno puede usar tanto imágenes femeninas como masculinas al hablar de Dios en general, tal como ocurre en las Escrituras.

busca una moneda perdida (Lucas 15:8-10; véase también Mateo 23:37, 13:33).³⁵ Al hablar de Dios como alguien femenino y maternal, Jesús se estaba basando en el Antiguo Testamento. Por ejemplo, Isaías habla de Dios como de una madre amorosa pariendo y el autor del Libro de los Números habla de Dios como el que da a luz, amamanta y lleva a la criatura en su seno (Números 11:12; véase también Éxodo 34:6, Deuteronomio 32:18, Isaías 49:15, 63:15, 66:13, Salmos 131:2). Masculino y femenino, los padres y las madres amorosos reflejan para nosotros la imagen de Dios (Génesis 1:27).

Aunque nuestra experiencia humana con las personas nunca podrá hacernos extraer la naturaleza de Dios, el director espiritual jesuita, Tony DeMello, dice que si vamos a hacer a Dios una persona, necesitamos hacerlo por lo menos tan bueno como el mejor de nosotros. Dios es más padre que el mejor padre humano, más madre que la mejor madre humana. El 10 de septiembre de 1978, hablando públicamente, el papa Juan Pablo I, dijo:

Somos objeto de un amor que nunca falla por parte de Dios. Sabemos que Él siempre tiene los ojos abiertos para nosotros, aunque parezca ser de noche. Él es un padre, y más que eso, es una madre. No tiene la intención de hacernos daño alguno; Él quiere sólo el bien para todos nosotros.³⁶

Juan Pablo I habla de Dios como padre y como madre. La encíclica "Rica en misericordia", escrita por su sucesor, Juan Pablo II, expresa esto cuando habla de la misericordia divina de Dios, diciendo que ésta tiene dos aspectos, descritos por dos palabras hebreas. *Hesed*, que significa la fidelidad de

³⁵ Schneiders, *op. cit.*, pp. 38 y 39.

³⁶ El texto completo de la alocución del papa Juan Pablo I, el 10 de septiembre de 1978, se localiza con el título "Orando por la paz" en Matthew O'Connell, *The Pope Speaks*, (Huntington, IN: Sunday Visitor), 23:4, p. 314. Véase también "God is Father and Mother", un sumario en inglés de los comentarios de Hans Dietschy en alemán acerca de las palabras del Papa, en *Theology Digest*, 30 (1982), pp. 132 y 133.

Dios, el amor paternal de Dios, en el cual Dios es fiel a sus promesas porque es fiel a Sí mismo. Y *Rahamim*, que significa la tierna compasión de Dios. *Rahamim* (compasión) viene del sustantivo hebreo *rehem*, que significa matriz o útero. Así, la tierna compasión de Dios es como la tierna unión entre una madre embarazada y la criatura que ésta protege y alimenta en su seno. Juan Pablo II dice que este aspecto de Dios como madre quizás está mejor expresado en Isaías 49:15: "¿Acaso olvida una mujer a su niño de pecho, sin compadecerse del hijo de sus entrañas? Pues aunque éas llegasen a olvidar, yo no te olvido".³⁷

Judith MacNutt nos contó una historia acerca de cómo experimentaba ella este lado maternal de Dios. Judith había batallado muchos años con el miedo y desconfianza hacia Dios. Cuando nació Raquel, la hija de Judith, ésta se sintió abrumada de amor por Raquel. Un día que estaba cargando y amamantando a Raquel, Judith empezó a llorar con reverencia y júbilo por el amor que sentía por Raquel. Y luego Judith escuchó a Dios decir: "La amas deveras, ¿no es así?". Judith respondió: "Sí, muchísimo". Entonces, Dios dijo: "Yo te amo más". Judith contestó: "No, no me amas más". Dios le dijo: "Sí, te amo más y siento aún más júbilo cuando te cuido a ti del que tú sientes al amamantar a tu hija". Judith nos dijo que en ese momento se curó del miedo que le tenía a Dios, como "si algo muy profundo se hubiera roto dentro de mí. Dios tuvo que darme un hijo para que yo pudiera comprender su amor". Así, Dios se reveló a Sí mismo a Judith como una madre mejor que la mejor de las madres humanas.

Recuerdos positivos y negativos en la etapa de la confianza

Es muy fácil que nos hieran. Cualquiera que como Judith

³⁷ Papa Juan Pablo II, "Rich in Mercy", pie de página núm. 52.

tenga un bebé sabe que los bebés a menudo tienen frío, están cansados, tienen hambre y casi siempre están mojados. Las heridas suceden porque las mamás no siempre vienen de inmediato. Pero la buena noticia es que es más fácil aún curar las heridas que provocar éstas.

¿Cómo podemos curar nuestras heridas? Primero, podemos volver a nuestros recuerdos positivos y meter dentro de ellos la forma como Jesús y otros nos han amado. Luego, podemos concentrarnos en nuestros recuerdos negativos y traer a Jesús dentro de ellos. Necesitamos volver a nuestros recuerdos positivos porque somos amados con un amor más grande del que podemos recibir en un momento dado. Todos sabemos esto por la experiencia que hemos tenido de haber amado a gente que no nos ha respondido. Recuerdo haber presenciado el nacimiento de un bebé. La madre tuvo dolores de parto durante 10 horas, y cada una de las células de su cuerpo anhelaba amorosamente la llegada del niño. Sin embargo, ese bebé vino al mundo gritando, tan concentrado en el trauma del nacimiento que no se dio cuenta del amor que se sentía en la habitación. La criatura no empezó a absorber ese amor hasta que el doctor la colocó sobre la madre. Para mí, el nacimiento de ese niño es la imagen de cuánto más amor se nos ofrece del que a menudo somos capaces de recibir. No importa cuánta privación emocional hayamos experimentado, se nos dio al menos algo de amor, o no hubiéramos sobrevivido, sino que hubiéramos muerto de marasmo, como los bebés huérfanos que no tuvieron a alguien como la vieja Ana.

Siempre podemos volver al pasado y recibir el amor que nos dieron. Sin embargo, ¿qué pasa si no recordamos haber sido amados, especialmente durante esta primera etapa de la infancia? Yo (Matt) no me acuerdo qué me sucedió cuando era bebé. Pero puedo ver fotografías de mi madre donde aparece con su nieto David cuando éste era bebé. En esas fo-

tografías, mi madre ve a los ojos de David con un profundo amor. Lo levanta en vilo como si él fuera su mundo entero. David quizá le ha dado diez años más de vida a mi madre. Cuando mamá me escribe una carta, generalmente me escribe una sola hoja... a menos que acabe de ver a David. Entonces me escribe tres o cuatro páginas, porque "no hay otro niño en el mundo que tenga el coeficiente intelectual que tiene David". Jesús me amó a través de mi madre de la misma manera como ahora la veo amar a David. Puedo seguir recurriendo a la imagen donde tiene un brillo en la mirada mientras carga a David y tomar todo el amor que me dio cuando era bebé. También puedo recordar otras imágenes de momentos en que fui amado durante mi infancia: de todos los que, parados frente a mi cuna, decían que era tan guapo como mi madre o tan fuerte como mi padre, de la forma como mi padre (quien no fue reclutado para la Segunda Guerra Mundial por tener el pie plano) se apuraba todos los días para llegar a casa después del trabajo para comer conmigo, y de todas mis fotografías de bebé donde aparezco sonriendo, las cuales muestran todo el amor que debo haber sentido.

Después de que nos hemos sumergido en recuerdos positivos acerca de cómo nos ha amado Jesús, podemos volver a los recuerdos negativos y traerlos a Jesús para que cure nuestras heridas. Si tú, como yo, eres el hijo mayor, probablemente tienes algunas heridas que necesitan sanar, ya que el primer hijo suele ser el conejillo de Indias con quien los padres cometan todos sus errores. Los padres están más temerosos e inseguros de sí mismos con su primer hijo, y por eso, éste generalmente tiende a ser más temeroso y más serio que los demás. El mundo del primer hijo son los padres, de modo que este hijo absorbe más actitudes (buenas y malas) de sus padres y más miedos por parte de ellos de todo lo que puede salir mal. El hijo mayor también es, con frecuen-

cia, un perfeccionista, ya que de él se espera que sea un modelo responsable para los hermanos menores. A los otros hijos se les puede lastimar de otras maneras, tal como sucede con el hijo de en medio que no recibe mucha atención o con el hijo más pequeño a quien no se le permite crecer.³⁸

Cuando vuelvo a los recuerdos negativos para curarme, me acuerdo también de que a mí no me dio el pecho mi madre, de que mi familia se vio en una situación muy difícil durante la Gran Depresión, de que yo llegué unos cuantos meses después de la época más difícil de la Segunda Guerra Mundial, Pearl Harbor. Los niños pequeños no sienten únicamente la tensión dentro de la familia, sino la que existe en el mundo exterior, como lo pone en evidencia el hecho de la actual epidemia de niños que tienen pesadillas de la guerra atómica.³⁹ Para mí, la catástrofe más grande de todas fue la de haber tenido que compartir mi mundo con un hermano que me robó cámara cuando yo apenas tenía dos años. Cuando vuelvo a ese recuerdo negativo, donde tengo que compartir el escenario y la atención ya no está puesta sólo en mí, me subo al regazo de Jesús (Marcos 10:13-15) —y a veces al regazo de María o de Dios, mi madre perfecta— donde se me abraza fuertemente y escucho: “¿Acaso olvida una mujer a su niño de pecho, sin compadecerse del hijo de sus entrañas? Pues aunque éas llegasen a olvidar, yo no te olvido” (Isaías 49:15).

Cómo curar la infancia

Una manera sencilla de curar las heridas de la infancia es unirnos con Jesús en la escena de su propio nacimiento. Jesús

³⁸ Theodore Irwin, “First Child? Second Child? Middle Child? Last Child? What’s the Difference?”, *Today’s Health* (octubre, 1969), pp. 26, 27, 79, 80 y 84; Walter Toman, “Birth Order Rules All”, *Psychology Today* (diciembre 1970), pp. 45, 46, 68 y 69.

³⁹ Joanna Rogers Macy, *Despair and Personal Power in the Nuclear Age* (Filadelfia: New Society Publishers, 1983), pp. 48-59.

está tan ávido de compartir con nosotros la experiencia de haber sido amado de bebé que ni siquiera tenemos que saber qué recuerdo es el que Él quiere curar. Una psiquiatra que trabaja con niños esquizofrénicos nos dijo que ella reza por esos niños pidiendo que compartan el nacimiento de Jesús y que María y José los abracen en el establo de Belén. A medida que los niños empiezan a experimentar el perfecto amor de una madre y de un padre, que no tuvieron en sus primeros años de vida, dejan de tener alucinaciones y mejora su enfermedad. Le preguntamos a la psiquiatra cómo había aprendido la oración de curación yendo a Belén y esto fue lo que nos dijo:

Así fue como yo me curé. Yo no podía dejar que la gente me tocara. Cada vez que lo intentaba, sentía como si en mi interior se prendiera una alarma contra incendios y yo quisiera decir: “Puedes guardar tu distancia. No quiero que me pongas encima tus garras sentimentales”. Sabía que necesitaba curación, pero durante todos mis años de psicoanálisis no fui capaz de descubrir por qué me resistía a que me tocaran.* Un día, una amiga estuvo de acuerdo en rezar conmigo y en pedirle a Jesús que nos mostrara el recuerdo. Estuvimos diez minutos en silencio y luego, cuando compartimos entre nosotras lo que habíamos visto, las dos habíamos tenido la misma imagen. Las dos vimos a una bebita de seis meses a quien cargaban en Belén. Durante varias semanas, en mi oración regresé muchas veces a esta imagen. No parecía saciarde de que José y María me cargaran siendo una criatura de seis meses. Pensé que debería ser más

* Aquí, y en otras partes de este libro, contamos historias de personas que acudieron a nosotros para orar después de que la psicoterapia no logró curarlas completamente. Esto no significa ninguna falta de respeto para la psicoterapia de parte nuestra; un psicoterapeuta podría reportar experiencias opuestas de clientes que llegaron a ellos buscando ayuda luego de que la oración de curación no los sanó por completo. Con las heridas profundas, lo ideal es una combinación de oración de curación y psicoterapia. Como recursos adicionales para quienes integran la oración y la terapia recomendamos *The Journal of Christian Healing* and the Association of Christian Therapists, 3631 South Kinnickinnic Avenue, St. Francis, WI 53215, USA.

pequeña, ya que en Belén, Jesús era recién nacido. Pero si trataba de encogerme, en cuanto me concentraba en absorber amor y me olvidaba de mi tamaño, crecía de nuevo hasta la edad de seis meses. Después de varias semanas de oración, me di cuenta de que podía dejar que los niños me tocaran sin sentir que se estaba prendiendo una alarma contra incendios en mi interior. Cuando fui a casa a visitar a mi madre, le dije: "No entiendo por qué estoy orando de esta manera. ¿Qué me pasó cuando tenía seis meses?" Mi madre me contestó: "Cuando tenías seis meses tuviste una erupción y estabas cubierta de ampollas. Durante varias semanas no te pude cargar. Era algo tan doloroso que no te podíamos vestir, no te podíamos bañar, nadie te podía tocar en absoluto". Entonces supe por qué en mi oración tenía que tener seis meses. Fue a los seis meses cuando escuché por primera vez el mensaje, "tocar es doloroso" y fue en esa época cuando más necesitaba absorber amor.

Jesús sabe en qué época de nuestra vida necesitamos curación. Ni siquiera tenemos que recordar cómo nos hirieron. Como nuestra amiga la psiquiatra, lo único que tenemos que hacer es ir adonde estamos más sedientos de amor y Jesús nos encontrará allí. Cada persona ha sido lastimada de una manera diferente y se cura de una forma distinta. Al conducir retiros, nos hemos dado cuenta de que cada persona ora en la escena de Belén de diferente manera. Algunas van a que las abrace José, y otras, que nunca fueron amamantadas, se convierten en el bebé de María y ella les da el pecho. Algunas que fueron heridas dentro del útero de su madre experimentan cómo María las lleva en su propio seno, mientras que las que anhelan un hijo pueden unirse a María abrazando a Jesús. Todas van a donde más necesitan dar y recibir el amor que las curará.

La siguiente plegaria nos invita a unirnos a Jesús en Belén y a recibir amor de la manera como más lo necesitemos, ya sea antes de nuestro nacimiento o durante nuestra infancia.

Plegaria de Belén

1. Imagina el establo de Belén donde nació Jesús. Entra en la escena con todos tus sentidos. Ve a María y a José turnándose para cargar a Jesús y amarlo tiernamente.
2. Toma el lugar de Jesús. Deja que María te abrace y te llene con todo el amor que tu madre fue incapaz de darte desde el momento en que empezaste a vivir dentro de su seno. Luego deja que las manos fuertes de José te mezcan y te llenen del amor y de la seguridad que tu padre no fue capaz de darte. Quizá quieras ver a tus propios padres parados junto a María y José.

CAPÍTULO 2

Niñez (autonomía vs. vergüenza y duda)

¿Quién tiene el control?

Melvin, un monje distraído, daba un paseo a diario para leer su breviario. Desafortunadamente, el Domingo de Pascua traía salmos extra que leer y Melvin caminó demasiado lejos y cayó en un precipicio. Afortunadamente sintió que algo estaba mal y se agarró de la rama de un árbol, con los pies colgándole a 300 pies sobre el cañón. Melvin gritaba frenéticamente:

—¡Auxilio! ¿Hay alguien allá arriba?
De pronto, las nubes se apartaron y una voz sonora estalló:
—Yo te ayudaré. ¿Estás dispuesto a hacer lo que te pida?
—Por supuesto. ¿Qué quieres que haga?
—Que te sueltes.
—¿Quién eres?
—Dios.
—¿No hay alguien más allá arriba?

Anónimo



Cualquiera que esté cerca de un niño de dos años sabe que las palabras favoritas de la criatura son: "no", "mío", "mí", "yo". Al final de la lista está "sí". La etapa del "no" se presenta aproximadamente de los 18 meses a los tres años. Erikson, con toda propiedad, le llama a esta etapa de autonomía *vs.* vergüenza y duda. La autonomía se desarrolla a medida que el niño trata de hacer su propia voluntad y obtener a toda costa lo que quiere, y la vergüenza, a medida que el niño elige su propia voluntad y experimenta la decepción de su madre y de otras personas por no vivir de acuerdo con las expectativas de éstas.¹ Al elegir su propia voluntad, el niño no está tratando de desconectarse de mamá, sino más bien está buscando un sentido separado del yo para poder relacionarse con ella de maneras completamente nuevas.² (Véase capítulo 5, págs. 155-158 y pie de página núm. 24.)

¿Te acuerdas cuando tenías dos años?

Yo (Matt) recuerdo cuando mi hermana, Mary Ellen, estaba pasando por esta etapa. Siendo el hijo mayor de la familia, a mí

¹ Stanley y Nancy Greenspan han investigado cuatro etapas en el desarrollo de la autonomía. Véase Colleen Cordes, "Team Maps Children's Emotional Milestones" (marzo, 1985), pp. 32 y 33; Stanley y Nancy Greenspan, *First Feelings* (Nueva York: Viking Press, 1985). Para su segundo año de vida, el niño conoce la diferencia entre lo bueno y lo malo. Puede comenzar a empatizar porque puede salirse de sí mismo y sabe que está mal pegarle a otro niño. Cf. Jerome Kagan, *The Nature of the Child* (Nueva York: Basic Books, 1984), pp. 126 y 127. Para un resumen del libro de Kagan, véase "What Shapes the Child?", *Newsweek* (octubre 1, 1984), p. 95. Véase también John Bales, "Research Traces Altruism in Toddlers", *Am. Psych. Assn. Monitor* (enero, 1984), pp. 20-22.

² Contrariamente a la impresión dada por Erikson y otros de una creciente separación de la madre (y de los demás) durante la transición de la infancia a la etapa de autonomía, Daniel Stern escribe: "El periodo de vida que va aproximadamente de los nueve a los 18 meses no se dedica principalmente a las tareas de desarrollo que son la independencia o autonomía o individuación; esto es, de alejarse y liberarse de la persona que es la principal prodigadora de cuidados. Se dedica igualmente a la búsqueda y creación de una unión intersubjetiva con otro, lo que se hace posible a esta edad. Este proceso implica aprender que la vida subjetiva de uno —el

era a quien me pedían que hiciera todo el trabajo en casa. Así, mi madre me decía: "Ve a ayudarle a Mary Ellen a limpiar su cuarto", lo cual, traducido, quería decir: "Ve a limpiar el cuarto de Mary Ellen". Tan pronto como yo decía: "Mary Ellen, ¿vas a limpiar tu cuarto?", ella decía: "¡No!", de modo que tuve que ser muy astuto con esto y descubrir cómo funciona la mente de una criatura de dos años. Le decía: "Mary Ellen, por aquí están regadas todas estas muñecas, ¿de quién son esas muñecas?" Y ella decía: "¡Mías!". Y yo le replicaba: "No, ¡mías!, son mías y por eso tengo que levantarlas, así que no te atrevas a tocarlas". Y ella decía: "¡No, son mías!", y corriendo alzaba todas sus muñecas. Tienes que pensar como un niño de dos años para sobrevivir al lado de un niño de dos años.

La razón por la cual los niños de dos años se están convirtiendo en ellos mismos es porque están aprendiendo muchas cosas nuevas. Entre otras, están aprendiendo a caminar, pueden pararse en sus dos pies y sentirse importantes, e ir a donde quieran. Están aprendiendo a hablar; por lo general tienen un vocabulario de 20 a 200 palabras alrededor de los dos años. Pueden sentarse cómodamente y descartar cosas. Cualquier madre que haya dado de comer a un niño de dos años sabe cómo funciona eso. Están empezando a tener control sobre su propio cuerpo. Ésta es la etapa del entrenamiento de esfínteres. Es la etapa en la cual un infante camina por ahí con ese bulto maloliente en los pañales y dice: "No me hice". Quizá se sonrojen al decirlo, porque tienen sentido de la vergüenza.

La capacidad del niño para sentir vergüenza puede ser explotada fácilmente por unos padres duros o recibir la guía amorosa de unos padres sensibles. Cuando nosotros tres visitamos la casa de Steve y Mary por primera vez, ellos nos

contenido de la mente de uno y las cualidades de los sentimientos de uno— se puede compartir con otro. De modo que aunque la separación puede avanzar en algunos dominios de la autoexperiencia, al mismo tiempo están procediendo nuevas formas de ser en otros dominios de la autoexperiencia". En Daniel N. Stern, *The Interpersonal World of the Infant* (Nueva York: Basic Books, 1985), p. 10.

prepararon una barbacoa en el jardín e invitaron a dos amigos nuestros para unirse al festejo. Mientras estábamos sentados alrededor de la mesa del jardín, nos dimos cuenta de que Alicia, la hija de cuatro años de Steve, estaba en cucillas en un rincón del patio. Cuando se percató de que la estábamos viendo, su cara se sonrojó de vergüenza. Por su postura y su cara supimos que estaba mojando el pantalón. Alicia supo que nosotros lo sabíamos. Steve, calmadamente nos dijo: "Ella tiene en estos momentos una regresión. No está acostumbrada a ver tanta gente nueva en su casa al mismo tiempo". Luego, Steve cargó a Alicia y suavemente la llevó dentro de la casa. Unos cuantos minutos después, la volvió a llevar afuera. La había lavado y le había puesto un vestido limpio, un vestido especialmente lindo, femenino. Steve sabía que el miedo de Alicia la había hecho tener una regresión emocional temporal de la edad de cuatro años a la de dos y que ella se sentía muy avergonzada de su conducta inmadura. A él le preocupaba más ella que lucir bien delante de las visitas por tener una hija "perfecta". En vez de explotar su vergüenza regañándola por haber hecho un estropicio, el amoroso cuidado de Steve le decía a Alicia: "Tú sigues siendo mi hija linda y yo te amo, a pesar de lo que sea".

¿Cómo se crea una sana autonomía?

Afirmación, como la que Steve le dio a su hija, es lo que un niño necesita para su desarrollo en esta etapa de la autonomía. Ésta necesita afirmarse de maneras que pongan de manifiesto su voluntad sanamente. Eso significa que cada vez que la criatura esté tomando las alternativas correctas, uno debe aprobar realmente su elección. Los psicólogos han encontrado que incluso de los nueve a los 18 meses, el niño aprende las bases de la autonomía si se le da la iniciativa en

juegos por lo menos entre 30 y 40% de las veces.³ De igual manera, aquellos que se sienten a gusto con todas sus emociones y tienen empatía con el niño le ayudan también a la criatura a que exprese plenamente todo su rango de emociones.⁴ De modo que la gente que se regocijaba cuando tú decidías que te leyeron *Los tres cochinitos*, y luego se fingían asustados por el lobo y se emocionaban cuando los cochinitos se le enfrentaban, ésa fue la gente que realmente formó tu voluntad, la que te ayudó a decidir y a hacerla realidad.

Pero no nada más se necesita que se afirmen las alternativas correctas, sino que comprende toda la parte interna de esa palabra: firme. Se necesita firmeza cuando se escoge algo equivocado. Cuando el niño está prendiendo todas las hornillas de la estufa y poniendo luego su mano sobre ellas nada más para ver qué pasa, se necesita firmeza para decir "no", aunque esa criatura va a volver a probar una y otra vez. Tiene que probar su voluntad contra la tuya. Se necesita esa firmeza para que el niño aprenda que hay algunas cosas que simplemente no puede elegir hacer. De otra manera, cuando crezca, el niño se convertirá en dictador. Será un pequeño Hitler y la familia entera tendrá que responder a cada uno de sus dictados. Se convierte en el adulto que siempre tiene que salirse con la suya.

El fracaso por lograr el equilibrio adecuado entre amor y firmeza pasa fácilmente de una generación a la siguiente. Nuestros amigos, Andy (psicoterapeuta) y Karen, nos dijeron que ambos provenían de hogares donde no se les dio suficiente atención amorosa. Por tanto, cuando nació su primera hija, Susan, estuvieron decididos a darle tanto amor como fuera posible. Así, cuando Susan lloraba en vez de quedarse dormida, Andy y Karen la cargaban hasta bien entrada la noche. Descubrieron que Susan se quedaba dormida más rá-

³ Cordes, *op. cit.*, p. 32.

⁴ *Ibid.*, p. 33. Para un bello estudio del sufrimiento del niño al que no se le aliena a experimentar el rango completo de sus emociones, véase Alice Miller, *The Drama of the Gifted Child* (Nueva York: Basic Books, 1981).

pido si había un ruido de fondo constante como el de la aspiradora, mientras la cargaban y la arrullaban. En poco tiempo, Susan no se quedaba dormida si no la cargaban, arrullándola, mientras estaba prendida la aspiradora. Finalmente, Andy y Karen se dieron cuenta de que Susan los estaba programando en vez de estar aprendiendo autonomía de parte de ellos. Andy y Karen fracasaron en moldear una sana autonomía para Susan porque no respetaron su propia necesidad de sueño. Exhaustos y desesperados, le aplicaron "el tratamiento" a Susan. Estaban amorosamente presentes con ella a la hora de ir a la cama, pero una vez que Susan estaba en su cuna, Andy y Karen se rehusaban a cargarla otra vez. Después de varias noches de lágrimas y berrinches, Susan aprendió a quedarse dormida sola. Ahora, viendo hacia atrás, Andy y Karen nos dicen que están arrepentidos del "tratamiento", ya que la súbita privación de que la cargaran a la hora de irse a la cama fue un ajuste demasiado duro y traumático para Susan. En vez de ello, hubieran querido reducir gradualmente la cantidad de tiempo que cargaban a Susan a la hora de dormir.

Para cuando nació David, el segundo hijo de Andy y Karen, ellos mismos estaban mucho más seguros y tenían un sentido sano de la autonomía. Cargaban con frecuencia a David y lo abrazaban cuando lloraba, pero le comunicaron que se tenían que respetar sus límites. David nunca hizo las demandas excesivas a la hora de ir a la cama que había hecho Susan. Aunque es posible que Susan y David simplemente sean diferentes en su necesidad de atención, nos dijo Andy: "Creo que David fue diferente porque *nosotros* fuimos diferentes". Susan se había perturbado cada vez más con el fracaso de sus padres en respetar sus propias necesidades, mientras que David percibió la sana autonomía de sus padres y respetó pacíficamente sus límites. Como escribe Alice Miller:

A una criatura a la que se ha amamantado durante nueve meses

y ya no se le quiere hacer más, no se le tiene que enseñar a que renuncie a ello. Y un niño al que se le ha permitido ser egoísta, voraz y asocial el tiempo suficiente, desarrollará un placer espontáneo al dar y al compartir... Si una madre se respeta tanto a sí misma como a su hijo desde el primer día, nunca tendrá que enseñarle el respeto por los demás. Él[niño], desde luego, se tomará en serio tanto a sí mismo como a los demás; no podría ser de otra manera. Pero una madre que de niña no fue tomada en serio por su madre como la persona que realmente era, estará ávida de este respeto de parte de su hijo como un sustituto y tratará de obtenerlo entrenándolo para que se lo dé.⁵

Los padres que tienen una sana capacidad para decir "sí" y "no" son los que muy probablemente encontrarán de manera natural el equilibrio adecuado entre la sobrepermisividad y la firmeza extrema, y por tanto, crearán una sana autonomía en sus hijos.

Sin voluntad, sin protección para heridas futuras

Mientras que Andy y Karen erraron al ser demasiado permisivos con Susan, el error más común es que la voluntad del niño se estrelle contra la de un padre demasiado firme, que constantemente diga no, de modo que el niño nunca tome sus propias alternativas. Esto expone al niño a muchas heridas. El psicólogo Martin Seligman afirma que el factor principal para que una persona quede o no permanentemente herida, no parece ser la severidad de la situación. La gente pasa por crisis terribles —muertes, campos de concentración, asesinatos, violaciones— y puede madurar con ello. A otros los desbarata una cosa menor. Se caen de las escaleras y para el resto de su vida se asustan de todo. De acuerdo con el doctor Seligman, no es la severidad de la situación, sino si la

⁵ Miller, *op. cit.*, VIII.

gente se siente impotente y fuera de control. Si no perciben que tienen una voluntad, una responsabilidad, entonces cualquier cosa puede venir y desbaratarlos.⁶ Por eso esta etapa es tan importante. En ella se construye esa capacidad interna de recuperación. Como tengo un yo, puedo rebotar y caer sobre mis propios pies. Nada me va a desbaratar. Con mi voluntad puedo decirle no a cualquier situación que me esté paralizando y empezar a crecer tomando las alternativas que puedo tomar en vez de depender pasivamente de que cambie la situación.

Una voluntad sana fomenta la salud física y emocional. Muchos creen que las enfermedades de dependencia (adicciones) tienen su raíz en un sentido de autonomía herido. Seligman encuentra que 70% de las enfermedades físicas se dan cuando la persona se está sintiendo impotente o sin esperanzas, sin poder para elegir y para tener un control autónomo.⁷ Por ejemplo, los que tienen una "recia personalidad" (los que creen que pueden ejercer cierta influencia sobre los acontecimientos y le dan la bienvenida al cambio por las oportunidades que éste brinda) reaccionan incluso al estrés con una elevación menor de la presión sanguínea de diástole y tienen el corazón más sano.⁸ Las profesiones con tasas más altas de enfermedades cardíacas son aquellas donde no hay control sobre el estrés —operadores telefónicos, cocineros, cajeros y obreros de líneas de ensamblado— en contraste con la baja tasa de enfermedades cardíacas entre abogados y administradores, quienes pueden controlar sus propios horarios e interrupciones.⁹

Pero, ya sea abogado u operador telefónico, la crisis de autonomía, como cada una de las etapas de Erikson, no está to-

⁶ Arlene Skolnick, "The Myth of the Vulnerable Child", *Psychology Today* (febrero, 1978), p. 33.

⁷ Kenneth Pelletier, *Holistic Medicine* (Nueva York: Delacorte, 1980), p. 11.

⁸ "The Hardy Heart", *Psychology Today* (enero, 1987), p. 22.

⁹ Robert Karasek, *Prevention* (diciembre, 1984), p. 75.

talmente resuelta en el infante, sino que continúa de por vida. Por ejemplo, en una familia disfuncional, tal como es un hogar alcohólico, el niño no experimenta autonomía sino confusión y vergüenza en el caos. Incluso en la edad adulta, los hijos de este tipo de familias pueden asumir cualesquiera de cuatro actitudes para sobrevivir. A menudo, el "héroe" o dispensador de cuidados, generalmente el hijo mayor, se convierte en un padre sustituto que supervisa a los otros hijos y lleva la casa. Con frecuencia, este "héroe" es muy destacado en el estudio o el deporte. En contraste, el "chivo expiatorio", o niño problema, se porta mal para quitar la atención al alcoholismo o para expresar la tensión familiar. La "mascota" trata de minimizar los problemas bromeando, haciendo payasadas y fingiendo que nada le preocupa. Finalmente, el "niño perdido" se desvanece en el trasfondo en un intento de aislarse de la barahúnda.¹⁰

Si un padre ha resuelto sanamente su propia crisis de autonomía, puede ayudarle a sus hijos a resolver la suya, como hace el padre del hijo pródigo (Lucas 15: 11-32); tanto el hijo mayor como el menor están luchando por su autonomía al pedir su herencia antes de la muerte de su padre. "De hecho, en toda la literatura del Medio Oriente (aparte de la historia del hijo pródigo), desde los tiempos antiguos hasta el presente, no hay ningún caso de hijo, mayor o menor, que le pida su herencia a un padre que aún goza de buena salud."¹¹ Al hacerlo, los hijos están cometiendo el peor crimen "impensable" porque están tratando a su padre como si estuviera muerto. Pero en la parábola del hijo pródigo, el padre confía en ambos hijos y los trata en forma opuesta. No confronta al hijo pródigo, sino que le da la libertad de ir y cometer errores con la herencia. Y sin embargo, en una atmósfera

¹⁰ Sharon Wegscheider, *Choice Making* (Pompano Beach, Florida: Health Communications, 1985).

¹¹ Kenneth Bailey, *Poet and Peasant* (Grand Rapids: Eerdmans, 1976), p. 164.

de confianza donde "todo lo que tengo es tuyo", el padre confronta los errores de su hijo mayor. El amor tenaz con que confronta a un hijo puede destruir a otro hijo que necesita que se le afirme su libertad. Sólo un corazón amoroso, confiado, sabe si el amor permisivo o el amor tenaz es lo mejor para cada persona. Las luchas con la autonomía se resuelven solas en el grado en que el amor es profundo y se le reconozca como amor más que como un concurso de voluntades.

La autonomía y nuestra imagen de Dios

Aquellos que luchan con autonomía, no nada más batallan para relacionarse con la gente, sino también con Dios. Podemos hacer un uso extremo de nuestra voluntad y convertirnos en un dictador con Dios o usar muy poco nuestra voluntad y volvemos una sonriente Mona Lisa sin deseos. Muchos de los que rezan pidiendo curación le dictan a Dios con una plegaria que le tuerce el brazo. Casi es como si sintieran que ellos tienen que hacer cambiar la voluntad de Dios. "Dios mío, Tú prometiste curar a esta persona. Esta persona tiene una gran necesidad (sigue una larga historia con sollozos). Te cito tus promesas. Tienes que cumplir tus promesas." Eso es un dictado, eso no es respetar la voluntad de Dios, es no respetar cuánto ama Dios y cuánto quiere curar a esa persona. No tengo por qué tener fe en la fe de mi voluntad. Debo tener fe en la voluntad de Dios, en el amor de Dios que es más grande que el mío.

Lo opuesto a ser un dictador es ser una Mona Lisa permanentemente sonriente que no tiene voluntad y que nunca le entrega a Dios los verdaderos sentimientos, los verdaderos deseos. El miedo es que si yo le pido a Dios específicamente lo que quiero, esto va a ser inmoral, ilegal o me va a hacer engordar, así que para qué molestarme. Simplemente sonrío,

rezo en términos generales, alabo al Señor y no revelo mis propios deseos, pues o se me decepcionará, o puede ser que éstos estén equivocados. Estoy avergonzado de mis sentimientos negativos de modo que también éhos se los oculta a Dios y a mí mismo. Oculto mi voluntad en vez de hacer lo que enseñan san Ignacio y otros maestros de la oración: confiar en mis deseos y pedir lo que quiero. Si sólo salgo con un "Bueno, Jesús, lo que tú quieras está bien", no ocurre gran cosa. No crezco en mi deseo de que Jesús actúe. Gradualmente voy descubriendo que no deseo orar porque la oración está apartada de mis deseos más profundos.

Pero cuando oro con mis deseos más profundos, descubro, como Jesús en la agonía en el huerto, que mis deseos más profundos son los deseos de Dios. "Padre, si es posible, aparta de mí todo esto, a primera vista no puedo pasar por esto, sin embargo, no se haga mi voluntad sino la tuya. Cuando llego al centro de mi corazón, sé que los deseos que descubriré son los mismos que Tú habías tenido siempre para mí." En esta etapa, la plegaria de petición, como la que Jesús oró en la agonía del huerto, cura a tal grado que, al igual que Jesús, nos quitamos nuestros deseos superficiales y oramos con nuestros deseos más profundos. Discernir nuestros deseos con los ejercicios espirituales de san Ignacio y con un director espiritual pueden clarificar más nuestros profundos deseos de hacer la voluntad de Dios.¹²

Orar en lenguas también es muy útil para expresar los deseos del espíritu. Sus deseos van más allá del límite de las palabras (Romanos 8:26). Durante un retiro al que asistimos junto con otros 80 sacerdotes jesuitas, todos recibieron el don de lenguas por lo mucho que lo necesitaban estos sacerdotes que habían desarrollado más su lado intelectual que su lado sentimental. Después de cantar en lenguas, los jesuitas renova-

¹² Louis Puhl (ed.), *Spiritual Exercises of St. Ignatius* (Westminster, Maryland: Newman Press, 1959), pp. 141-150.

ron sus votos. Lo hicieron con deseos recién liberados de hacer la voluntad de Dios con todo su corazón y no nada más con toda su mente (Mateo 22:37). La petición y la renovación de nuestros más profundos compromisos curan la voluntad herida si esto se construye sobre la confianza en el amor de Dios (primera etapa de Erikson). Si no, el enfoque de la plegaria debe ser sobre los recuerdos positivos del amor de Dios, especialmente durante la etapa de autonomía, hasta que queramos amar a Dios porque Él nos ha amado primero a nosotros. La señal de una voluntad que ha sido curada es ir del *debo* amar a Dios al *quiero* amarlo porque Dios me ama tanto. La renovación del compromiso de la voluntad (esto es de votos, promesas bautismales, llamados en el altar) es importante, pero el mejor momento para renovar el compromiso de la voluntad es después de que conocemos la confianza de la primera etapa en un Dios de amor y espontáneamente nos queremos dar a un amante así. Por tanto, lo que a veces llamamos "fuerza de voluntad" podría llamarse mejor "fuerza del amor", ya que el poder para actuar amorosamente por lo general ocurre en el grado en que nos hayamos permitido a nosotros mismos asimilar amor.

Recuerdos positivos y negativos en la etapa de autonomía

Quizá la pregunta más fácil para ayudarnos a llamar a los recuerdos de esta etapa es: ¿quién expresó y nos ayudó a expresar durante estos años la gama completa de emociones positivas y negativas? O, ¿quién nos pudo decir "sí" y "no" de una manera amorosa? Una historia acerca de mis padres pone muy en perspectiva esas preguntas para mí. A mí (Dennis) nunca me gustaron los vegetales enlatados, especialmente los chícharos. Por eso recuerdo que de niño decía: "No me

voy a comer los chícharos". Y mi padre contestaba: "Te vas a comer los chícharos. Yo te ayudaré". Y finalmente, hacía un juego de todo ello. Así, tomaba una cuchara y empezaba a jugar al aeroplano, haciendo círculos en el aire con la cuchara hasta que estuviera lista para aterrizar en la pista de mi boca. Pero lo que salvaba a papá era que tenía una variación de aeroplanos. Una cucharada para él y otra para mí. Yo me figuraba que estaba haciendo un buen trato porque nada más tenía que comer la mitad de los chícharos. Nunca descubrí que papá probablemente me había servido el doble de chícharos de lo que quería que comiera. Lo que aprecio ahora al mirar atrás esos episodios es que mi padre no sólo decía: "No, te vas a comer los chícharos", sino también: "Sí, yo te voy a ayudar". Ese regalo tanto del "sí" como del "no" me ha ayudado a decir firmemente tantos "síes" como "noes". Por ejemplo, nosotros tres pasamos viajando 40 semanas cada año. Si permanecemos en un país durante un mes, le decimos a la gente que trabajaremos solamente la mitad de ese tiempo, sólo 15 días. De modo que le decimos "sí" a la mitad del tiempo y "no" a la otra mitad. La otra mitad nos la tomamos para nosotros, para leer, escribir y descansar. A pesar de tantos viajes durante los últimos 13 años, no me he perdido un solo día completo por enfermedad. El regalo de mi padre al decir "sí" y "no" me ha ayudado a vivir a un ritmo saludable.

Cuando vuelvo a mirar mis primeros años de vida y trato de recordar el momento en que sentí más lastimada mi capacidad para decir "sí" y "no", fue en mi tercera Navidad. Recuerdo que cuando era pequeño iba a ver a Santa Claus. Nunca pude averiguar por qué Santa Claus sabía mi nombre. Nunca supe que mi padre le decía: "Santa Claus, conoce a Dennis, ¿no es así?". Y Santa Claus contestaba: "¡Dennis! ¿Cómo estás?". Y yo nada más me quedaba pensando: "Caray, Santa sabe cómo me llamo". Una vez, después de ir a ver a Santa Claus, mi papá me llevó al baño. Al salir, seguí un par

de piernas equivocado. Estaba en un edificio de 16 pisos y ya había subido muchas escaleras antes de voltear hacia arriba y ver que esas piernas no eran las de mi papá. Recuerdo el alarido que di. El sorprendido dueño de ese par de piernas me levantó al vuelo y me sentó sobre una pila de alfombras mientras yo lloraba todavía más fuerte por mi papá. Afortunadamente, mi madre me había prendido un gafete con mi nombre y mi teléfono, de modo que le llamaron a ella a casa. Finalmente, ella localizó a papá y le dijo que se dirigiera al departamento de alfombras. Pero a mí me pareció que transcurría una eternidad antes de que mi padre llegara por fin. Durante esos momentos sentí no sólo que había perdido a mi papá, sino también mi autonomía y que se me había quitado el poder de tomar decisiones. Me sentía como un niño encerrado en una casa sin llaves y sin manera de salir de ella.

Después de ese episodio, frecuentemente tenía miedo de quedarme encerrado. De modo que no iba a cines ni a tiendas. O si estábamos en una gasolinera llenando el tanque del carro y alguien se metía a comprar refrescos, yo me quedaba en el coche para que no me fuera a quedar encerrado en la gasolinera. De muchas maneras todavía tengo miedo de quedarme encerrado. Por ejemplo, al planear una conferencia o al aceptar invitaciones, no me gusta planear con demasiada antelación. Esto dificulta las cosas a la gente que trabaja conmigo y que quiere saber de qué tratará la conferencia antes de que salgamos al estrado o para la gente que nos envía una invitación y necesita una pronta respuesta para que pueda encontrar a alguna otra persona si yo digo "no". Siempre estoy esperando que se me presente algo mejor y temeroso de quedar encerrado en una situación que no puedo cambiar. Sigo temiendo que se me quite mi autonomía, de quedar encerrado y ser incapaz de decir "sí" o "no".

¿No puedes recordar heridas tempranas? A veces ayuda ver fotos de la infancia y fijarse si algún recuerdo encaja con

una expresión facial que observes en una fotografía tuya. O imagínate de dos años, aventando comida, tirando la leche, rompiendo algo o pegándole a otro niño. Luego imagina a tus padres y la forma como te respondían. Aunque no estés recordando de hecho sucesos reales, los sentimientos y actitudes que experimentas al imaginar estas escenas *son* reales y expresan la forma como tu corazón recuerda lo que puede haber olvidado tu mente consciente. Otra manera de ponerte en contacto con el hecho de si tu corazón puede necesitar curación es preguntarte cómo reaccionas ahora frente a una criatura de dos años que aviente la comida, tire la leche, etcétera. ¿Qué le dirías o qué harías? Si reaccionas con un “¡ten más cuidado!” o “¡qué vergüenza!”, pregúntate a ti mismo quién te pudo haber gritado a tí algo parecido. ¿Cuál es tu recuerdo más remoto de haber sido corregido o castigado? ¿De quién de tu familia te sentías más distante, un hermano con quien rivalizabas, un padre alcohólico o ausente? ¿Cuál fue la primera vez que recuerdas haberte sentido infeliz? No tenemos que descubrir las heridas más profundas, sino simplemente dejar que el amor de Jesús toque el dolor de cualquier escena dolorosa real o imaginaria.

Para curar la niñez

En muchos casos, las heridas de la niñez se pueden curar tan pronto como ocurren. Podemos orar por un niño sin la participación de la criatura, como Barbara oró por Jennifer (capítulo 1). Hasta que un niño sea suficientemente grande para poder hablar puede participar en una sencilla plegaria de curación. Una madre sabia nos dijo cómo rezaba por Michael, su hijo. Cuando Michael estaba en la etapa de autonomía, una mañana encontró a su hermanito muerto en la cuna. Michael amaba a su hermano, quien era su compañero de cuar-

to y estaba deshecho. Dos años después, Michael, a los cinco años, se negaba a ir a la escuela. Como iba bien en la escuela y tenía muchos amigos, la madre de Michael supo que debería estar molestandole algo más. A ella se le guió para que volviera a poner a Michael en la escena de la muerte de su hermano.

—Michael, ¿puedes ver tu recámara y a Jesús en el rincón?

—Sí.

—Deja que Jesús te lleve a un lado de la cuna y te muestre a Tom esa mañana en que lo encontraste muerto. ¿Qué está diciendo y que está haciendo Jesús?

—Jesús tiene su mano sobre mi hombro y está triste. Dice que Tom no murió por nada que yo haya hecho, sino porque él no estaba bien hecho.

—¿Tienes miedo de que yo pudiera morir también o lastimarme si tú vas a la escuela?

—Sí.

—¿Qué dice Jesús?

—Dice que él nunca me dejará.

Desde ese día, Michael fue a la escuela sin miedo. Ya no estaba atorado en la etapa de autonomía, sino que ahora era libre de decir “no” al miedo de que su madre lo abandonara y “sí” al hecho de ir a la escuela.

La madre de Michael fue capaz de rezar con él cuando era niño, para que no cargara su herida hasta la edad adulta. Pero a menudo no hay nadie que rece con nosotros en el momento en que algo nos hiere, y esas heridas moldean nuestro desarrollo posterior. Afortunadamente, nunca es demasiado tarde para rezar por nuestra curación o por la de otro.

Cuando yo (Sheila) recuerdo la etapa de autonomía y pienso en la persona que me dijo “no”, una de las personas en quien pienso es en mi madre. Cuando mi madre decía “no”, añadía: “Te voy a romper la voluntad”. Mi madre me tras-

mitió que mi voluntad era mala y que yo no tenía derecho a decir "sí" o "no". Mi madre hizo esto porque padecía una seria enfermedad que la afectó tanto emocional como físicamente. Uno de los síntomas de su enfermedad era que carecía de la cualidad de empatía que nos permite ponernos en los zapatos de otra persona y ver sus necesidades distintas a las nuestras. Como mi madre no podía ver la diferencia entre otra persona y ella misma, no sentía culpa ni remordimiento cuando lastimaba a los demás ni cuando transgredía las necesidades o violaba la voluntad de otras personas.

Tuve una madre enferma mental, pero también abuelos sanos y amorosos con quienes pasé gran parte de mi niñez. Por eso, parte de mi experiencia en esta etapa fue sana. Pero aun así, aquellas palabras de mi madre y la actitud detrás de ellas de "te voy a romper la voluntad" me afectaron profundamente. Crecí con dificultades para ser asertiva. Me obligaba a mí misma a ser asertiva si estaba en juego algo en lo que realmente creía, pero no sin un miedo y un sentimiento de culpa considerables, especialmente si me estaba oponiendo a otra persona. Por lo general parecía ser muy tímida, pero en otros momentos me esforzaba tanto por ser asertiva que parecía demasiado insistente, al tiempo que me sentía atemorizada por dentro. Superé algo de esta lucha para ser asertiva cuando fui creciendo, a través de sentirme amada por Dios y por otros y de aprender a confiar en mis deseos como básicamente buenos. Pero seguía batallando con frecuencia para expresar asertividad de maneras sanas.

El punto decisivo

El punto decisivo más grande en esa lucha ocurrió hace unos cuantos años cuando fui a visitar a mis padres durante una crisis familiar. La enfermedad de mi madre a menudo la hacía

tratar a mi padre en forma abusiva. Pero cuando llegué a visitarlos, me di cuenta de que lo que había sido una situación infeliz para mi padre se había convertido en una amenaza para su vida. Él había desarrollado colitis ulcerosa, una enfermedad relacionada con el estrés que puede resultar cuando uno se guarda las cosas. Había bajado de un peso de 81 kilogramos a 52, tenía síntomas de desnutrición y estaba tan débil que no podía caminar más de 10 pasos sin desplomarse. Era incapaz de cuidarse. Mi madre no sólo era incapaz de cuidarlo, sino que le estaba impidiendo que obtuviera de un médico los cuidados que necesitaba.

Aunque me di cuenta de lo serio de la situación, dudé de si se podría hacer algo para ayudar a mis padres. Nadie antes había sido capaz de intervenir en su situación y yo no pensaba que yo pudiera tener mayor éxito. Pero sabía que al menos tenía que tratar. Le pedí a Jesús que me diera lo que yo necesitara: valor, más amor, etcétera. Luego, fui con mi madre y traté de decirle que mi padre estaba seriamente enfermo. (Después, descubrí que habría muerto en unos cuantos meses si no se le hubiera dado tratamiento médico.) Mi madre empezó a gritar: "No, no", y yo empecé a sentirme tan asustada y llena de culpa como me había sentido en la niñez cuando pedía algo. Como persona adulta, veía que lo que estaba pidiendo era algo razonable, pero una parte de mí seguía atemorizada. Seguí tratando de explicarle la situación a mi madre, pero no llegaba a ningún lado y cada vez me sentía más asustada. Luego, de pronto ocurrió algo que nunca antes había experimentado: sentí que me atravesaba una ola de puro sentimiento. Al principio no supe qué era y tuve que detenerme a identificar lo que sentía, me di cuenta de que lo que estaba sintiendo era odio, odio puro.

No supe qué hacer y traté de orar y de escuchar a Jesús. Pensé que Él quizás quería perdonarme por mi sentimiento de odio, o pedirme que perdonara a mi madre. Pero al escu-

Cómo sanar las ocho etapas de la vida

char a Jesús oí algo que me sorprendió, algo muy diferente a lo que esperaba escuchar. Oí decir a Jesús: "Tu odio del mal es *mi* odio del mal. Cuando le dices 'no' al mal es *mi* no al mal".

Me di cuenta de que Jesús estaba sintiendo odio puro junto conmigo. No era odio hacia mi madre. Era odio a la enfermedad que había dañado su vida y estaba haciéndole daño a nuestra familia. Desde ese momento, yo fui distinta. Fui capaz de proseguir y hacer lo que fuera necesario para dar atención médica a mi padre, a pesar de las objeciones de mi madre. Llevé a mi padre al hospital y lo operaron. Se recuperó y ahora está más sano que nunca antes en su vida.

Pienso que en esta experiencia, Jesús contestó mis plegarias de ayuda dándome esta voluntad sana y esta sensación de autonomía. Me ayudó a usar ese sentido de autonomía como se debe usar: para resistirnos a lo que es perjudicial para nosotros o para otro y para obtener lo que es bueno, lo que Dios quiere que tengamos. Podemos saber qué quiere Dios que tengamos escuchando nuestros propios deseos más profundos. Jesús me ayudó a confiar en mis más hondos deseos y a aprender a decir "sí" y "no" en la forma como Él diría "sí" y "no". Ese regalo de la autonomía se me ha quedado y en mi vida actual encuentro que soy mucho más capaz de ser asertiva cuando es necesario y de decir "sí" o "no" sin miedo ni culpa cuando junto con Jesús me resisto a lo que es malo para mí o para otro y a buscar lo que es bueno.

A continuación citamos una plegaria para ayudarnos a desarrollar el sano sentido de autonomía de Jesús, para que podamos decir "sí" y "no" junto con él.

Plegaria de la agonía en el huerto

1. Pon la mano con el puño cerrado. Siente la tensión en él y pídele a Jesús que te muestre un área de tu vida donde sientas tensión o quieras cambiar. Siente dentro de ti cómo Jesús comparte tu tensión, especialmente si ésta te impide dar o recibir amor.
2. Únete a Jesús en el huerto de Getsemaní, mientras Él siente la tensión de las situaciones que bloquean el dar y recibir amor. Repite con Jesús las palabras: "Padre, si es posible, aparta esto de mí". Repite esas palabras muchas veces hasta que puedas decirlas con la misma intensidad que Jesús. A medida que las repitas, respira hondo e inhala de Jesús el poder para cambiar lo que puedes cambiar.
3. Luego repite con Jesús las palabras: "No se haga mi voluntad, sino la tuya". Mientras vayas repitiendo varias veces estas palabras, abre tus manos y exhala la situación a las manos de Jesús. Aspira de Jesús la fortaleza para soportar las situaciones que no puedes cambiar.*

*Advertencia: Cuídate de no rezar esta plegaria para aceptar una enfermedad física o emocional. Normalmente podemos presuponer que la voluntad de Dios es curarnos para que podamos estar libres para dar y recibir más amor.

CAPÍTULO 3

Edad del juego (iniciativa vs. culpa)

El cura que estaba todo mojado

Había una vez un cura que vivía en un pueblo que sufrió una gran inundación. El nivel del agua que entró en su sala alcanzó 30 centímetros. Algunos feligreses remarón en una lancha hasta su puerta, pidiéndole que se les uniera. "No, sigan adelante", replicó el cura. "Yo estaré muy bien. Dios me está cuidando." Así, ellos se fueron.

Luego, el agua se elevó hasta el segundo piso. Los ansiosos feligreses regresaron en la lancha. Otra vez le pidieron que se les uniera, pero él se rehusó de nuevo.

Para cuando la lancha regresó una vez más, la casa ya estaba completamente cubierta y el cura estaba parado sobre la chimenea. "Reverendo", le llamaron sus feligreses, "¡venga con nosotros! Se va a ahogar."

"No", contestó el cura. "Yo estaré bien. El Señor me proveerá."

De modo que se fueron. Y el cura se ahogó.

Después, en el cielo, el cura muy enojado hizo una cita para ver a Dios. "¿Por qué me hiciste esto?", preguntó encolerizando el cura. "Yo hice lo que tú dijiste. Recé. Y no me ayudaste."

"¿No te ayudé?", contestó Dios con sorpresa. "¿Qué quieres decir? Te mandé una lancha tres veces."

TOBY RICE DREWS, *Getting Them Sober II*



Cuando yo (Dennis) digo que estoy trabajando duro, frecuentemente oigo decir a Matt y a Sheila: "Dennis, ¡estás trabajando apenas!". Pero eso es también lo que me hace ser una autoridad en la tercera etapa de Erikson de "iniciativa", a la que también se le refiere como la etapa del juego. Durante esta etapa (de los 3 a los 5 años), los niños poseen un "exceso de energía" que les permite convertirse en "autoactivadores" o "iniciadores", especialmente mientras dominan tres habilidades: lenguaje, movimiento e imaginación.¹ Como estas tres habilidades le ayudan al niño a romper los límites del mundo del adulto, a esta etapa también se le llama la etapa de la intrusión. Así, los niños van dominando distintas formas de intrusión por medio del lenguaje y de decir "dame esto" o "dame aquello". Los niños también se entrometen por medio del movimiento cuando escalan para alcanzar cosas que hasta los padres creían que estaban fuera de su alcance.

Los niños se entrometen especialmente a través de su imaginación porque pueden convertirse en cualquier cosa que se imaginen ser. Para mí, ésta fue la edad de los vaqueros y los indios. Matt y yo teníamos una casa de campaña en el patio. Desde la tienda apuntábamos con cuidado a los indios que estaban disparando sus arcos y flechas desde atrás de la cerca de estacas puntiagudas. Siempre les dábamos a los indios. A mí nunca me dispararon. Quince años después, cuando trabajé en la reservación de los indios sioux y algunos de mis amigos más cercanos eran indios, me maravillaba del poder de la imaginación de un niño que podía hacer de mí un "tipo bueno" y a los indios "tipos malos".

Como la imaginación es una de las claves para comprender esta etapa, tal vez quieras imaginar la siguiente escena de juego y ver qué dirías y qué harías tú.

Imagínate a ti mismo de tres años de edad y que estás en

¹ Erik Erikson, "Identity and the Life Cycle", *Psychological Issues*, 1:1 (1959), pp. 74-76.

la cocina. ¿Te acuerdas de la mesa de tu cocina? Súbete a ella. ¿Qué tan alto le llegas a la mesa de la cocina? ¿Te da al nivel del cuello, o está un poco más alta, un poco más baja?

Luego, mira la alacena. Imagina que sabes que en la alacena están escondidos unos dulces. Quizá tu madre los escondió para tu próxima fiesta de cumpleaños o para Navidad. Todas las madres tienen lugares secretos para esconder cosas que sólo conocen los niños. Acerca un banquillo (quizá el banquillo sea de tu misma estatura). Luego te subes en él. Mientras te equilibras sobre la punta de los pies, te sostienes de la alacena con una mano y alcanzas los dulces con la otra. Imagina que al agarrar los dulces le pegas accidentalmente con tu mano a la mejor taza de té de tu madre. La taza se estrella en el suelo y se hace añicos.

¿Qué pasa ahora? ¿Qué haces con los dulces que traes en la mano? ¿Y qué con la taza? ¿Cómo decides manejar la situación con tu mamá? ¿Cómo reacciona ella?

Si eres como yo, probablemente no te comiste los dulces y trataste de limpiar el estropicio para que tu madre no se diera cuenta. No sólo puse los dulces en el mismísimo lugar como los había encontrado, sino que recogí los pedazos de taza y los eché hasta el fondo del bote de basura. Luego me salí y empecé a jugar en la tienda de campaña. Muy pronto oí a mi madre llamarme: "Dennis". Para prepararme para esta emergencia, había cortado un ramo de dientes de león. Mientras se lo entregaba, puse cara de inocente y le pregunté sorprendido: "¿Qué, mamá?". Ella me dijo: "Dennis, ¿qué están haciendo aquí estos pedazos?" (¿Cómo es eso de que siempre hay evidencias que sólo una madre puede ver?) De modo que le dije: "Mamá, yo quería darte una taza de té. Cuando abrí la alacena, se cayó la taza". Y luego ella dijo: "Dennis, ¿qué debes hacer cuando se rompe algo?". (Ésa es una pregunta de madre que uno no contesta. Simplemente pones cara de perplejidad.) "Dennis, cada vez que rompas algo, se

supone que debes venir conmigo y avisarme. Ahora, ¿qué vas a hacer si algo se rompe otra vez?" "Vendré y te lo diré, mamá." Y finalmente me la imaginé a ella diciendo: "Dennis, quiero que seas más cuidadoso con mis platos. Si puedes ser realmente cuidadoso, me gustaría que ahora mismo me ayudaras a poner la mesa". Y yo me dije a mí mismo: "Guau, se acabó la presión. ¡Pondré todas las mesas que quieras!"

Bueno, no sé si ésa es la forma como realmente hubiera reaccionado mi madre. Pero así es como lo imaginé yo. Cualquiera que sea la respuesta, este ejercicio de imaginación sugiere varios desarrollos importantes en esta etapa. Primero, como ya lo mencioné, te conviertes en lo que imaginas. Y así puedes inventar todo tipo de historias, como la de hacerle una taza de té a tu madre. Tu maravillosa imaginación dispara en ti lo travieso y la iniciativa cuando te dispones a explorarlo todo, desde el anaquel más alto de la despensa hasta el fondo del bote de basura. Pero si van a seguir desarrollándose sanaamente o no tu juguetonería, tu curiosidad y tu iniciativa, depende, de acuerdo con Erikson, de un factor crítico en esta etapa: el manejo de la culpa. La capacidad para experimentar sentimientos de culpa proviene de una conciencia que está emergiendo. Tú sabes que algo es malo aunque nadie te lo diga. No tienes que contar con la opinión pública (vergüenza) para saber que lo mejor es recoger esa taza rota.

El desarrollo del sentimiento de culpa

En esta etapa, los niños son tan sensibles a la culpa que no sólo es probable que se sientan culpables por haber roto la taza, sino que se sientan totalmente responsables y culpables de cosas que poco o nada tienen que ver con ello, tales como el divorcio de los padres o incluso la muerte de un amigo. A

causa de esta extrema sensibilidad, los niños a quienes se les regaña continuamente con palabras tales como "niña mala" o "niño malo" pueden acabar sintiendo un profundo odio hacia sí mismos. Esto ocurre porque los niños con frecuencia son incapaces de distinguir entre el hecho de que su persona sea "mala" y lo opuesto, que sólo su acción es la "mala".

De este modo puede darse un sentimiento de culpa enfermizo o paralizante cada vez que los niños perciban que la crítica o el castigo signifiquen que ellos mismos son malos. Un sentimiento de culpa enfermizo o paralizante se da no nada más cuando el niño odia el pecado (esto es, hacer que se rompa la confianza de su madre por no haberle dicho honestamente que había roto una taza), sino también *al pecador* (esto es, el niño se odia a sí mismo); mientras que un sentimiento de culpa sano se da cuando el niño detesta el pecado pero *ama al pecador*. Que me digan que soy un "niño malo" junto con una paliza para enfatizar ese punto puede hacer cambiar mi *conducta* y me puede mantener alejado de la alacena y también impedir que rompa otra taza. Pero mientras que el miedo al castigo y el disparo de un sentimiento de culpa enfermizo pueden cambiar la *conducta* de un niño (o de cualquier otra persona sobre la cual tengamos influencia), ese miedo y esa culpa no pueden hacer cambiar al *niño*, al menos no al punto de que éste se vuelva amoroso. Únicamente el amor puede hacer amoroso a un niño. Si a través del castigo me percibo a mí mismo como una persona mala o desagradable (esto es, me siento enfermizamente culpable de ser quien soy), el uso continuado de un castigo de este tipo probablemente provocará que me odie a mí mismo y hará de mí una persona desagradable.²

Los signos de un sentimiento de culpa enfermizo y del odio

² Para un análisis acerca de la incapacidad del miedo y de los sentimientos de culpa para crear una persona amorosa, véase Paul Tournier, *Guilt & Grace* (Nueva York: Harper & Row, 1983), capítulo 22.

a sí mismo en un niño varían: los niños o se vuelven excesivamente enojados consigo mismos (odio a sí mismos) o excesivamente enojados con los demás (odio a sí mismos proyectado hacia el exterior). Los signos de un sentimiento de culpa reprimido y del odio a sí mismo introyectado van de la depresión hasta el perfeccionismo. En la depresión, con su melancolía y desaliento, no trato de ocultar el odio a mí mismo; mientras que en el perfeccionismo trato de hacer todas las cosas bien con la esperanza de ocultar el odio a mí mismo y de sentirme bien otra vez conmigo mismo. En un perfeccionismo tal, me convierto en un fariseo, tratando de cumplir al pie de la letra con la ley para que yo (e inconscientemente mi padre o cualquiera que me haya castigado) pueda sentirme otra vez bien conmigo mismo. Manejado durante años por un sentimiento de culpa enfermizo, el cuerpo tenso del perfeccionista a menudo se convierte en víctima de enfermedades psicosomáticas, mientras que el espíritu del perfeccionista frecuentemente se vuelve víctima de los escrúpulos, a menudo en materia de sexualidad o de trabajo.

Cuando el sentimiento de culpa enfermizo y el odio a sí mismo de los niños se proyectan hacia los demás, el blanco de ellos por lo general será el padre o cualquier persona que los haya castigado. Así, cuando los niños crecen y son más capaces, frecuentemente castigarán a sus padres comportándose en formas que les desagradan a ellos y a menudo acaban incluso castigando a otros, especialmente a sus propios hijos.³

Desgraciadamente, el castigo afecta no nada más la forma como se va a seguir relacionando el niño con sus padres, sino también con Dios. En esta etapa, a causa de su mero tamaño y poder, los padres son como Dios. Como dice Erikson, a través de la voz del padre, el niño "ahora la oye como si fuera la voz de Dios pero sin poder verlo".⁴ Así, en una atmósfera

³ Véase Alice Miller, *op. cit.*, capítulo 3, "The Vicious Circle of Contempt".

⁴ Erikson, *op. cit.*, p. 80.

de castigo que le enseña al niño a odiar el pecado y al pecador, ese niño puede seguir sintiéndose como pecador en manos de un Dios enojado y crecer preguntándose qué castigo le va a infligir Dios a continuación.

¿Qué cura al sentimiento de culpa enfermizo?

Si es tan importante odiar el pecado y amar al pecador, ¿qué es lo que me puede haber ayudado a experimentar eso? Para mí, haber odiado el pecado hubiera significado experimentar el dolor que le causé a mi madre no nada más por haberle roto su mejor taza sino, lo que es más importante, por haber roto el vínculo de confianza entre nosotros. De haberme amado a mí como pecador, hubiera tenido que saber que mi madre me amaba aunque no amara lo que yo había hecho. Fortalecido por su amor, hubiera tenido que adueñarme de lo que había hecho, permitir que mi madre me perdonara y extender ese perdón hasta mí mismo. Si hubiera seguido todos estos pasos, hubiera experimentado un sentimiento de culpa sano y a un Dios que, junto conmigo, pudiera odiar mi pecado y, no obstante, amarme a mí como pecador para que pudiera yo cambiar.

Aunque pueden existir muchas razones que expliquen la extrema sensibilidad del niño a la culpa en esta etapa, Freud sugirió la teoría de Edipo. De acuerdo con esta teoría, el sentimiento de culpa excesivo del niño es el resultado de sus fantasías y deseos de actuar sexualmente con el padre del sexo opuesto. Estos deseos edípicos, de acuerdo con Freud, encuentran su expresión en la declaración del niño que dice que se va a casar con su mamá y la va a hacer feliz, y la declaración de la niña que dice que se va a casar con su padre y lo va a atender mucho mejor que su madre. Aunque los

niños en esta época desean vincularse con sus padres, especialmente con el del sexo opuesto, mucha gente cuestiona la teoría edípica. Nosotros y ellos creemos que esta teoría se aplica principalmente a familias disfuncionales donde los padres enfermizos (y no los niños) que tienen necesidades sexuales (y de otro tipo) insatisfechas, tratan de cubrir esas necesidades a través de sus hijos. Entonces, el niño se siente culpable y confundido por tomar el lugar del padre de su mismo sexo, un papel que realmente él no quiere.⁵

Aunque la teoría de Edipo pueda ser inadecuada, lo que parece correcto es el deseo del niño de vincularse estrechamente con los padres. Mucha de la creativa iniciativa y de la juguetonería provienen de los intentos del niño de ser como sus padres. Así, mientras trato de imitar la fuerza de mi padre cargando dos pesadas bolsas con víveres, mi hermana tratará de imitar la belleza de mi madre andando por ahí con los zapatos de tacón de mamá. Mi identificación con mi padre no significa que yo deje de necesitar a mi madre. En una familia sana, la madre le revela el padre al niño y el padre le revela a la madre. En presencia de mi madre, mi padre se

⁵ Los padres pueden dirigir inconscientemente sus necesidades sexuales insatisfechas a un hijo. Estas necesidades también se pueden expresar abiertamente, en forma de incesto. Antes de la teoría de Edipo, Freud sugirió originalmente la "teoría de la seducción", de acuerdo con la cual los casos de histeria femenina tenían sus raíces en experiencias reales de abuso sexual durante la niñez de la paciente, generalmente perpetrado por su padre. Pero a causa de factores culturales y personales, Freud y sus colegas eventualmente cambiaron a la teoría de Edipo, en la cual los reportes de victimización sexual en la niñez se consideraron como fantasías de la niñez movidas por el deseo. En otras palabras, Freud trasladó la culpa del padre al hijo. Aquellos que creen que el abuso sexual ocurre comúnmente y que defienden el cambio en la teoría de Freud insisten en que "cuando Freud arribó a la teoría de la seducción, lo hizo por haber escuchado cuidadosa y resueltamente a sus pacientes mujeres; cuando llegó a la teoría de Edipo, lo hizo por haberse escuchado cuidadosa y resueltamente a él mismo". Florence Rush, *The Best Kept Secret: Sexual Abuse of Children* (Nueva York: McGraw-Hill, 1980), p. 95; doctor Roland Summit, "Background Identification and Evaluation of Child Sexual Abuse", *Childhelp USA Monograph Series*, 4 (junio, 1983), p. 34. Véase también Miller, *op. cit.*, pp. 74-76 para un análisis acerca de cómo los padres narcisistas pueden seducir inconscientemente a sus hijos.

animaba totalmente, y mientras ella admiraba los tomates que él había cultivado o le decía todas las cosas que amaba de él, tanto él como yo aprendíamos lo que significa ser un hombre. En esta etapa, como en todas, lo que el niño más necesita no es un padre o el otro, sino la amorosa unión entre ellos.

Al tratar de volverse como sus padres, los niños empiezan a hacer comparaciones entre ellos y los padres. Los niños pueden comenzar a sentirse inadecuados al comparar su tamaño, inteligencia, capacidad sexual o de trabajo con el de sus padres. Así, los niños aprecian extraordinariamente la forma como se parecen o que los hace convertirse casi idénticos a sus padres, lo cual les asegura que algún día podrán ser como su madre o como su padre. Y cosas tan sencillas como el que mi madre me permitiera poner la mesa con ella o que mi padre me permitiera poner cosas en su carrito de la compra son crucialmente importantes. Esto le da esperanzas al sueño que está detrás de todas las iniciativas de juego del niño en esta etapa: la esperanza de convertirse en un adulto exactamente igual a mamá o a papá.

Recuerdos positivos y negativos en la etapa de la iniciativa

Yo (Matt) necesitaba mucha curación de esta etapa, ya que durante años vi el juego como una actividad que me hacía recordar la verdadera meta de la vida: el trabajo. Rara vez se me ocurría tomar unas vacaciones y cada día libre en nuestro programa de trabajo me parecía un día desperdiciado. Tenía escaso talento artístico y leía libros para aprender cosas nuevas, pero rara vez leía una novela o un poema simplemente por disfrutarlos. Pero en los últimos cinco años he descubierto que me he estado curando, de modo que ahora que

disfruto al jugar diariamente de alguna manera, he soñado en muchas de nuestras vacaciones recientes y soy más sensible a la belleza en la música, en los colores, en las flores y en la poesía. La curación vino en forma gradual cuando fui teniendo recuerdos de la etapa del juego y me fui solazando en los recuerdos positivos, al tiempo que llevaba el amor del Señor a los negativos.

La curación llegó cuando empecé primero a rememorar mis recuerdos positivos de la etapa del juego: de aquellos que me leyeron y me ayudaron a imaginar a Santa Claus en el techo, de aquellos que alabaron mi manera artística de colorear y no se dieron cuenta de que me salía de la raya, de aquellos que me dijeron: "trata". A la edad de tres años, yo era quizá el único niño de nuestra colonia que tenía una tarjeta para entrar a la biblioteca y que ya desde entonces investigaba mis preguntas sin respuesta tales como, "¿adónde se va la luz cuando el interruptor está apagado?" Mi madre y mi padre me animaban a que nadara, pescara, patinara en hielo, me subiera en trineo y construyera fortalezas de nieve inexpugnables (y las defendiera intrépidamente contra oleadas de ataques de los indios). Yo era el niño más chaparrito de la calle, pero cada año mi padre decía: "Tú puedes entrar al equipo de basquetbol". De modo que cada año probaba de nuevo a entrar en el equipo y duraba en él cerca de dos días antes de que me dijeran: "Chaparro, ¿qué estás haciendo en favor de este equipo? ¡Prueba en el equipo de las niñas!" Regresaba a casa y mi mamá me decía: "Lo lograrás el año que entra. Tú puedes hacer cualquier cosa que te pongas". Siempre me sentí alentado a probarlo todo y mi curación se hace más profunda cuando vuelvo a empaparme en esos recuerdos positivos de haber sido amado por unos padres que creían en mí.

Después de empaparme en mis recuerdos positivos, puedo explorar también mis recuerdos negativos. En la etapa del

juego, los niños pueden ser lastimados profundamente por heridas que ahogan su iniciativa para explorar: pasar demasiado tiempo mirando la televisión, cambios de residencia que les dejan sin raíces, hospitalizaciones, ser herido por el bravucón del vecindario o por un perro y por cualquier cosa que provoque pesadillas (gracias a Dios que yo sólo las tuve de marcianos que tocaban en mi ventana y no de todas las criaturas de la Guerra de las Galaxias y de las pesadillas nucleares que perturban a la generación actual de niños). Cualquier cosa que provoque sentimientos de culpa (como por ejemplo, experiencias sexuales o ser incapaz de resolver conflictos familiares) también ahoga la iniciativa.

Mi recuerdo más temprano de haber sido incapaz de explorar es el haber pasado en el hospital 10 días dolorosos, solitarios, cuando me operaron de una pierna. Mi recuerdo más temprano de sentimientos de culpa es haberme trepado en una mesita lateral de vidrio para coger algo y luego haber hecho añicos la cubierta de vidrio. Todavía puedo oír gritando: "¡Qué carambas tenías que hacer allá arriba! ¡Sólo tu ángel de la guarda evitó que te hicieras daño!" (Entonces, ¿por qué mi ángel de la guarda no evitó también que me subiera a la mesa?) También vuelvo a otros momentos de culpa que vinieron después. Mi papá envió a mi perro Spot a vivir a una granja porque "tú no lo cuidas y la ciudad no es lugar para tener a un perro encerrado entre rejas". Con cada uno de estos recuerdos vuelvo a experimentar el dolor y luego dejo que Jesús esté conmigo en la forma como más lo necesito.

Con frecuencia, incluso las heridas pequeñas siguen teniendo un gran efecto y pueden tener que reexperimentarse varias veces junto con Jesús. Mi madre solía mandarnos a patinar en hielo en el invierno de Minneapolis, aunque el mercurio bajara a menos diez grados. Como podíamos entrar y salir de la casa con calefacción, el patinaje era casi el único deporte posible cuando enfriaba tanto. Crecí adorando las casas con

calefacción y detestaba oír: "Deberías salir a patinar ahora". Hasta el día de hoy sigue sin gustarme el patinaje y reacciona negativamente a cualquier sugerencia que empiece con: "deberías salir y...". Cada vez que invito a Jesús a que me acompañe en mis recuerdos del patinaje sobre hielo, voy siendo más libre de escoger mi recreación y no la hago porque deba, sino porque quiero. Antes corría porque debía correr para mantenerme sano. Ahora corro porque disfruto hacerlo, admirando al mismo tiempo las hojas de otoño que caen y dándome luego un largo regaderazo con agua caliente.

Aunque curar los recuerdos negativos me puede liberar para que juegue en el presente, jugar con Jesús en el presente también puede curarme recuerdos negativos. Durante mi retiro de 30 días, mi director de retiro me animaba a jugar basquetbol todos los días. Como me encanta el basquetbol y mido sólo 1.60 m, compito fieramente para compensar mi falta de estatura. En consecuencia, tengo gran cantidad de recuerdos negativos: que me hayan expulsado de equipos, que me hayan escogido al último, haberme roto la mano en un rebote, que mis tiradas hayan sido bloqueadas por gigantes y haber estado siempre en el equipo perdedor. Durante el retiro regresaba todos los días a casa después del basquetbol y compartía con Jesús, dejándolo que me amara como soy, tan sólo de 1.60 metros. Gradualmente fui jugando no para hacer un gran papel, sino para disfrutarlo. Hasta cuando perdía tiradas y rebotes podía reírme de mí mismo. También me di tiempo para escuchar música, para la jardinería, para hacer soldadura artística, cosas que realmente disfruto hacer. A menudo, mi mejor plegaria era al empezar el día cuando me preguntaba: "¿Qué disfrutaría hacer con Jesús?", y luego lo hacía. Entre más disfrutaba estar con Jesús, más quería rezar y seguirlo como amigo en vez de sólo como siervo. Al final del día, la pregunta: "¿Qué disfruté de hacer hoy?" me revelaba los momentos en que dejé que el amor de Jesús me tocara ese día y gradualmente me

ayudó a trabajar en forma menos compulsiva y a hacerlo con más alegría.

La iniciativa y nuestra imagen de Dios

Mientras fui curando mis recuerdos y fui haciendo cosas pequeñas con alegría y con amor, cambió lentamente mi imagen de Dios. Dios no es un aguafiestas que está felicísimo cuando yo estoy de lo más triste y sufriendo en la cruz. De hecho, el Talmud judío dice: "En el mundo venidero, cada uno de nosotros será llamado a cuentas por todas las cosas buenas que Dios puso sobre la Tierra y que nos rehusamos a disfrutar".⁶ Pero a diferencia de la herencia judía, mi herencia germano-irlandesa me tienta a tratar de ganarme el amor de Dios por medio del trabajo duro y del sufrimiento. Santa Teresa de Ávila vio esta tentación y pudo gritar: "¡De los santos sombríos, serios, adustos, líbranos, Señor!". Aunque a Santa Teresa le encantaba orar acerca de la pasión, decía que cada vez que Jesús se le aparecía, siempre estaba resucitado y sonreía con amor. El masoquista carga la cruz; el cristiano carga el amor de Dios con o sin la cruz. Jesús salvó al mundo no porque cargara la cruz, sino porque experimentó y nos dio el amor de Dios igualmente cuando jugaba con los niños (Marcos 10: 13-16) que cuando cargaba la cruz. Durante mi retiro de 30 días soldé seis cruces y guardé para mi pared no la última que hice mejor, sino la primera, que disfruté más. Como fue mi primer intento, ésta era la que tenía más errores, pero me recordaba cómo era yo amado con mis errores y con mis iniciativas como de niño. La cruz que me abre para recibir el mayor amor e iniciar una vida nueva es aquella que Jesús y yo queremos abrazar. La cruz de Jesús revela a mi

⁶ Harold Kushner, *When All You've Ever Wanted Isn't Enough* (Nueva York: Summit Books, 1986), p. 82.

Dios, quien inicia y arriesga todo para amarme y me da fuerzas para arriesgar todo lo que me conduzca a dar y a recibir más amor.

Una de las plegarias más curativas que se desarrolla a partir de esta etapa del juego es la alabanza. La alabanza me abre a confiar y a vanagloriarme del amor de Dios. La alabanza es como la plegaria de un niño, me jacto de que mi papá es más alto que ningún otro papá. Me ufano con mis manos, con mi voz y con mi cuerpo entero de que mi Dios está infinitamente más allá de todo lo que yo pueda pedir o imaginar (Efesios 3:20). Si tengo miedo antes de dar un seminario, simplemente empiezo a alabar el poder de Dios para actuar, y mis expectativas cada vez se hacen más grandes. Después ya puedo ir a ese seminario con la confiada sensación de cómo va a mover Dios a la gente. Puedo escuchar la voluntad de Dios en nuevos sueños e iniciar las cosas que Dios me está pidiendo hacer sin decir: "Bueno, yo creo que eso no va a funcionar". La alabanza es la forma de plegaria que más ha liberado al niño que hay en mí que necesita soñar e iniciar nuevos riesgos fortalecido con la iniciativa de Dios.

Durante años menosprecié la plegaria de alabanza por tres razones: pensaba que ésta degradaba a Dios a la categoría de una egoísta estrella de cine que necesitaba adulación, me parecía que se le enseñaba como una forma de plegaria para salirse uno con la suya con Dios y que ésta negaba mis emociones "negativas". Todos éstos son peligros si la persona que está orando no ha pasado de la primera etapa de la confianza en el amor de Dios y de la segunda etapa de la integración de la voluntad de Dios con nuestra más profunda voluntad. Pero como confío en el amor de Dios, veo que la alabanza no es para inflar el ego de Dios, sino para abrirme para recibir el poder y el amor al concentrarme en el cuidado de Dios en vez de hacerlo sólo en mi problema. La alabanza tampoco sirve para resolver instantáneamente los

problemas, como si por el simple hecho de alabar a Dios por la pobreza, automáticamente nos trajera dinero por correo. La alabanza tiene el poder no de manipular a Dios, sino de abrirme a mí al más profundo anhelo por la voluntad de Dios cuando proclamo que Dios lo es todo para mí. Cuando descubro que los deseos de Dios son también mis más hondos deseos, mi plegaria se une a la poderosa plegaria de Jesús. La plegaria tampoco me transforma en una sonriente Polyanna que no está en contacto con emociones tales como el miedo y la ira. A medida que vaya confiando más en el amor de Dios, puedo alabar toda la realidad de Dios, incluyendo mis emociones "negativas" que revelan heridas que Dios quiere curar. No alabo a Dios por el problema y la destrucción de éste, sino por la forma como Dios me ha alertado contra él y me está ayudando ahora y me ayudará en el futuro con mi cooperación.

Para curar la etapa del juego

Los sueños de curación de Dios están infinitamente más allá de lo que nosotros podamos pedir o imaginar. El relato de Judith MacNutt de cómo curó Dios a Sue expande mi visión acerca de lo que Dios quiere hacer. A la edad de 18 años, después de años de terapia infructuosa para sus delirios y alucinaciones, los psiquiatras catalogaron a Sue como una "esquizofrénica paranoide" destinada a pasar el resto de su vida en un hospital para enfermos mentales. Treinta años después, Sue fue presentada ante Judith para ser sometida a terapia. Después de tres sesiones frustrantes, infructuosas, Judith sugirió a Sue que ambas le pidieran a Jesús que les mostrara cómo comenzó la enfermedad de Sue.

Sue empezó a verse ella misma a la edad de tres años, en la época en que su padre sufrió un infarto. Sue visitaba todos

los días a su padre, quien estaba hospitalizado, comatoso, y se aferraba de su mano. Como su madre abusaba de ella, el padre de Sue era la única fuente de amor en la vida de Sue. Finalmente, un día se le dijo a Sue que se sentara en el vestíbulo mientras los doctores corrían a la habitación de su padre. Pronto, su madre salió intempestivamente del cuarto y arrastró a Sue por el corredor. Sue dijo: "Le quiero decir adiós a mi papi". Su madre le pegó y le gritó: "Nunca volverás a ver a tu padre. Está muerto. Si alguna vez te veo llorar o te vuelvo a oír hablar acerca de él, te pegaré". Así, Sue se tragó sus lágrimas, su ira y su soledad, y regresó a casa con su madre, quien tiró todas las cosas de su papá.

Sue le preguntó a Judith: "¿Tú crees que éste podría ser el recuerdo de cuando empezó mi enfermedad?" Judith asintió y le dijo: "Sue, ¿puedes verte otra vez sentada en esa silla en el vestíbulo?" "Sí." "¿Te sientes como una niña de tres años?" "Sí." "Ahora ve si puedes ver venir a Jesús al vestíbulo." Después de un minuto, Sue dijo: "Sí, él está entrando en el vestíbulo". Luego su cara se iluminó y Judith simplemente la dejó estar en silencio con Jesús varios minutos.

Después, Sue le contó a Judith lo que había sucedido. Jesús vino por el corredor del hospital y dijo: "Hola, ¿cómo estás?" Sue le contestó: "No muy bien. No me dejan entrar ahí". Jesús dijo: "Bueno, a mí no me van a detener. Así, Jesús tomó a Sue de la mano, la condujo a la habitación, despertó a su padre y le puso a Sue en los brazos. Sue derramó las lágrimas que había contenido y le dijo a su padre todas las cosas que nunca le había dicho y se regocijó con sus abrazos y sus besos. Luego, Jesús le dijo a Sue: "Sabes, me gustaría llevarte a tu papi a estar con mi papi". Sue le preguntó: "¿Cómo es tu papi?" Jesús le respondió: "Es igualito a mí". Jesús miró a Sue con tanto amor en los ojos, que ella supo que su papi sería verdaderamente amado si estuviera con un padre tan amoroso. Como una criatura de tres años, Sue preguntó: "¿Dónde vive tu papi?"

"No lejos." "¿Puedo ir a visitar a mi papi?" "No, pero algún día podrás venir. Yo mismo vendré por ti." "Está bien." Luego Jesús dijo: "¿Por qué no abrazas a tu papi y le dices adiós ahora?" Sue abrazó a su papi y le dijo: "Adiós, nos vemos después". Luego, Jesús la llevó fuera del cuarto.

Sue regresó al hospital para enfermos mentales. Unas cuantas semanas después le llamó a Judith y le dijo: "Cuando volví al hospital, ellos se dieron cuenta de inmediato que algo era diferente. Me hicieron pruebas varias veces, me dijeron que estaba perfectamente normal ¡y por fin me liberaron!" Sue sigue todavía libre de todos los síntomas de esquizofrenia que sufrió durante cerca de 40 años. Sue ahora hace oración con mujeres que están deprimidas o tienen ideas suicidas, porque sabe cómo se siente estar en su mundo doloroso y hacer que Jesús lo transforme.

Un niño lastimado durante esta etapa de la iniciativa no necesita esperar 40 años para curarse. Hasta un niño pequeño puede usar el regalo de esta etapa, la imaginación, para experimentar curación, como en la historia de Manuelito. La madre de Manuelito se dio cuenta de que desde los tres años él tenía miedo de que se le dejara solo en un cuarto, en el coche o en cualquier otro lugar donde se pudiera cerrar una puerta. Tenía miedo de que la puerta se cerrara con llave, con lo cual él no sería capaz de salir. Y no obstante, Manuelito no podía recordar que alguna vez hubiera quedado encerrado en una habitación. Finalmente, su hermana recordó que tres años antes ella se había quedado encerrada en un elevador con su hermano de tres años, quien fue presa del pánico. Así, la madre de Manuelito se sentó con él e hizo que le dibujara un elevador con él adentro. Manuelito dibujó los botones del elevador muy por encima de su alcance. Luego, mientras ella oraba, lo hizo que cerrara los ojos, que imaginara el elevador, que sintiera el pánico y que viera luego a Jesús parado junto a él. El niño pudo ver todo eso y experimentó cómo Jesús lo cargaba

para que alcanzara los botones del elevador. Jesús le dijo a Manuelito: "Pronto vas a ser suficientemente grande para alcanzar los botones tú solo y nunca más tendrás que preocuparte por quedarte encerrado". Todo el pánico de Manuelito se evaporó y dibujó a Jesús como un hombre alto, totalmente en control de la situación. Después de esa oración, Manuelito ya no tuvo miedo a los elevadores ni a quedarse encerrado. Poco tiempo después quedó encerrado solo en el gimnasio de la escuela durante dos horas y no tuvo miedo. Manuelito le dijo a su madre: "Únicamente cerré los ojos y vi a Jesús parado junto a mí. Supe que iba a estar bien".

¿Cómo puede curar la imaginación?

La plegaria que sigue es la "Plegaria de la imaginación creativa", la plegaria que curó a Sue y a Manuelito. Quizá tengas algunas preguntas acerca de este tipo de oración. Quizás te preguntes cómo una plegaria basada en la imaginación puede lograr algo "real". Y no obstante, una experiencia basada en el uso de la imaginación no necesita ser "nada más imaginaria". Cuando santa Juana de Arco fue acusada por sus inquisidores tan sólo por haber imaginado sus visiones, Juana respondió: "Desde luego que las imaginé. ¿De qué otra forma me podría hablar el Señor?"

La imaginación es nuestro "ojo interno", una facultad de nuestra mente intuitiva a través de la cual percibimos el mundo emocional y espiritual, tan real como el mundo material que percibimos con nuestros cinco sentidos. Jesús usa el ojo interno de la imaginación para ayudarnos a "ver", junto con él, acontecimientos que nos han dejado cicatrices emocionales y espirituales y para ayudarnos a reinterpretar dichos acontecimientos a la luz de su amor. La Plegaria de la imaginación creativa no es un botón que podamos apretar

para hacer que Jesús haga lo que nosotros imaginamos. Más bien es un medio para ayudarnos a nosotros mismos a experimentar cómo Jesús está diciendo y haciendo ya las cosas más amorosas en cada momento de nuestras vidas, en el pasado y en el presente.

Cuando Manuelito se "vio" a sí mismo en el elevador con Jesús, fue capaz de reinterpretar una experiencia traumática de impotencia como una experiencia amorosa de protección y de aliento. Lo que Manuelito vio no era "nada más algo imaginario". Jesús realmente había estado ahí en ese elevador, pero Manuelito no pudo ver esto hasta que vio el evento a través del ojo interno de la imaginación. Lo que Manuelito experimentó fue lo que experimentaron Jairo, su esposa y sus amigos cuando Jesús les dijo que vieran a la hija de Jairo "no como muerta, sino como si estuviera dormida". Jesús frecuentemente enfatizaba cómo nuestros pensamientos y creencias afectan la realidad, y Él quería que los seres queridos de la niña la vieran como si estuviera viva para que sus corazones pudieran estar abiertos a la curación que Jesús quería llevar a cabo en la muchacha (Lucas 8:40-56).

Tal vez tú te sientas a gusto con la idea de orar con la imaginación, pero pienses que otros pueden orar de esta manera mejor que tú porque nunca "ves" nada cuandooras. Aunque por lo general se remarcán las imágenes visuales en este tipo de oración, se pueden usar todos los sentidos para imaginar. Manuelito no sólo vio a Jesús, sino que lo escuchó hablar y sintió cómo Jesús lo levantó para que alcanzara los botones del elevador. Cada persona es única y aunque las imágenes visuales le pueden venir fácilmente a una persona, para otra será más fácil imaginar sonidos, olores, sabores o sensaciones táctiles.⁷ Siéntete libre de usar tu imaginación como resulte más cómodo.

Finalmente, quizás no puedes recordar ningún aconte-

⁷ Dennis Guernsey y Diane Bunker, "The Use of Representational Systems in

cimiento doloroso de la niñez y te preguntes por qué has de orar. Si no puedes recordar ningún suceso doloroso de la etapa del juego, puedes utilizar uno imaginario como la escena de la taza de té rota con la que comenzó este capítulo. Aunque puede haber ocurrido nunca tal suceso, al imaginar tus propios sentimientos y actitudes, así como los de tus padres, te pondrás en contacto con los verdaderos sentimientos y actitudes que llevas en tu corazón a causa de hechos reales, pero olvidados.

El primer paso de la plegaria que sigue consiste en recordar un momento en que te sentiste amado e inhalar ese amor, ya que podemos encarar las heridas únicamente en la medida en que nos sintamos amados. A menudo resulta útil que otra persona haga esta oración junto con nosotros, ya que su presencia amorosa puede ser la forma como Dios nos ama. Manuelito pudo ser capaz de enfrentar el dolor de haberse quedado encerrado en el elevador a causa de la presencia amorosa de su madre mientras ella oraba junto a él. Si sientes demasiado dolor al penetrar en un recuerdo doloroso, vuelve entonces al primer paso o a cualquier otra parte de la plegaria donde te hayas sentido amado y toma ese amor de la manera más simple que te sea útil, por ejemplo, inhalándolo, y escucha a Jesús repetir una palabra ansiada una y otra vez, siente su brazo alrededor de ti, etcétera. Lo importante en esta plegaria no es lo vívido de las imágenes u orar a lo largo de todo el recuerdo, sino más bien inhalar el amor dondequiera que te encuentres dentro de la plegaria.

the Healing of Memories", *Journal of Christian Healing*, 3:1 (verano, 1981), pp. 3-18. Véase también la discusión de seguimiento, *Journal of Christian Healing*, 4:1 (inviero, 1982), pp. 17-20.

Plegaria de la imaginación creativa

1. Recuerda un momento en que te sentiste profundamente amado. Vuelve a vivir la escena, inhalando ese amor una vez más.
2. Ahora recuerda una escena de la etapa del juego, especialmente un momento en que fuiste herido. Reexperimenta la escena utilizando todos tus sentidos para imaginarla. Ponte en contacto con cualquier sentimiento de haber sido herido. Si no puedes recordar nada de esta etapa, rememora la escena imaginaria que está al principio de este capítulo, en la cual rompiste la mejor taza de té de tu madre.
3. Deja que Jesús se te una en la escena. Fíjate en lo que te dice y en lo que hace por ti.
4. Inhala todas las maneras como Jesús te está amando y exhala cualquier herida que tengas.

CAPÍTULO 4

Edad escolar (industria vs. inferioridad)

Este año lo haré todo mejor

Pensé: "Este año lo haré todo mejor... estudiare más duro, escucharé, tomaré buenos apuntes, y cuando él me pregunte, le daré una respuesta con voz alta y clara, y no nada más una buena respuesta, sino una respuesta brillante..."

Luego llegó octubre y yo no entendía nada. Me daba miedo que él me preguntara, y el miedo hizo que el aire que me rodeaba fuera caliente y seco, lo cual provocó la atención del maestro, de modo que éste se acercó a mí y dijo: "Levántate y veamos lo que sabes hacer", de modo que me paré frente al pizarrón, miré el problema y pensé: "Dios mío, toma este gis y escribe tú la respuesta. O haz que se caiga el pizarrón y me mate. Por favor". Escribí unos cuantos números desdibuajados y los niños listos se rieron.

GARRISON KEILLOR, "Leaving Home"



¿Puedes recordar cuando tenías entre seis y 12 años e ibas a la escuela? Imagínate subiendo los escalones de la escuela, abriendo la pesada puerta y entrando por el vestíbulo. Huele el antiséptico con olor a pino, la mohosa escoba, el sofocante polvo de gis, la cera del piso. Métete a tu salón de clases y siéntate en tu viejo escritorio. ¿Te acuerdas cuál es? ¿Quién se sentaba atrás y delante de ti? ¿Quién es la maestra o profesor? Ve a la maestra disponerse para hacer una pregunta y mirarte a ti justamente. ¿Te sientes competente, o inferior y asustado? ¿Cómo contestas? ¿Cómo reaccionan los demás alumnos y la maestra? ¿Cómo te sientes?

Quizá experimentaste competencia, sabiendo inmediatamente qué era lo que la maestra iba a preguntar y contestándole "al tiro". Lo más probable es que hayas experimentado no haber estado listo para responder, haber deseado que la maestra le hubiera preguntado a alguien más, o haber ganado tiempo haciendo tú una pregunta para cubrir tu sentimiento de inferioridad. En esta etapa necesitabas no nada más oír "eres bueno", sino también "lo estás haciendo bien. Estás aprendiendo bien". Pero por cada recuerdo de competencia en que escuchó un halago, la mayoría de la gente tiene cinco recuerdos de haberse sentido inferior al escuchar "eso está mal".

Erikson cree que durante la etapa de la industria (la edad escolar, de los seis a los 12 años), los niños se enfocan principalmente a sentirse competentes al aprender y hacer bien las cosas, o a sentirse inferiores si fracasan. En ésta, como en todas las etapas, nosotros creemos que la verdadera tarea es descubrir una nueva manera de dar y recibir amor de los demás. Así, la escuela no es sólo un lugar para adquirir competencia a través de los conocimientos y destrezas, sino más bien la oportunidad de experimentar la intimidad del aprendizaje compartido con los compañeros y los maestros.

En esta etapa, los maestros tienen un gran poder para ha-

cernos sentir competentes o inferiores. En un experimento llamado "La profecía que uno mismo cumple", los investigadores les dijeron a maestros de primaria: "Vamos a realizar pruebas a sus alumnos para descubrir a los estudiantes que sobresaldrán, a los que florecerán este año". Después de realizadas las pruebas, le dieron a cada maestro una lista de los estudiantes que sobresaldrían. Al final del año volvieron a realizar pruebas a los alumnos y encontraron que en cada salón de clases los cinco estudiantes que habían sido designados como sobresalientes habían avanzado lo correspondiente a tres años en un solo año, y sus puntajes de coeficiente intelectual se habían elevado entre 12 y 36 puntos. Los maestros estaban extasiados y les pidieron a los investigadores que regresaran cada año para identificar a los que sobresaldrían. Los investigadores contestaron algo así como "en realidad ustedes no nos necesitan. Nosotros simplemente tomamos cinco nombres al azar. Ustedes pensaron que esos cinco serían sobresalientes, de modo que les brindaron una atención especial. Ustedes tenían una expectativa más positiva cada vez que les hacían una pregunta, de modo que ellos contestaron de forma que satisficiera sus expectativas. Cada uno de los alumnos es moldeado de acuerdo con las expectativas de ustedes".¹

Los estudiantes tienen también un gran poder para moldear las reacciones no sólo de sus compañeros de clase, sino incluso de los maestros. Los alumnos de una clase de psicología decidieron programar a su maestro. El grupo se puso de acuerdo para ignorar la cátedra del maestro hasta que éste caminara hasta la puerta. Cuando se acercó a la puerta, todas las cabezas se levantaron atentas. El maestro pasó el resto del semestre dando la clase desde la puerta, sintiéndose competente al estar parado ahí en vez de sentirse inferior.

¹ Este estudio de Robert Rosenthal (psicólogo de Harvard) y de Lenore Jacobson (directora de San Francisco) se cita con frecuencia, más recientemente en Alan Loy McGinnis, "Bringing Out the Best in People", *Reader's Digest* (octubre, 1986), pp. 97-100.

¿Fuiste sobredotado pero ignorado?

Desafortunadamente, nuestras escuelas facilitan más que el alumno se sienta inferior a que se sienta competente. Por lo general elogiamos nada más a los pocos que están hasta arriba —al estudiante de dieces, al equipo de basquetbol campeón del estado, a la reina que vuelve a casa— y a los otros les decimos: "Qué mal que perdiste. Tal vez el siguiente año seas de los primeros". Este tipo de competencia le dice a la persona que ganó que es superior, pero a todos los demás les dice que son inferiores. Los científicos sociales Roger y David Johnson han demostrado que la competencia no es la mejor motivación para el aprendizaje. Ellos han entrenado a los maestros de muchos distritos escolares en métodos que incluyen pequeños grupos de aprendizaje cooperativos y donde no hay calificaciones individuales. En esta atmósfera de cooperación, los niños aprenden mejor, se sienten mejor con ellos mismos y se relacionan mejor con los demás.²

Tomás A. Edison, aun después de su intento número 2 000 por inventar el foco, conocía el valor de la continua cooperación. Su desmoralizado asistente se quejaba: "Todo nuestro trabajo es en vano. No hemos aprendido nada". Edison le respondió: "Hemos llegado muy lejos y hemos aprendido mucho. Ahora sabemos que hay 2 000 elementos que no podemos utilizar para hacer un buen foco". Cuando por fin tuvieron éxito al hacer un foco que Edison pensó que podría funcionar, su nervioso asistente lo tiró. Trabajaron sin parar e hicieron otro, y luego Edison se lo dio de nuevo a su tembloroso asistente para probarlo. Edison sabía que era más importante arriesgarse a tirar otro foco que negarle a su asistente la oportunidad de recuperar su sentido de competencia. Nues-

² Véase Alfie Kohn, "It's Hard to Get Left Out of a Pair", *Psychology Today* (octubre, 1987), pp. 53-57. Véase también Alfie Kohn, *No Contest: The Case Against Competition* (Boston: Houghton Mifflin, 1986).

tras escuelas forjarán más Tomás Edisons cuando enseñen a los alumnos la actitud que mostró éste ante la cooperación y la competencia en vez de recompensar sólo a los que tienen mayor éxito.

Aunque hubiéramos sido competentes a nuestra propia manera, quizá no nos recompensaron. Aquellos que muestran ser competentes en el arte, la música y el baile, por lo general no reciben los elogios que se les dan a los que son competentes en lectura, escritura y matemáticas, las destrezas que se enfatizan más en la escuela. De igual manera, las escuelas recompensan más a los pensadores que a los que sienten, los sentidores. Los pensadores valoran la búsqueda lógica de la verdad, mientras que los que sienten le dan más valor a las relaciones interpersonales. En la libreta de calificaciones de Juanito se le elogia por su 10 en el examen de matemáticas, pero ignora el hecho de que empezó el semestre con un amigo y ahora tiene cuatro. Así, los artistas y los que sienten, a menudo se sentirán incompetentes durante los años escolares, no porque no tengan dones, sino porque sus dones no son afirmados en la escuela.

Además de estar divididos en pensadores y sentidores, también estamos divididos en intuitivos y sensitivos. La gente intuitiva sueña, vive en el futuro y ha considerado todas las preguntas posibles antes, incluso, de que la maestra haga alguna. Está lista y puede responder rápidamente. En contraste, la gente sensitiva vive en el presente y absorbe todos los datos. Al sensitivo no le preocupa la pregunta que la maestra va a escribir sobre el pizarrón, sino que nadie ha borrado bien el pizarrón y el gis ya está muy corto. A la persona intuitiva le lleva un segundo contestar una pregunta de la maestra, pero aunque la sensitiva sepa la respuesta, se tarda tres segundos para darla, tres veces más. Muchos maestros no esperan tres veces más, sino que catalogan al alumno sensitivo como "lento" y, por tanto, deciden preguntarle a otro

alumno. Cuando se les entrenó a los maestros a esperar tres veces más a los alumnos sensitivos, esos estudiantes florecieron. Las pruebas para averiguar el coeficiente intelectual también favorecen al rápido intuitivo, y las investigaciones muestran que los estudiantes sensitivos obtienen puntajes más bajos, un promedio de 7.8 puntos en los varones y 6.7 puntos en las mujeres.³ De nuevo podemos ser lastimados no porque no tengamos dones, sino porque no tenemos los dones que la escuela recompensa. Tanto Alberto Einstein como Werner von Braun reprobaron varios cursos de matemáticas antes de que se reconocieran sus dones.

Las heridas en esta etapa, especialmente aquellas que nos llevan a ganarnos el amor trabajando más arduamente, pueden resultar en una personalidad tipo A, a la que hemos hecho referencia en el capítulo dos. La persona tipo A no sólo es propensa a los infartos, sino que es un trabajador compulsivo, competitivo, que se esfuerza por hacer lo más posible en la menor cantidad de tiempo.⁴ Así, la gente tipo A se pasa las luces preventivas, come aprisa, hace dos cosas a la vez (como por ejemplo, leer el periódico y mirar la televisión), oprime varias veces los botones del elevador, termina las frases de los demás, no puede delegar bien el trabajo y compite contra sí misma si no está compitiendo contra otro. Siempre piensan que están en la fila más lenta y se cambian a otra que avance más aprisa. (Yo siempre me formo en la fila más lenta, de modo que mando a Dennis y a Sheila a formarse en otras filas en vez de desear estar en ellas. Como a ellos por lo general siempre los atienden primero, luego me les uno en esa fila.) Como es un perfeccionista que recibe muchas recompensas por hacer bien las cosas, la persona tipo A piensa que tiene que seguir haciéndolo todo bien para ganarse el amor de los demás.

³ Doctora Mary Rowe, "Pausing Phenomena: Influence on Quality of Instruction", *J. Psycholinguistic Research*, 3 (1974), pp. 203-224.

⁴ Friedman y Rosenman, *op. cit.*

Mientras que la gente tipo A con frecuencia alcanza el éxito (por ejemplo, en la escuela y el trabajo) y aprende a ganarse el amor de los demás trabajando duro, otras personas menos exitosas aprenden a no esforzarse en absoluto. A ellos podríamos llamarles "tipo Z". La persona tipo Z aprende (por lo general en la escuela) que fracasará en cualquier cosa que emprenda, de modo que tiende a decir: "Que lo intenten ellos. Yo no quiero probar a hacer nada nuevo porque probablemente fracasaré". Tanto el tipo A como el tipo Z necesitan descubrir que son buenos y que su valor no depende del éxito o del fracaso. Ambos necesitan del consejo de Chesterton: "Si algo vale la pena de hacerse, vale la pena de hacerse mal".

La industria y nuestra imagen de Dios

También nos podemos relacionar con Dios con el perfeccionismo del tipo A o con la pereza del tipo Z. Equivocadamente podemos creer que Dios está reaccionando como un maestro o un padre, amándonos más si hacemos bien las cosas y menos si fracasamos. Vamos a misa o hacemos buenas obras para ganarnos el amor de Dios en vez de hacerlo en respuesta agradecida a lo mucho que Dios nos ama. Pero el amor de Dios no se abre y se cierra como el grifo del agua. Dios es un Padre cuyo sol se eleva sobre el justo y el injusto (Mateo 5:45), y una Madre que nos ama aunque seamos competentes o incompetentes, aunque hayamos trabajado un día entero o tan sólo una hora (Mateo, 20:17). El amor de Dios no fluctúa, sino más bien fluye. Nosotros en nuestra capacidad para recibir el amor de Dios. La misa del domingo y las buenas obras no son para convencer a Dios de que nos ame. Más bien, ello nos abre para recibir el amor siempre presente, infinito de Dios y nos capacita para compartirlo.

Mientras que la persona tipo A está tentada a ganarse el

amor de Dios en una forma pelagiana tratando de trabajar y de orar de manera más perfecta, la persona tipo Z está tentada a descartar el valor de cualquier tipo de trabajo o de oración. El tipo Z descarta su capacidad para orar, para escuchar a Dios en las Escrituras, para tener una relación personal con Dios o para aprender más acerca de Dios. En contraste, el verdadero místico no se fía de su capacidad para orar bien ni tampoco se da por vencido porque no pueda orar bien. El verdadero místico sabe que el amor de Dios es un regalo inmerecido y anhela hacer oración aunque a veces no pueda.

El don de la oración que se desarrolla en la cuarta etapa de Erikson es la oración de contemplación en acción. El contemplativo en acción no encuentra a Dios en la oración formal y luego le dice "adiós" para dedicarse al trabajo. Más bien, como dijo Dag Hammarskjold: "En nuestro día, el camino a la santidad necesariamente pasa a través del mundo de la acción".⁵ Así, el contemplativo en acción trabaja con Dios para dar y recibir amor mientras trabaja (Romanos 8:28). De esta manera vive la meta de la Madre Teresa: "Lava un plato no nada más para limpiarlo, sino porque amas a la persona que comerá en él". El verdadero contemplativo se hace consciente no nada más de estar dando amor al lavar un plato, sino de estar recibiendo amor: el plato y la comida se convierten en regalos inmerecidos de un Dios amoroso que moriría por el lavaplatos. El Señor no lo amará más ni menos, aunque rompa el plato o quemé el asado. Al contemplativo en acción le encanta trabajar porque el trabajo es un momento para ser amado aunque en él tenga éxito o fracase.⁶

⁵ Dag Hammarskjold, *Markings* (Nueva York: Knopf, 1974), p. 122.

⁶ Como señala Thomas Green, somos purificados espiritualmente no primordialmente por la noche oscura del alma, sino por experimentar cuánto nos ama Dios cuando afrontamos el fracaso y la limitación. Cf. *Darkness in the Marketplace* (Notre Dame, Ave María, 1981). Para otros, la purificación puede significar arriesgar el disfrute del éxito que Dios quiere darles más allá de lo que ellos creen merecer.

Jesús, enseñando en el templo a la edad de 12 años, es el modelo de la contemplación en acción y del ideal de la "competencia" de la cuarta etapa: la confianza en la competencia de Dios y el dejar que Dios utilice nuestra competencia al amar a la gente de Dios. Jesús sabía que él debía ocuparse del trabajo importante de Dios y que podía hacerlo bien, ya que "todos los que lo escuchaban estaban sorprendidos de su inteligencia y de sus respuestas" (Lucas 2:47). Jesús sabía que Dios lo había llamado a hacer un trabajo especial y se sintió tan amado haciéndolo que no echó de menos a sus padres durante tres días.

Jesús, enseñando en el templo, a los 12 años ilustra no sólo la contemplación en acción y la tarea de la competencia en esta etapa, sino cómo esa acción se construye sobre las etapas previas. La confianza básica de Jesús en su Dios (etapa 1) lo llevó a una separación autónoma de hacer sólo la voluntad de sus padres (etapa 2), a explorar gozosamente nuevos sueños, tales como enseñar en el templo (etapa 3) y a descubrir la competencia cuando industriosamente se hizo cargo de su nuevo trabajo (etapa 4). El contemplativo en acción descubre también que su trabajo profundiza el crecimiento de las etapas previas. Para ver si estoy trabajando en forma compulsiva o contemplativa, puedo preguntarme: ¿estoy creciendo en confianza (etapa 1), anhelo encontrar mis deseos más profundos y, por tanto, la voluntad de Dios (etapa 2), tengo celo por tomar nuevas iniciativas aun después del fracaso (etapa 3)? ¿Disfruto lo que estoy haciendo (etapa 4) o únicamente estoy ansioso por terminarlo?

Recuerdos positivos y negativos en la etapa de la industria

Cuando yo (Sheila) pienso en mis recuerdos negativos de

esta etapa, sobresale el efecto de la enfermedad de mi madre (que se mencionó en el capítulo 2). A causa de su enfermedad, ella se comportaba inadecuadamente en público, lo cual resultó en ostracismo social. Por ejemplo, cuando la acompañaba a la farmacia de nuestro barrio, de pronto ella empezaba a gritarme histéricamente, o al empleado de la farmacia, delante de los niños de la colonia y de sus padres. Eso hizo que nuestra familia se hiciera de una mala reputación en la comunidad. Yo siempre tenía pavor de revelar mi apellido cuando conocía a una persona nueva, porque me daba miedo que ella hubiera oído hablar de mi madre y me pudiera ridiculizar. Los sentimientos constantes de vergüenza y de embarazo me hicieron aislarme y, por tanto, no me podía relacionar con los otros niños.

Tal vez la tarea más importante en esta etapa de la edad escolar no sea aprender a hacer bien las cosas, sino aprender a hacer bien las cosas con los demás. En la escuela tenía tanto miedo al ridículo y a la vergüenza, que apenas podía prestar atención a cualquier otra cosa. La maestra me hacía una pregunta y lo único en que yo podía pensar era en que me sentía extraña y sola.

Mis maestros me decían que yo era muy brillante y competente, y objetivamente yo me desempeñaba bien, llegando incluso a saltarme el cuarto año de primaria. Pero siempre sentí que mi yo interno estaba paralizado y que yo no era capaz de aprender tanto como pudiera hacerlo si me sintiera libre. Me sentía aislada hasta de los objetos físicos del aprendizaje, como los lápices y los libros. Muy dentro de mí anhelaba involucrarme totalmente con los objetos del aprendizaje, del mismo modo que deseaba vivamente involucrarme totalmente con los otros niños. Años más tarde, ya de adulto, visité un salón de clases Montessori vacío, lleno de bellos objetos que llamaban a los niños al mundo del aprendizaje. Empecé a sentir oleadas de pena y lloré profusamente un largo rato. Me di

cuenta de que estaba experimentando la pena por todas las crayolas y los libros con los que pude relacionarme sólo a distancia cuando era niña.

Mi otro recuerdo doloroso de la etapa escolar es que algunas partes de mí no se podían relacionar con la escuela ni siquiera a la distancia. La escuela enfatizaba ciertas destrezas, especialmente las capacidades verbal y matemática (cosas que yo hacía bien). Pero a otras habilidades que yo tenía, tales como una profunda sensibilidad espiritual, no se les valoraba. Esta sensibilidad hacia Dios y hacia la bondad de todas las cosas creadas se convirtió en un secreto en mi interior, algo que no estaba segura que nadie en la escuela podría comprender. Mientras estuve en la escuela no me sentí amada, ya fuera porque yo me aislaba demasiado y no podía tomar la afirmación que había ahí o porque no se afirmaron ciertos dones. Así, no estaba realmente libre para aprender.

¿Cuáles son los recuerdos positivos?

Mis recuerdos positivos son los momentos que pasaba en casa de mis abuelos, donde me sentí amada y donde era realmente libre de aprender. Los padres de mi madre eran gente sana, amorosa, muy respetada en su comunidad judía. Siempre estaban preocupados por mí, ya que sabían que mi madre no era capaz de cuidar a una criatura. Me invitaban a su casa lo más frecuentemente posible; a menudo los visitaba los fines de semana y pasé muchos veranos de mi niñez en su casa de la playa donde vacacionaban. Durante esas visitas, especialmente en las largas vacaciones de verano, yo cambiaba drásticamente. Una o dos semanas después de haber llegado a la playa, salía de mi aislamiento y empezaba a disfrutar en compañía de otros niños cuyas familias tenían casas de verano ahí cerca. Para el final del verano ya era una de las niñas más po-

pulares, sorprendida por la forma como les caía bien a los demás y por cómo me seguían mientras inventaba nuevas formas para divertirnos.

En este medio ambiente de amor y de aceptación social, aprendía alegremente cualquier cosa que me enseñaran. Por ejemplo, mi abuela me enseñó a cocinar. Me acercaba a la estufa su banco grande de cocina. Mientras me sentaba en el banco y miraba, me iba explicando todo lo que hacía y luego me dejaba hacerlo yo sola. Desde ese entonces he sabido intuitivamente cómo cocinar cualquier cosa y hacerla realmente bien. (Matt y Dennis son *adictos* a la comida china y hace aproximadamente cinco años compramos un wok y algunos libros de cocina china. Ahora somos mejores que cualesquiera de los restaurantes chinos conocidos... ¡o al menos eso piensan nuestros amigos!) Mi abuela también me enseñó a coser, a tejer con agujas y con gancho. Aprendí tan bien que a los seis años podía hacer suéteres. Hoy tengo una coordinación motora fina extremadamente buena y puedo hacer con las manos casi cualquier cosa. No sólo mi mente y mis músculos aprendieron mejor en la atmósfera de amor que sentía con mi abuela, sino que también aprendí de ella a ser sensible a todo lo de la vida. Ella me llevaba a dar largos paseos por la playa y me llevaba a su lado mientras trabajaba en el jardín. Aprendí a tener una amorosa sensibilidad a la naturaleza, de modo que ahora puedo amar cualquier planta para que ésta viva. A veces hasta pienso que puedo oír cómo crece mi alfalfa germinada.

Mis abuelos no sólo me brindaron una atmósfera amorosa para el aprendizaje, sino que le dieron un hogar a mi parte espiritual. Como inmigrantes judíos, mis abuelos siguieron observando su fe en América. A menudo veía a mi abuelo disponerse para ir a la sinagoga. Se ponía su yarmulke (solideo) y su chal para hacer oración, y tomaba su Biblia hebrea. Mientras lo miraba, sentía que me atravesaba una oleada de algo antiguo y profundo. Sentía que estaba al final de genera-

ciones de ancestros que habían hecho lo mismo que mi abuelo. Me sentía parte de una profunda tradición espiritual donde había un hogar para todas las preguntas secretas e intuiciones de mi propio corazón. Esta tradición era como una presencia misteriosa que parecía llenar hasta los rincones de la casa de mis abuelos, de modo que yo lo respiraba por el solo hecho de estar ahí. Aunque no conocí a Jesús conscientemente hasta que fui adulta, creo que mi capacidad para relacionarme con Él en la plegaria contemplativa se empezó a desarrollar cuando respiraba esa misteriosa presencia que vivía en los rincones de la casa de mis abuelos.

El amor saca a la luz el regalo más oculto

No sólo yo, sino incluso la persona más impedida puede desarrollar dones ocultos en una atmósfera de amor. Un impresionante ejemplo de ello es Leslie Lemke.⁷ Leslie nació en 1952 con parálisis cerebral y un retraso mental severo. Se le infectaron los ojos y tuvieron que quitárselos, por lo que quedó ciego. Los padres de Leslie lo abandonaron en el hospital cuando tenía seis meses. El personal del hospital pensaba que Leslie moriría. Le preguntaron a los padres adoptivos May y Joe Lemke si podrían llevárselo a Leslie a casa y cuidarlo hasta que muriera. Los Lemke accedieron a llevárselo a casa al niño, pero dijeron: "¡A nuestra casa no viene a morirse nadie!"

May y Joe mantuvieron vivo a Leslie. Pero durante nueve años él nunca les respondió de manera alguna y nunca movió ni siquiera por sí mismo un solo músculo. May y Joe siguieron amando a Leslie, abrazándolo, hablándole y rezando por él. A los nueve años movió una mano por primera vez. Después de eso, Leslie aprendió a caminar gradualmente aga-

rrándose de la cerca posterior de su casa. Pero tenía tal falta de coordinación que no podía comer él solo. Cuando Leslie tenía 12 años, May y Joe comenzaron a rezar: "Señor, todo mundo tiene un don especial. Dale a Leslie un don especial también". Poco después se dieron cuenta de que cuando Leslie escuchaba música, movía sus dedos como si tratara de seguirla. Como parecía gustarle la música, decidieron comprar un piano. May agarraba a Leslie junto a ella en el banco del piano con una mano y con la otra tocaba melodías sencillas. Mientras cantaba, ponía su mejilla junto a la de Leslie con la esperanza de que de alguna manera él pudiera aprender que podía emitir sonidos con la boca.

Una noche, cuando Leslie tenía 16 años, los Lemke habían estado viendo a Liberace en el televisor. Después de que todo mundo se había ido a la cama, May se despertó y oyó música. Pensó que tal vez alguien había dejado encendido el televisor. Cuando May bajó a revisar, vio a Leslie en el piano. Estaba tocando el primer concierto para piano de Tchaikovsky (el tema de *Liberace*) y lo estaba tocando perfectamente. Sus dedos corrían por el teclado con la gracia del más diestro pianista. Y sin embargo, cuando terminó, no podía ni siquiera sentarse solo en el banco del piano. May y Joe pronto supieron que Leslie podía tocar cualquier pieza que escuchara después de oírla una sola vez. Leslie aún no había pronunciado una sola palabra, pero cuando cumplió 19 años de repente comenzó a cantar... ¡una canción de Frank Sinatra! Ahora, Leslie podía cantar y tocar cualquier canción después de escucharla una sola vez. Leslie empezó a dar conciertos de beneficencia (para los "menos afortunados") y sus padres viajaban con él. May le hablaba al público acerca del poder del amor y de la oración para sacar a la luz los dones ocultos hasta en las personas con mayores impedimentos. Cuando un psiquiatra le preguntó cómo podría explicar el notable don de Leslie para la música, May dijo: "Yo siempre lo traté

⁷ Shirlee Monty, *May's Boy* (Nueva York: Thomas Nelson, 1981).

como a una persona normal... como a una persona que tenía potencial".

Para sanar la edad escolar

Aunque la mayoría no está tan severamente impedida como Leslie, todos nosotros tenemos probablemente una parte nuestra que se siente impedida. Cualquier herida durante esta etapa puede dañar nuestro sentido de competencia y dejarnos sintiéndonos impedidos en algún área.

Afortunadamente podemos orar con un niño en edad escolar para curar hasta las heridas más traumáticas. Por ejemplo, nuestra amiga Eileen (quien es terapeuta) oró con Sara, una niña de seis años, cuyo primo adolescente abusó sexualmente de ella. Sara vino con su madre y con su muñeca favorita. Primero, Eileen le pidió a Sara que compartiera con ella lo que había sucedido. Sara señaló en su muñeca las partes del cuerpo donde su primo la había tocado y dijo: "Mi muñeca está enojada por haber sido tocada de esa manera". Eileen afirmó la ira de Sara, le explicó la diferencia entre "tocar bien" y "tocar mal" y le dijo que estaba bien rechazar el hecho de que la "tocaran mal". Luego, Eileen le pidió a Sara que le tomara las manos a su madre y a su muñeca y que viera a Jesús junto a ella durante el abuso. Sara vio a Jesús parado sobre los hombros de su primo y decirle a él con voz firme: "Quiero que vayas y se lo digas a tus padres ahora mismo". Luego, Sara le dijo a Jesús que se sentía estúpida por haber tenido miedo de decirle a su primo que dejará de tocarla. Jesús le dijo a Sara que no era estúpida y que él estaba orgulloso de ella, especialmente por habérselo dicho a su madre. Finalmente, Jesús abrazó a Sara, y Sara abrazó a Jesús.

En esta oración, Jesús curó a Sara del daño emocional típico de las víctimas del abuso sexual: sentimientos de impoten-

cia (al hablarle al primo de Sara con voz firme), de vergüenza y culpa (al decirle a Sara que no era estúpida por haber tenido miedo de detener a su primo, y al afirmarla por "haber acusado" a su primo), y del miedo a ser tocada (al abrazarla tocándola "de buena manera"). Esta plegaria de sanación puede haber salvado a Sara de muchos años, tal vez de una vida entera, de trauma por su experiencia de abuso sexual.

Si durante nuestros años escolares no tuvimos a alguien como Eileen que rezara con nosotros por nuestras heridas, podemos rezar por nuestra curación ahora. Por ejemplo, me he dado cuenta de que mucha gente tiene una herida común de la edad escolar: el miedo a escribir. Cuando nosotros damos un retiro y les pedimos a los participantes que llenen las evaluaciones, mucha gente pregunta si "lo está haciendo bien". ¡No hay una manera *correcta* de llenar una evaluación! La escritura parece representar muchas de las maneras como la gente se sintió incompetente en la escuela, como si nunca "lo hubieran hecho bien". Una de esas personas era Mary. Conocí a Mary cuando ella asistió a nuestro Curso de oración para sanar las heridas de la vida (véase apéndice C). Durante la primera sesión, cuando introduce la "Oración por escrito" cotidiana, Mary se puso muy inquieta. Dijo: "Yo no sé escribir". Cuando le pregunté a Mary por qué no sabía escribir, me contó la siguiente historia.

En segundo año de primaria, Mary asistía a una escuela cristiana de la cual su padre era el director. Así, Mary siempre sintió que cualquier cosa que hiciera se reflejaba en su padre. Un día, la maestra de religión de Mary le pidió a los alumnos que escribieran "espíritu". En vez de ello, Mary escribió "esprit". La maestra llamó a Mary al frente de la clase y la ridiculizó delante de todo el salón. Mary, profundamente humillada, tenía miedo de que su error dejara en ridículo a su padre. De ahí en adelante, Mary tuvo miedo de escribir porque le daba miedo cometer errores y avergonzarse más a

su padre. Ella pensaba que si los maestros y su padre estaban disgustados, entonces también Dios seguramente estaría disgustado. Como Mary vio que su padre, los maestros, Dios y todos los demás exigían perfección, Mary se exigía perfección a ella misma.

Le pregunté a Mary si estaría dispuesta a escribirle a Jesús acerca de su miedo a escribir. Aunque asustada, Mary estuvo de acuerdo en probar. Algunas semanas después, Mary empezó a decirle a Jesús todos sus miedos acerca de escribir. A Mary le asustaba tanto cometer errores que su mismo miedo la hacía cometer errores de ortografía y gramaticales. Pero trató de concentrarse en compartir su corazón con Jesús y no en hacer una composición perfecta. Después de semanas de escuchar las respuestas amorosas de Jesús para ella, Mary compartió su miedo más profundo acerca de escribir, la herida que había sufrido en segundo año de primaria. Jesús le respondió:

"Mary, entiendo el odio y la ira que sientes. Yo también estoy enojado por la destrucción que has experimentado. A ningún niño se le debe ridiculizar como se te ridiculizó a ti. Tu maestra te trató tan cruelmente porque ella misma era una persona muy herida y había sido tratada con crueldad. Pero yo no soy como tu maestra y te amaré sin importar cuántos errores cometas."

Como Jesús compartió la ira de Mary, Mary se sintió amada y comprendida por Jesús. Ahora ya estaba lista para perdonar a su maestra.

A medida que Mary fue perdonando a su maestra, su miedo a escribir comenzó a desaparecer. A medida que se sintió menos asustada, empezó a cometer menos errores y a sentirse más competente en la escritura. Pero la curación más grande que experimentó Mary fue la de saber que Dios no es perfeccionista. Mary aprendió que Dios la ama incondicionalmente, cometa o no cometa errores.

A continuación sigue la oración que curó a Mary.

Oración por escrito

1. Ponte en contacto con una experiencia dolorosa que hayas vivido entre los seis y 12 años, especialmente una en la que te hayas sentido incompetente. Puedes imaginarte entrando a tu viejo salón de clases, como se sugirió al principio de este capítulo. Pregúntate a ti mismo cuándo te sentiste tonto e incapaz de hacer las cosas bien. En vez de tratar de empezar con un recuerdo de la edad escolar, quizás prefieras ponerte en contacto con un momento de tu vida actual en que te hayas sentido incompetente, y ver luego si Jesús te muestra dónde comenzó esto.
2. Comparte brevemente tus sentimientos con Jesús por escrito. Puedes empezar con "Querido Jesús", y luego escribir como si le estuvieras escribiendo una carta cariñosa a tu mejor amigo o amiga, compartiendo con él lo que sientes más profundamente. No te preocunes por tener las palabras "correctas", sino únicamente trata de compartir tu corazón. Por ejemplo, Mary pudo haber escrito algo así como: "Querido Jesús: ¡Odio a esa maestra por haberse reído de mí! Cómo pudo haber sido tan cruel. No puedo olvidar el sonido de su risa. Cada vez que trato de escribir, lo escucho de nuevo y me siento estúpida".
3. Ahora, ponte en contacto con la respuesta de Jesús, ya que Él te está hablando desde tu interior. Puedes hacer esto preguntándote cuáles son las palabras más amorosas que quieras que Él te diga como respuesta, o tal vez imaginando que lo que acabas de escribir es una nota que te manda la persona que más amas y quieras responderle con las palabras más amorosas posibles.
4. Escribe la respuesta de Jesús. Tal vez ésta sea sólo una palabra o una oración. Puedes estar seguro de que cualquier cosa que escribas que te ayude a saber con más claridad que eres amado, no sólo serán tus propios pensamientos o tu imaginación, sino

lo que Jesús realmente te quiere decir. Quizá quieras recordar lo que Mary escribió como respuesta de Jesús: "Querida Mary Entiendo el odio y la ira que sientes... pero yo no soy como tu maestra y te amaré sin importar cuántos errores cometas".

CAPÍTULO 5

Adolescencia (identidad vs. confusión de conducta)

El águila dorada

Un hombre encontró un huevo de águila y lo puso en el nido de una gallina. El aguilucho se incubó junto con los polluelos y creció con ellos.

Toda su vida, el águila hizo lo que hacían los pollos de patio, pensando que era un pollo de patio. Rascaba la tierra buscando gusanos e insectos, cloqueaba y cacareaba y sacudía las alas y volaba unos cuantos metros en el aire.

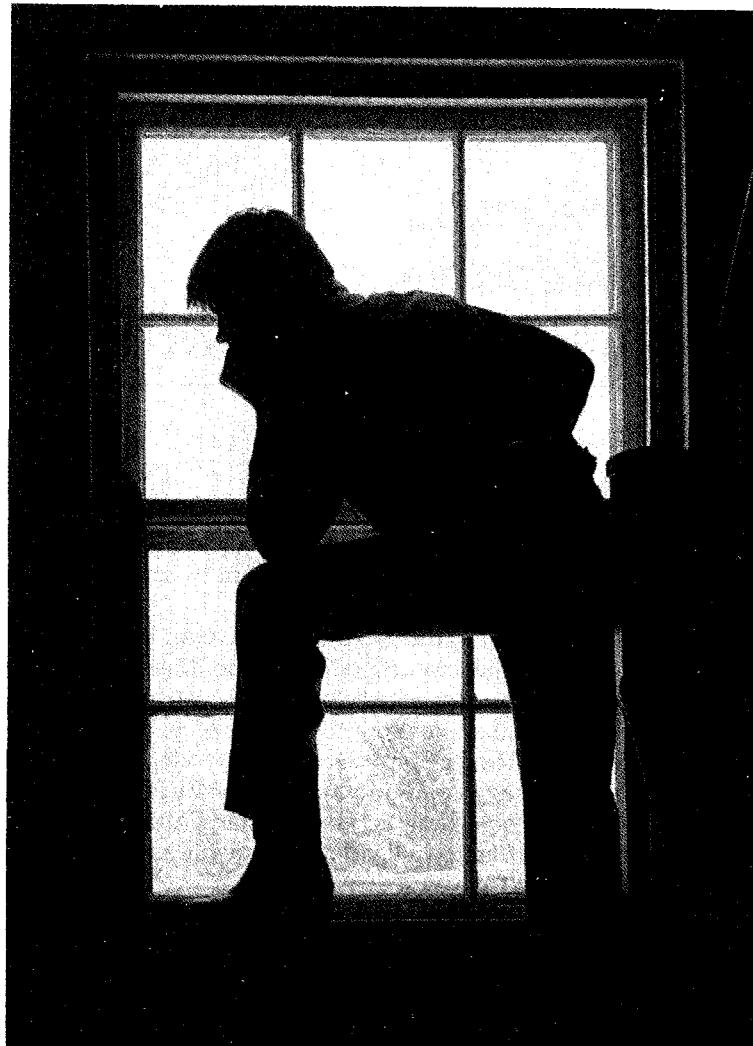
Pasaron los años y el águila se hizo muy vieja. Un día vio a una magnífica ave volar muy por encima de ella en el cielo sin nubes. Planeaba con graciosa majestad entre las poderosas corrientes de viento, batiendo escasamente sus fuertes alas doradas.

El águila vieja miró hacia arriba con reverencia. "¿Quién es él?", preguntó.

"Es el águila, la reina de las aves", dijo su vecino. "Ella pertenece al cielo. Nosotros pertenecemos a la tierra, somos pollos."

Así, el águila vivió y murió como pollo, porque eso pensó que era.

ANTHONY DEMELLO, *The Song of the Bird*



Si tratas de recordar cuando te estabas disponiendo para asistir a tu baile de graduación de la preparatoria, probablemente entiendas lo que Erikson quiere decir cuando se refiere a la etapa de identidad. El baile de graduación marca el final de una existencia segura y señala el principio de la realización de que muy pronto voy a tener que abandonar el hogar y vivir yo solo. Así, en esta etapa, el adolescente (de los 12 a los 18 años) se dispone a emprender la transición de la infancia a la edad adulta. Durante esta transición, el adolescente vacila entre ser muy niño (por ejemplo, ser festivo y bailarín) o muy adulto (poniéndose un smoking o un vestido formal). Y cuando para la música, el adolescente con frecuencia trata de escapar y de encontrar un espejo, con la esperanza de encontrar una mejor manera para recomponerse. Ya sea frente al espejo o en cualquier otra parte, el adolescente hace el escrutinio de cada nuevo brote de acné y se hace las preguntas de identidad: ¿Quién soy? ¿Qué estoy haciendo aquí? ¿Qué voy a ser?

Para ayudarte a experimentar esta etapa, quizás quieras recordar cuando tenías entre 12 y 18 años y ver cómo hubieras respondido a estas preguntas de identidad. Tal vez tratar de recordar tu baile de graduación o algún otro momento en una cita con alguien del sexo opuesto. ¿Recuerdas cómo ibas vestido y cómo iba vestida tu pareja esa noche?

¿Qué pensó tu pareja de ti? ¿Cómo te describiría tu pareja en una sola oración? ¿Te veían como un macho rudo o como un simpático porrista?

¿Cómo te describirías tú mismo? ¿Querías que tu pareja conociera a tus padres o te avergonzabas de ellos? ¿Cuáles eran tus valores sexuales? ¿Eras conocido por ser muy "aventado" o "prudente"? ¿Estabas feliz o triste cuando se acabó aquella noche?

Tal vez muchos de ustedes puedan recordar, como yo, el baile de graduación. Cuando llegó la fecha del baile, yo (Den-

nis) nunca había invitado a salir a una muchacha. Eso era porque cada vez que me veía en el espejo, lo único que percibía era un chico chaparro, descoordinado, con la cara toda llena de acné. Pero afortunadamente fue primero el baile de graduación de la escuela de las muchachas, y una de las chicas de ahí, Kathy, tampoco había salido con nadie. De modo que cuando llegó la fecha del baile de graduación de Kathy, ella me llamó por teléfono. Me dijo: "Dennis, ¿te gustaría ir a mi baile de graduación?". "Claro", le dije, porque pensé: "Si yo voy al suyo, veré cómo son esas cosas y cuando venga el mío, ya estaré listo".

Así, fui a su baile de graduación. Lo soporté. Luego, cuando llegó la fecha de mi graduación, le llamé a Kathy. "Kathy, ¿te gustaría ir a mi baile de graduación? Y Kathy dijo: "Ah, pasé una noche tan encantada contigo". Cuando ella empezó a describir los ratos tan maravillosos que pasó conmigo, yo me preguntaba si realmente habíamos asistido al mismo baile. "Dennis, me encantaría ir a tu baile de graduación, pero antes que nada, le tengo que pedir permiso a mi mamá." Aunque tapó el teléfono, pude escucharla decir: "Mamá, ¿puedo ir al baile de graduación de Dennis?" Creo que a su madre la tomó de sorpresa, pero estaba contenta de que alguien por fin hubiera invitado a salir a Kathy. Oí que su madre dijo: "Eso suena muy bien". Cuando Kathy regresó al teléfono, me dijo: "Dennis, mi madre dice que tengo que cuidar a unos niños. No puedo ir a tu baile de graduación".

Aunque estaba decepcionado por la respuesta de Kathy, no me sorprendió. Yo no me gustaba a mí mismo y no creía gustarle a nadie tampoco. Gran parte del odio a mí mismo provenía del hecho de ser una persona muy escrupulosa, o lo que Erikson describe como la "autocracia de conciencia".¹ Esto significa que yo me definía a mí mismo por los valores de la autoridad (por ejemplo, maestros, padres, líderes de la

Iglesia) y me convertí en lo que ellos decían que yo era. Como lo describe Erikson, "muchos jóvenes, encontrando que las autoridades esperan que él sea un 'vago', o un 'chiflado' o 'un tipo fuera de onda', perversamente los obligan a convertirse justamente en eso".²

En mi caso, tomé la actitud que adoptan muchos de mis párracos y maestros referente a que "Dios ve la sexualidad como mala, y tú eres malo porque no puedes vivir como Dios espera". Recuerdo, por ejemplo, haber ido en un viaje de dos semanas. El primer día paramos en una gasolinera donde exhibían un calendario que mostraba a Marilyn Monroe con un pequeño traje de baño. Después de mirar detenidamente la fotografía, me asusté por haber cometido según yo un pecado mortal. Aquí estaba en este viaje, pasando dos semanas en pecado mortal y esperando no tener un accidente automovilístico, pues si no, moriría y mi alma iría al infierno. Siempre estaba preocupado por salvar mi alma. Más tarde, mi creencia de que los sacerdotes tenían mayores probabilidades de salvar sus almas fue una de las razones por las que me uní a los jesuitas.

Aunque gran parte de mi crisis de identidad ocurrió porque sin cuestionármelos tomé como míos los valores de los maestros y de las autoridades de la Iglesia, para otro adolescente la crisis puede tomar la forma de salirse de la Iglesia y cuestionar todos los valores de las autoridades. Pensando que todos los demás son "anticuados", algunos adolescentes desechan todos los valores de su familia y no tienen ningún ancla. En esta etapa de "baja tolerancia", los adolescentes se avergüenzan de sus padres y encuentran una manera de rebelarse, como irse de la casa, alejarse de la Iglesia o, incluso, cometer suicidio.

Frecuentemente, al rebelarse contra sus padres, se rebelan contra el Dios de sus padres. Esto puede crear una crisis de

¹ Erik Erikson, "Identity and the Life Cycle", *op. cit.*, p. 93.

² *Ibid.*, p. 92.

fe. Aunque otras circunstancias, tales como una tragedia súbita, pueden disparar una crisis de fe incluso en una familia sana, esas crisis ocurren con menos frecuencia si los padres tienen tanto una imagen sana de Dios como una relación sana con el adolescente. Cuando falta alguna de estas dos cosas, el adolescente a menudo se siente alejado de Dios del mismo modo que de sus padres. Así, un adolescente puede rebelarse contra un Dios que, como sus padres, siempre lo critica y nunca lo abraza, lo ama más cuando tiene éxito o, como ocurre con su padre ausente, nunca se puede contar con él. Los educadores religiosos han descubierto que un vínculo estrecho con los padres es una base más importante para la fe que la educación religiosa.³ Así, un maestro de preparatoria se llegó a frustrar tanto al tratar de enseñar religión a adolescentes en rebelión, que ahora empieza el año con estas preguntas: ¿Cuándo me siento más cerca de mis padres?, ¿de Dios? ¿Cuándo me siento más alejado de mis padres?, ¿de Dios? ¿Qué aprendí de estas preguntas?

Con frecuencia es necesaria una crisis de fe para poder descartar la imagen de Dios que tienen los padres y encontrar la propia. Una crisis de éstas a menudo causa serio conflicto entre los padres y los adolescentes, pero puede ser sana porque ahora el adolescente se puede comprometer con un Dios que actúa diferente de sus padres falibles y que ama más de lo que sus padres nunca imaginaron.

No sólo las crisis de fe, sino también otros conflictos que provocan crisis, a menudo son necesarios para que el adolescente pueda abandonar el hogar y formar sus propios valores. Así, si para un padre la pulcritud o el ahorrar dinero representa casi la santidad, entonces los pantalones de mezclilla parchados que acostumbra usar Sandy o sus gastos inmoderados pueden ser señales sanas de que Sandy se está formando su propia identidad. Quizá por esto es que Anna

³ Martin Lang, *op. cit.*, pp. 61, 100 y 101.

Freud escribió que en cualquier otra época de la vida este tipo de conducta creadora de conflictos sería neurótica, en la frontera de la psicosis. Pero para el adolescente, el conflicto es normal.

A menos que se resuelvan estos conflictos durante la adolescencia, Erikson advierte que incluso los adultos pueden seguir tomando decisiones únicamente sobre la base de lo que dice la autoridad (autocracia de conciencia) o sólo como reacción a los "valores anticuados" de la autoridad. Erikson da un ejemplo específico de la cuestión del tamaño de la familia. Una pareja puede seguir fielmente el ejemplo de sus padres con respecto a tener todos los hijos posibles (la autocracia de conciencia) o, por otro lado, puede rebelarse no teniendo ningún hijo. Pero con una identidad sana, la pareja que está decidiendo el tamaño de su familia puede preguntarse: "¿Cómo podemos usar mejor nuestro poder para dar vida a generaciones futuras?"⁴

Por la experiencia que tuve con mi baile de graduación, Erikson podría estar hablándome cuando describe algunas de las crisis que bloquean una identidad sana. "Será difícil ser tolerante si ~~en~~ muy en el fondo no estás muy seguro... de que volverás a crecer y serás atractivo, de que serás capaz de dominar tus impulsos, de que realmente sabrás quién eres".⁵ Como me odiaba a mí mismo, era incapaz de ser "tolerante" y, por lo tanto, no podía escoger una identidad sana. Con una identidad sana, hubiera sido capaz de elegir continuamente (de entre todas las posibilidades que me presentaban mis padres, maestros, autoridades de la Iglesia, etcétera) maneras sanas de vivir que me hubieran ayudado a definir mi personalidad y, ojalá, me hubieran dado significado a mí mismo y a los demás.

⁴ Erik Erikson, "Once More the Inner Space", *Life History and the Historical Moment* (Nueva York: W.W. Norton, 1975), p. 243.

⁵ Erikson, "Identity and the Life Cycle", *op. cit.*, p. 93.

¿Cómo encuentro mi identidad?

Probé una serie de posibilidades en mi búsqueda por encontrar una forma de vivir que me diera significado a mí mismo y a los demás. Primero probé con las calificaciones y me gradué como el mejor de mi clase. Luego probé con el dinero y tenía una cuenta en el banco más grande que nadie de mi edad. Por último, entré al seminario y así supuestamente resolví lo que Erikson, acertada o equivocadamente, sugiere que es la causa primaria de confusión en los adolescentes: "La incapacidad para establecerse en una identidad ocupacional".⁶ Probé muchas maneras de decir: "Esto es lo que soy". Yo soy lo que sé, el dinero que ahorro, el trabajo que hago. Pero seguía odiándome a mí mismo y odiando a la vida.

El rompimiento vino cuando tenía 18 años e hice una confesión general de todos los pecados de mi vida. Llené ocho páginas, a espacio cerrado, de todas las cosas que odiaba de mí mismo. Después que terminé mi lista, el sacerdote, que quizás para entonces estaba totalmente exhausto, vino hacia mí y me abrazó. Fue la primera vez que un sacerdote me abrazaba. Como yo juzgaba tan serios tantos pecados, esperaba el sermón común acerca de cómo había decepcionado a Dios y necesitaba cambiar de forma de pensar y esforzarme más, pues si no, finalmente tendría que sufrir las dolorosas consecuencias del infierno. Pero en ese abrazo encontré a un Dios que amaba mi peor parte. Recuerdo que regresé a mi cuarto llorando y sintiéndome como alguien que podía amar mucho porque se le había perdonado mucho. En ese momento se me dio mi identidad, como hermano, alguien que es hermano de todos y que puede amar mucho porque se le ha perdonado mucho. Sigo teniendo esa misma identidad.

Tal vez quieras rezar la siguiente plegaria para experimen-

⁶ Ibid., p. 92.

tar conmigo una sana identidad que se basa en ser capaz de amar mucho porque se te ha perdonado mucho.

La plegaria del pródigo

Tal vez quieras rezar esta plegaria solo o con alguien más.

1. Pídele a Jesús que te revele tu parte pródiga, la parte de la que más te avergüenzas.
2. Lee Lucas 15:11-32 y decide si quieres ser el padre del hijo pródigo. Si eres el padre, sin palabras dale la bienvenida al hijo pródigo. (Si estás solo, haz esto en tu imaginación y tal vez con gestos. Si estás con otra persona, exprésate de manera no verbal. Si eres mujer, quizás quieras que Dios sea la Madre.) Si tú eres el hijo pródigo, empápate en el amor del Padre mientras él te da la bienvenida a casa.
3. Revierte los papeles.

Recuerdos positivos y negativos en la etapa de la identidad

Entre las áreas que Erikson ve especialmente importantes durante la adolescencia están el desarrollo sexual, el pertenecer a un grupo de amigos y formar uno sus propios valores morales. Yo (Sheila) recuerdo cómo me hirió una experiencia de abuso sexual en las primeras dos de estas áreas y cómo me desafió en la tercera.

Un hombre que vivía en nuestro barrio abusó sexualmente de mí justo antes de que yo entrara en la adolescencia. Esta experiencia me afectó profundamente porque nunca le hablé de ella a nadie hasta muchos años después, de modo que estuve enteramente sola con los efectos traumáticos de ésta.⁷

⁷ James Pennebaker estudió la relación entre confiarle a los demás y la enfermedad física como un efecto secundario del trauma. Encontró que el abuso sexual es el evento traumático que es menos probable que se le confie a los demás y que

También, esto reforzó las heridas que tenía de etapas más tempranas provocadas por mi situación familiar (véanse capítulos 2 y 4). En cualquier etapa del desarrollo, una herida no curada no sólo nos afecta en esa etapa, sino que también nos debilita en todas las etapas futuras. Así, yo tenía pocas reservas emocionales que me pudieran ayudar con los devastadores efectos del abuso sexual.

El abuso sexual como el que yo experimenté es una de las heridas más comunes que los participantes en nuestros retiros traen para su curación. Investigaciones recientes confirman lo que encontramos en los retiros. En San Francisco, uno de los estudios más extensos de abuso sexual encontró que 38% de las mujeres han experimentado abuso sexual físico antes de los 18 años y en tres cuartas partes de los casos el abuso ocurre a los 13.⁸ No sólo las mujeres experimentan abuso sexual, sino también los hombres. El estudio de San Francisco descubrió que 10% de los hombres experimentan abuso sexual físico antes de los 18 años. Un estudio en Detroit sugiere que la incidencia en los niños puede ser tan alta como en las niñas, pero que los niños pueden ser más reacios a admitir la victimización sexual. Después de un programa en el que se educó a los niños escolares de Detroit para reportar incidentes de abuso sexual, la razón de niños a niñas que reportaron incidentes se elevó de 1:6 a 1:1.⁹ El abuso sexual, con todos sus efectos devastadores, es muy común.

aquellos que no le cuentan a otra persona una experiencia de abuso sexual tienden más a experimentar enfermedades relacionadas con el estrés que aquellos que sí lo hacen. James W. Pennebaker, "Traumatic Experience and Psychosomatic Disease: Exploring the Roles of Behavioral Inhibition, Obsession, and Confiding", *Canadian Psychology*, 26:2 (1985), pp. 82-95; James W. Pennebaker y Claudia W. Hoover, "Inhibition and Cognition: Toward an Understanding of Trauma and Disease", en R.J. Davidson, G.E. Schwartz y D. Shapiro (comp.) *Consciousness and Self-Regulation*, Vol. III (Nueva York: Plenum Press, 1983).

⁸ Estudio de Diane E. H. Russell publicado por la American Psychiatric Association. Reportado en *Omaha World Herald* (20 de septiembre, 1984), p. 37.

⁹ Roland Summit, "Background, Identification and Evaluation of Child Sexual Abuse", *Childhelp USA Monograph*, 4 (junio, 1983), p. 6.

Los efectos del abuso sexual varían en cada persona. Algunos se vuelven promiscuos; la incidencia de abuso sexual en la niñez entre las prostitutas es de 90%, de acuerdo con un estudio,¹⁰ y de 50% entre las mujeres que han tenido abortos múltiples.¹¹ Otros se convierten en abusadores sexuales, como en el caso de Linda (véase la introducción) y del estudio del Departamento de Correcciones de Connecticut que encontró que 81% de los ofensores sexuales violentos habían sido abusados sexualmente de niños.¹² Otros, como yo, responden al abuso sexual aislándose.

Me aislé por completo de las relaciones con niños y, más tarde, con hombres jóvenes. Esto no lo experimentaba como una elección consciente, sino más bien como una total incapacidad para relacionarme con los hombres. Cada vez que estaba en presencia de un hombre, me sentía emocional y físicamente paralizada, incapaz de moverme o de hablar con normalidad. Sentía como si tuviera un nudo de hierro en el centro de mi abdomen, con alambres que se extendieran a mis manos, pies y cuerdas vocales, que quedaban tiesos del miedo. Para pasar inadvertida, me ponía lo menos atractiva posible, me vestía con ropa sin forma y siempre estaba encorvada.¹³ Cuando veo fotografías mías tomadas durante esa época, percibo a una persona aterrada.

¹⁰ Reportado por Ruth Norton, New Lifestyles Program (programa de tratamiento para prostitutas), St. Louis Missouri, 1985.

¹¹ Terry Selby M.S.W., "Agonizing Aftermath of Abortion". Conferencia dictada en la convención estatal de Ciudadanos de Minnesota Preocupados por la Vida, 1984.

¹² *Psychology Today* (mayo, 1984), p. 44. Sin embargo, no todos los niños que han sufrido el abuso se convierten en abusadores sexuales en su edad adulta. Para una revisión de los factores que detienen este ciclo, véase Joan Kaufman y Edward Ziegler, "Do abused Children Become Abusive Parents?", *American J. of Orthopsychiatry*, 57:2 (abril, 1987), pp. 186-192.

¹³ Otras víctimas de abuso sexual se ocultan detrás de la obesidad. Un estudio realizado a mujeres que sufrieron abuso sexual encontró que éstas tenían un sobrepeso promedio de 13 kilos. Reportado en la convención de 1987 de la American Orthopsychiatric Association en Washington, D.C. Ésta y otra información sobre el diagnóstico y el tratamiento del abuso sexual está disponible en la cinta núm. OR101.

Esas fotografías representaban perfectamente mi estado interno. Me sentía aterrada. También me sentía fea y llena de una culpa innombrable, como si mi misma existencia como mujer fuera mala. Este sentimiento de culpa penetrante, un síntoma que he encontrado en todos los casos de abuso sexual que la gente ha compartido conmigo, los investigadores lo confirman como virtualmente universal.¹⁴ No importa qué tan obviamente hayan sido obligadas, las víctimas de abuso sexual por lo general suponen que ellas provocaron el abuso. Con frecuencia transfieren este sentimiento de culpa a otras situaciones de la vida, suponiendo que ellas están equivocadas y que los demás están en lo correcto. Además de terror y culpa, yo también sentía pena. Mientras iba por la adolescencia y veía cómo las otras chicas se hacían mujeres, yo experimentaba un proceso de pena por la pérdida de la mujer que se suponía iba yo a ser. Sentía como si me hubieran quitado mi identidad femenina y nunca más iba a poder restaurarla. Incapaz de salir siquiera con un chico, me quedé atrapada en la etapa preadolescente, en la que ocurrió el abuso sexual.

No fue sino hasta los 18 años cuando identifiqué mi incapacidad para relacionarme con los muchachos y mi experiencia de abuso sexual en la niñez; había reprimido tanto este recuerdo que nunca se me ocurrió que fuera la raíz de mis dificultades en la adolescencia. Cuando me di cuenta de la conexión, busqué curación a través del consejo terapéutico. Pero el consejo, cuando lo da una persona madura, amorosa, dispuesta a involucrarse emocionalmente con el paciente (en

¹⁴ Roland Summit, *op. cit.*, y "Treatment of the Sexually Abused Child", *Childhelp USA Monograph*, 5 (junio, 1983). Estas dos monografías constituyen recursos útiles para entender los efectos traumáticos del abuso sexual. Se puede adquirir en: Childhelp USA, Research Division, 14700 Manzanita Park Rd., P.O. Box 247, Beaumont, CA 92223. Los efectos emocionales traumáticos del abuso sexual pueden incluir incluso el retraso en el crecimiento, o "enanismo psicosocial", de acuerdo con el Dr. John Money, tal como se ha reportado en "Child Abuse Still Difficult to Detect", *Brain/Mind Bulletin*, 5:12 (5 de mayo, 1980), p. 3.

forma apropiada), tiene mayor poder para curar cuando se le combina con la oración. Por desgracia, el consejo que recibí no se combinó con la oración, y me lo dio una persona que estaba entrenada para mantener una "distancia clínica". Este tipo de consejo me brindó algún conocimiento profundo de mí misma, pero no curación.¹⁵

Para curar los recuerdos a través de la Plegaria de la imaginación creativa

Cuando encontré la curación, fue a través de una comunidad amorosa y de la oración de curación interior. Cuando otros, especialmente parejas amorosas, oraron conmigo, con frecuencia rezamos la Plegaria de la imaginación creativa (véase capítulo 3). En este tipo de oración me puse en contacto con un recuerdo doloroso y entré en esa escena con mi imaginación. Invité a Jesús a unirse conmigo ahí, y luego vi lo que él decía y hacía. Esta oración se basa en el poder de Jesús para curar los recuerdos dolorosos llenándolos de amor. Curar los recuerdos no significa que ya no nos acordemos del suceso doloroso, sino que ya no experimentemos el dolor u otros efectos secundarios mutilantes.

Mientras amigos amorosos rezaban conmigo la "Plegaria de la imaginación creativa", me invitaron a volver con mi imaginación a la escena del abuso sexual y a invitar a Jesús a unírseme ahí. Rezamos muchas veces de esta manera, durante un periodo de varios meses, lo cual a menudo es necesario cuando uno hace oración por una herida profunda. En

¹⁵ The Journal of Christian Healing publica artículos sobre la integración de la práctica profesional médica y psicoterapéutica con la oración de curación. El número de primavera, 1984 (6:1) del *Journal* se enfoca principalmente a la curación de las heridas en la sexualidad. Dirección: 103 Dudley Ave., Narberth, PA 19072. Para temas de involucramiento emocional con pacientes que están en terapia vs. la "distancia clínica", véase Baars y Terruwe, *Healing the Unaffirmed*, *op. cit.*

la experiencia de oración que mejor recuerdo, Jesús entró en la escena y de inmediato intervino para detener el abuso. Me dejó bien claro que no le gustaba lo que estaba ocurriendo y que estaba enojado porque se me estaba lastimando. Luego Jesús me levantó, me abrazó y me consoló hasta que se me fue el miedo. Me hice consciente de la presencia de María en la habitación, y Jesús me llevó a María. Mientras yo descansaba en los brazos de María y miraba a Jesús, Él regresó junto al hombre que había abusado de mí y le puso el brazo sobre el hombro. Jesús me mostró que este hombre me había lastimado tan sólo porque él mismo estaba profundamente herido.

En esta plegaria, Jesús hizo varias cosas para mí que fueron curativas. Primero, me hizo saber que él estaba conmigo en la experiencia del abuso. Esto fue curativo porque mucho del poder destructivo del abuso sexual es su calidad de oculto, dejando a la víctima sintiéndose sola con un oscuro y terrible secreto. Compartir la experiencia con aquellos que oraron conmigo y haberse reunido Jesús conmigo en el recuerdo me ayudó a apartar de ella esa calidad de oscura y secreta. En segundo lugar, Jesús intervino para protegerme y me hizo saber que estaba enojado por lo que me habían hecho. Esto fue curativo porque las víctimas del abuso sexual se sienten impotentes para protegerse y tienden a culparse a sí mismas en vez de sentir una justa ira contra el abusador. Jesús me trasmittió que Él me protegería y que, como Él estaba enojado por lo que me había ocurrido, yo tenía derecho a sentir ira también.

Luego, Jesús me abrazó y me consoló hasta que ya no tuve más miedo. En ese punto, Jesús me estaba llenando con el amor que necesitaba en ese momento. Es significativo que Jesús me demostrara su amor abrazándome, con lo que remplazó la experiencia de que me "tocaran mal" con la de que me "tocaran bien" y ayudándome así a restaurar mi confianza en que el contacto físico es básicamente bueno. La mane-

ra como Jesús me entregó después a María fue curativa porque yo necesitaba el amor de una mujer maternal tanto como el de un hombre. Las niñas que han sufrido abuso sexual con frecuencia se sienten alejadas de su madre, sintiendo vergüenza por haber desgraciado su calidad de mujeres, e ira porque su madre no las protegió. Finalmente, Jesús me dio su comprensión y compasión por el hombre que abusó de mí, lo cual me ayudó a perdonarlo. Tal vez una de las razones por las cuales fue tan palpable para mí el amor de Jesús y de María en estas oraciones fue que el amor de aquellos que rezaban conmigo, especialmente las parejas, era muy palpable. Con las heridas profundas necesitamos rezar con amigos que encarnen el amor de Dios.

Absorbamos la salud de los amigos sanos

Como vi cuánto me había ayudado hacer oración con la presencia de una pareja amorosa, empecé a buscar parejas amadoras el resto de mi vida. Me quedaba en la presencia de ese tipo de gente lo más posible, absorbiendo calladamente la cualidad del amor completo que sentían el uno por el otro. También evitaba a los individuos o a las parejas que parecieran tener perturbaciones en cuanto a su sexualidad, ya que me daba cuenta de que me sentía más asustada y menos curada en su presencia. Y lo que es más, previamente había recibido oraciones de gente que tenía heridas muy importantes en su sexualidad y esto lo único que hizo fue hacer más grande la herida que yo ya había experimentado hasta ese momento. Yo necesitaba una encarnación humana de sexualidad sana junto con el poder curativo de la oración.¹⁶

¹⁶ Mientras que el poder de la oración de curación se ve favorecido por la intercesión de seres humanos sanos, también puede ser bloqueado por quienes no

Sabiendo que siempre me sentía mejor en presencia de parejas que se amaban entre ellas de una manera sana, decidí que al hacer oración yo sola pediría la presencia de José y de María, quienes han sido la pareja más sana que haya vivido nunca. Así, empecé a pedirle a Jesús que me llevara a casa con Él y compartiera conmigo su experiencia de crecer en la atmósfera de un amor sano entre un hombre y una mujer. Me veía a mí misma entrar en el lugar donde nació Jesús en Belén o a su casa en Nazareth y escuchaba a su familia saludarme. Luego, al tiempo que inhalaba la atmósfera del amor que se tenían el uno al otro, exhalaba los sentimientos de miedo o de oscuridad. Gradualmente empecé a incorporar la identidad femenina sana de María y a sentir que yo merecía que se me tratara en la forma tan amorosa y tan íntegra como José la trataba a ella. Empecé a inhalar el amor íntegro de José y a saber que otros hombres podían ser igualmente íntegros.

Después de varios meses de oración y de estar en presencia de relaciones sanas, desaparecieron por completo todos mis síntomas de abuso sexual. Ya no me sentía asustada, congelada, culpable ni llena de pena. Durante una sesión de oración, el “nudo de hierro” en mi abdomen pareció disolverse y nunca más lo volví a sentir. Empecé a vestirme de manera atractiva y a pararme más erguida. La gente que tenía varios meses de no verme me dijo que parecía otra persona. Y efectivamente así es como me sentía.

lo están. Las personas que hagan oración con las víctimas de abuso sexual cuya propia sexualidad no esté totalmente curada corren el peligro de proyectar sus propias heridas y/o de abandonar a la persona por quien se está orando a la mitad del proceso de curación, con desastrosas consecuencias. Véase Conrad W. Baars, “When the Power to Heal Becomes Destructive”, *Journal of Christian Healing*, 5:1 (primavera, 1983), pp. 3-9. Para mayor información acerca de la oración con personas que han padecido abuso sexual, véase Dennis y Matthew Linn y Sheila Fabricant, *Orando con otra persona para obtener la sanación* (Méjico: Librería Parroquial, 1986), capítulos 3 y 8 y charla núm. 3 de las series de videocasetes *Praying with Another for Healing, “Blocks to Healing Prayer”* (véase apéndice C).

Los regalos que provienen de las heridas

Cuando volteo a ver esta experiencia, lo que ahora veo son los regalos que han provenido de ella. Primero, veo cómo me benefició en la formación de valores religiosos y morales. Aunque para mí fue muy doloroso en la adolescencia estar fuera del mundo de las citas con los muchachos, la conducta de un extraño me ayudó a ver la parte negativa de ese mundo. Yo veía cómo salir con los chicos podía ser un abuso sexual a su manera, siempre que esto se basara en el hecho de tratar a la gente como objetos sexuales. Este tipo de actitudes son penetrantes en nuestra cultura, y mi experiencia fue sólo una forma extrema del abuso sexual que todos experimentamos a diario al mirar carteles, al ver comerciales en la televisión, en los cuales se nos alienta a tratar a la gente como objetos sexuales.

Como sabía muy bien lo destructivo que es que lo traten a uno como objeto sexual, llegué a la conclusión desde que era adolescente de que ser un objeto sexual no era una buena base para una relación entre hombre y mujer. Llegué a creer que la comunión de las personas en la amistad era una mejor base para ello y que en el matrimonio la sexualidad física podía ser una gozosa expresión de tal amistad. Por tanto, empecé a rezar pidiendo el don de ser una buena amiga de los hombres. Ahora tengo varios amigos cercanos hombres, y cuando pienso en ellos y especialmente en Matt y en Dennis y en la forma como nuestro ministerio se basa en nuestra amistad, creo que Dios ha contestado mi plegaria.¹⁷

Otro regalo que provino de mi experiencia de abuso sexual es una capacidad para orar con otras personas que han padecido este abuso. Puedo hacer oración con ellas porque en

¹⁷ Para la amistad como base de las relaciones sexuales, véase Mary Joyce, *How Can a Man and Woman Be Friends?* (Collegeville: Liturgical Press, 1977) y la entrevista con Robert y Mary Joyce realizada por Sheila Fabricant, “Understanding Our Sexuality”, *Journal of Christian Healing*, 6:1 (Primavera, 1984), pp. 6-13.

tiendo el sufrimiento que tienen ahora y porque tengo esperanzas para ellas. La mayoría de las víctimas del abuso sexual creen, como creía yo, que han sufrido un daño que no tiene curación. Pero ahora sé que se puede curar el abuso sexual porque sé cómo me he curado yo.

Imágenes de nosotros mismos e imágenes de Dios

El abuso sexual puede ocurrir de muchas maneras. Esto incluye que no se nos aliente en cualquier forma a desarrollar tanto la parte masculina como la femenina de nuestra personalidad y de nuestra imagen de Dios. En nuestra cultura, con frecuencia se abusa de la dimensión femenina de la realidad o se pasa por alto porque estamos prejuiciados en favor de las formas masculinas de percibir a la creación, a los seres humanos y a Dios.¹⁸ Aunque se le ha acusado a Erikson de compartir este prejuicio masculino, él reconoce que durante la adolescencia los hombres y las mujeres frecuentemente atraviesan la formación de identidad de manera diferente.

Estas diferencias en la formación de la identidad se pueden originar en la infancia cuando la principal dispensadora de cuidados por lo general es la madre. De pequeñas, las niñas experimentan una identidad de género continua o relacionada con la de sus madres. Pero los niños, para poder definir su identidad de género como masculino, deben empezar a verse a sí mismos como diferentes o separados de sus madres. Así, la identidad masculina tiende a definirse a través de la separación, mientras que la femenina lo hace a través de la conectividad.¹⁹

Las diferencias en la formación de la identidad pueden

¹⁸ Para un bello estudio de lo femenino como un aspecto de la realidad que se ha pasado por alto, véase Paul Tournier, *The Gift of Feeling* (Atlanta: John Knox Press, 1981).

¹⁹ Nancy Chodorow, *The Reproduction of Mothering* (Berkeley: University of Ca-

surgir además de las relaciones con la madre, de las diferencias en la estructura corporal. Mientras que el hombre experimenta su pene como un instrumento para la penetración y la exploración de un misterio que esencialmente es externo a él mismo, la mujer experimenta su útero como un centro interno de misterio, capaz de recibir una vida y de darle cobijo. Durante una investigación en la cual se les pidió a 300 niños en edad escolar que construyeran una escena usando juguetes y bloques, Erikson se dio cuenta de que los 150 niños varones que participaron en el estudio construyeron escenas que diferían consistentemente de las que construyeron las 150 niñas, de manera que era el paralelo de las diferencias en la estructura corporal. Los varones tendían a construir torres altas y casas con algún elemento que sobresaliera y a describir escenas llenas de actividad y de peligro, mientras que las niñas tendían a construir recintos con desarrollos en los interiores y a describir escenas tranquilas. Así, las escenas de los varones ponían énfasis en los espacios exteriores, mientras que las de las niñas lo hacían en los espacios interiores.²⁰

Las mujeres valoran la conectividad; los hombres, la autonomía

El libro de Carol Gilligan *In a Different Voice* confirma las observaciones de Erikson en el sentido de que los hombres y las mujeres se aproximan a la vida de manera diferente. Gilligan describe cómo los hombres tienden a tomar alternativas morales basándose en los derechos individuales, mientras que las mujeres tienden a tomar alternativas basándose en

lifornia Press, 1978). Véase también James B. Nelson, "Male Sexuality and Masculine Spirituality", *SIECUS Report*, 13:4 (marzo, 1985), 2.

²⁰ Erik Erikson, *Identity: Youth and Crisis* (Nueva York: W. W. Norton, 1968), pp. 268-271.

el hecho de mantener una red de relaciones.²¹ Erikson, Gilligan y otros autores afirman que las mujeres enfatizan la conectividad, las relaciones, la cooperación, la receptividad y el "espacio interior", mientras que los hombres enfatizan la separación, la autonomía, la competencia, la intrusión y el "espacio exterior". Ésta es una generalización, ya que los individuos varían mucho entre ellos y, por tanto, de acuerdo con Jung, cada uno de nosotros tiene una identidad sexual subordinada que complementa nuestra identidad sexual dominante. Así, las mujeres tienen una parte masculina (o "ánimus") y los hombres tienen una parte femenina (o "ánima").

Aunque la idea de las diferencias entre hombre y mujer es una generalización, dichas diferencias permean nuestros valores y percepciones de la realidad en áreas tan diversas como la educación, la psicología y la religión. Incluso en la investigación científica, con su énfasis en fríos datos observables, las mujeres observan de manera distinta y llegan a diferentes conclusiones que los hombres. Por ejemplo, la mayor parte de la investigación en el campo de la genética la han hecho científicos varones. Ellos han visto que el ADN controla la célula, aunque éste en sí mismo está libre de influencias externas, esto es, es autónomo en su actividad. Sin embargo, recientemente, mujeres científicas han encontrado que el ADN es mucho más dependiente de otros aspectos de la vida celular de lo que se había supuesto anteriormente, esto es, es conectivo en su actividad.²²

Las mujeres también difieren de los hombres en su experiencia del sistema educativo que las prepara para hacer in-

²¹ Carol Gilligan, *In a Different Voice* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982). Véase también Jean Baker Miller, *Toward a New Psychology of Women* (Boston: Beacon Press, 1976).

²² Evelyn Fox Keller, *Reflections on Gender and Science* (New Haven: Yale University Press, 1985), pp. 158-176. Un ejemplo similar nos lo ha dado el campo de la investigación con primates, en el cual los científicos varones enfatizaron el papel del macho dominante en la comunidad de primates, mientras que las científicas mujeres recientemente se han dado cuenta de estructuras sociales más cooperativas.

vestigación científica. Matina Horner da el ejemplo de dos estudiantes de medicina en la misma clase, John y Anne, quienes tienen la oportunidad de graduarse como el mejor alumno. Para Anne, la anticipación del resultado, especialmente a expensas de John, puede provocarle "ansiedad por el éxito". La ansiedad por el éxito se dispara por el miedo de la mujer a perder su identidad femenina y con frecuencia está presente cuando su éxito se da a expensas del fracaso de otro. Anne, cuya identidad se basa en la conectividad y en la relación, cree que "algo está podrido cuando el éxito se percibe en forma de mejores calificaciones que las que tiene cualquier otro". Sin embargo, si John se graduara en primer lugar en su generación de estudiantes de medicina, se afirmaría en su identidad masculina. El logro en una situación competitiva separa a John de los demás y lo confirma en la autonomía sobre la cual se basa su identidad masculina.²³

Las mujeres, por tanto, basan más su identidad en la relación con los demás y tienden a conocerse a sí mismas como son conocidas por los demás, mientras que los hombres tienden a basar su identidad más en la individualidad autónoma. Aunque Erikson reconoce esta diferencia en la formación de la identidad, se le critica por no tomarla en consideración en su tabla de desarrollo. Por ejemplo, en las etapas de Erikson, la identidad precede a la intimidad. Esto podrá ser correcto en el caso de los hombres, quienes enfatizan la separación en la formación de su identidad. Pero para las mujeres, quienes llegan a conocerse a ellas mismas a través de la conectividad con los demás, la etapa de la identidad puede no preceder, sino más bien suceder a la etapa de intimidad.

El sistema entero de Erikson enfatiza los pasos hacia la autonomía y la independencia, implicando así que la separación misma es el modelo y la medida de la madurez. Gran

²³ Gilligan, *op. cit.*, p.15.

parte de la psicología contemporánea comparte este énfasis. Así, a los hombres que pueden haber desarrollado una dimensión de madurez humana, la capacidad de ser una persona separada, a menudo se les mira como el ideal. Mientras que a las mujeres que pueden haber desarrollado la dimensión de la madurez humana que se pasa por alto, esto es, la capacidad de la conectividad, pueden ser vistas como dependientes e inmaduras.²⁴

Puntos de vista femeninos y masculinos acerca de Dios

No sólo la psicología se ve afectada por un prejuicio masculino, sino también por la religión. Muchas suposiciones de espiritualidad se basan en la experiencia masculina. Por ejemplo, los hombres a quienes se les ha criado para competir con los demás y dominarlos es de entender que puedan percibir el pecado como orgullo. Este punto de vista masculino del pecado se ha vuelto central en la espiritualidad cristiana; y el remedio para ello es que “muera el yo”. Pero “para la mujer

²⁴ Joan Wolski Conn sugiere que necesitamos “... un correctivo en todos los esquemas de desarrollo actuales que son parciales hacia la autonomía. Estos últimos consistentemente definen el crecimiento en términos de una diferenciación y de una autonomía cada vez mayor y pierden de vista el hecho de que la adaptación también implica integración y apego. Tal y como lo están señalando ahora mujeres y hombres con sensibilidad, el resultado de este prejuicio ha sido que la diferenciación (el énfasis excesivo estereotípicamente masculino en esta ambivalencia humana) se ve favorecido con el lenguaje del crecimiento y desarrollo, mientras que al apego (que es el énfasis excesivo estereotípicamente femenino) se le refiere en términos de dependencia e inmadurez... si las mujeres son más vulnerables a la fusión... también es posible que tengan mayor capacidad para la intimidad... Y si para los hombres es más fácil alcanzar la autonomía psicológica —que no se debe confundir con la madurez humana—, también es posible que les resulte más difícil desarrollarse hacia una mutualidad más madura y una interdependencia relacional...” Joan Wolski Conn, “Spirituality and Personal Maturity”, en Robert J. Wicks, *et al.* (eds.), *Clinical Handbook of Pastoral Counseling* (Nueva York: Paulist Press, 1985), pp. 37-57. Véase también Robert Kegan, *The Evolving Self* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982).

el pecado no es orgullo, no es la exaltación del yo, sino rehusarse a reclamar el yo que Dios le ha dado”.²⁵ Así, para una mujer, cuya meta de desarrollo es ser asertiva, una espiritualidad parcial a lo masculino que prescriba que “muera el yo” simplemente puede hacer más profunda su esclavitud al pecado en vez de curarlo. Tanto para los hombres como para las mujeres, la verdad detrás de la idea de que “muera el yo” es nuestra necesidad de encontrar nuestro verdadero yo en vez de vivir de un yo falso basado en sentimientos, ya sea de inadecuación o de orgullo.

No sólo nuestra espiritualidad, sino su fundamento, nuestra imagen de Dios, se ve afectada por un prejuicio masculino. Erikson y James Nelson sugieren que el énfasis femenino en el espacio interior y el énfasis masculino en el espacio exterior se reflejan en un énfasis correspondientemente diferente de nuestra imagen de Dios: los hombres tienden a enfatizar a un Dios trascendente que vive mucho más allá de nosotros y las mujeres tienden a enfatizar a un Dios inmanente, que vive dentro de nosotros.²⁶ Y no obstante, nuestra teología da énfasis a la trascendencia de Dios y cuando nues-

²⁵ Ann Belford Ulanov, *Receiving Woman* (Filadelfia: Westminster Press, 1981), p. 134. Basado en un ensayo por Valerie Saiving Goldstein, “The Human Situation: A Feminine Viewpoint”, en Simon Doniger (ed.), *The Nature of Man in Theological and Psychological Perspective* (Nueva York: Harper & Row, 1962), pp. 151, 153, 165.

²⁶ Erikson, *Identity: Youth & Crisis*, *op. cit.*, pp. 293 y 294. En “Male Sexuality and Masculine Spirituality”, *op. cit.*, James Nelson escribe desde el punto de vista de su tradición espiritual protestante que los hombres experimentan a Dios “de una manera más trascendente que inmanente, que está mucho más allá de ellos que dentro de ellos. Característicamente, ésta ha sido la forma de la teología con un dominio masculino. La misma Reforma Protestante tuvo un talante fuertemente masculino y, entre otras cosas, fue una reacción en contra de las prácticas de la Iglesia Católica Romana que se habían convertido en ‘demasiado femeninas’, demasiado inmanentes, inmediatas, físicas y sensuales. Así, los reformadores atacaron las representaciones físicas de lo divino, como reliquias, crucifijos, vitrales, imágenes de la Virgen. Se recapturaron las otras cualidades radicales de Dios, al tiempo que se desvaneció la inmanencia radical de Dios. Pero este concepto también se aplica de manera general a la espiritualidad de los varones. La orientación hacia el misterio tiene que ver más con el hecho de penetrar en las otras cualidades de Dios que con adoptarlas desde el interior de uno mismo”(p. 2).

tro lenguaje acerca de Dios utiliza exclusivamente términos masculinos tales como "Él" y "Padre", estamos reforzando este énfasis masculino en la trascendencia de Dios a expensas de la inmanencia de Dios, y dejando que las mujeres se pregunten a imagen y semejanza de quién están hechas *ellas*.

Por ejemplo, Joan Conn observa entre sus alumnas que aquellas a quienes "no nos importa que se represente a Dios sólo como hombre o que no se nos permita hacer dentro de la Iglesia las mismas cosas que hacen los hombres" están constreñidas en su desarrollo personal, mientras que aquellas que están desarrollando su identidad experimentan una tiranía en su relación con Dios si su imagen de Dios no incluye la femineidad. Así, si una mujer no ve una continuidad entre su identidad que se está desarrollando —su naturaleza como mujer madura— y la naturaleza de Dios, ella, o bien abandonará su propia identidad más profunda, o abandonará (o al menos revisará) su creencia en Dios.²⁷ Una mujer que luchaba por retener su creencia en Dios de cara a la muerte de su hijo escribió:

Es sólo con Dios Madre con quien algunos de nosotros hemos tenido que compartir la muerte de un hijo, tan conmovedoramente captado en las palabras de Ethel Florence Richardson de una madre en el lecho de muerte de su pequeño, que llorando dice: "Dicen que Él lo sabe todo, pero nunca, nunca podrá haber sabido Él lo que significa ser madre".²⁸

Como nos volvemos como el Dios al que adoramos, y como el lenguaje masculino acerca de Dios perpetúa una imagen masculina de Dios, este tipo de lenguaje perpetúa la parcialidad en favor de lo masculino a través de toda nuestra cultu-

²⁷ Joan Wolski Conn, "Restriction and Reconstruction", en *Women's Spirituality*, *op. cit.*, pp. 14-16. Véase también Ana María Rizzuto, *Birth of the Living God*, *op. cit.*, pp. 180-202.

²⁸ Quixote Center, *Set My People Free* (abril, 1986), p. 11.

ra y nos alienta a devaluar más a las mujeres.²⁹ En contraste con lo que ocurre en nuestra cultura, por ejemplo, hay pocas violaciones o ninguna en absoluto en las culturas que tienen una imagen femenina de Dios y donde las mujeres asumen un papel activo en el rito religioso.³⁰ Los hombres que tienen una imagen femenina de Dios no sólo tienden a fortalecer mejores relaciones con las mujeres, sino que también se cuentan entre los más comprometidos con las preocupaciones sociales y son más maduros espiritualmente.³¹ El Génesis nos asegura que "Dios creó, pues, al ser humano a imagen suya, a imagen de Dios le creó, macho y hembra los creó" (Génesis 1:27). Por tanto, Dios contiene una parte masculina y otra femenina, y cada una de ellas está mejor representada para nosotros en los rostros de los hombres y mujeres que más nos aman.

Nosotros tres experimentamos las diferencias entre hombre y mujer antes descritas. Por ejemplo, cuando rezamos con una persona que está pasando por un proceso de pena

²⁹ Acerca de la necesidad de usar un lenguaje inclusivo al hablar de Dios, Sandra Schneiders escribe: "Por muy importantes que sean las ideas correctas acerca de Dios, es la imaginación la que gobierna nuestra experiencia de Dios porque es la imaginación la que crea nuestra imagen de Dios y nuestra imagen de nosotros mismos. En consecuencia, si ha de exorcizarse la influencia demoníaca del patriarcado en la imaginación religiosa, si ha de superarse la represión neurótica de la dimensión femenina de la divinidad, se debe curar la imaginación. Es absolutamente imperativo que el lenguaje, que recurre a la imaginación a través de la metáfora, del símbolo, de los gestos y de la música, se purifique de los exagerados tonos patriarcales, de las referencias a Dios exclusivamente masculinas y de la presentación de la experiencia religiosa masculina como normativa. Debemos aprender a hablarle a Dios y a hablar de Dios en femenino; debemos aprender a imaginar a Dios con metáforas femeninas; debemos aprender a presentar la experiencia religiosa de las mujeres como autónomamente válida". *Women and the Word*, *op. cit.*, pp. 70 y 71. Véase también Elizabeth Johnson, *op. cit.* y Elisabeth Moltman-Wendel, *A Land Flowing with Milk and Honey* (Nueva York: Crossroad, 1987).

³⁰ Peggy Reeves Sanday, "The Socio-Cultural Context of Rape: A Cross Cultural Study", *The J. of Social Issues*, 37:4 (1981). Véase también Ginny Soley, "Our Lives at Stage", *Sojourners* (noviembre, 1984), pp. 13-15.

³¹ Andrew Greeley, *The Religious Imagination* (Nueva York: William H. Sadlier, 1981). Citado en el trabajo de Len Sperry, "The Male's Image of Self, Father and God: Development, Distortion and Healing" que aparecerá en el trabajo de Sheila Fabricant (ed.), *Sexuality and Healing* (Narberth, PA: Journal of Christian Healing).

porque ha perdido un ser querido, Matt hace más énfasis que Sheila en la separación entre los vivos y los muertos. Aunque Matt le habla a la persona que atraviesa por este dolor acerca de la eterna conexión con el ser amado a través de la Comunión de los Santos, Matt recalca la necesidad de "dejar ir" a ese ser amado. Sheila, sin embargo, pone mayor énfasis en la conectividad con la persona que ha muerto, dando por supuesto que una persona que se siente seguramente conectada a una relación que prosigue, se fortalecerá lo suficiente para "dejar ir" de una manera natural la presencia física de la persona que ha muerto.

De manera similar, tendemos a rezar de forma diferente con una persona que está enojada. Por ejemplo, cuando Linda estaba enojada con un pariente que abusó sexualmente de ella (véase la introducción), Dennis vio a Jesús como si éste estuviera llamando a Linda para que perdonara a su pariente. Al ver a un Dios que se ponía frente a Linda y le pedía que cambiara, Dennis estaba enfatizando la trascendencia de Dios. Sheila, no obstante, vio a Jesús enojado por lo que le había pasado a Linda. La ira de Linda en realidad estaba expresando la ira que quería expresar Jesús desde el interior de Linda. Al ver a un Dios que vivía precisamente dentro de la experiencia actual de Linda y que le afirmaba exactamente cómo era ella, Sheila estaba dando énfasis a la inmanencia de Dios. Como a veces el siguiente paso amoroso en la oración de curación puede ser una invitación, ya sea de la percepción más trascendente de Dios, de Matt o de Dennis, o bien de la percepción más inmanente de Dios de Sheila, preferimos hacer oración en equipos. Cuando integramos nuestras diferentes maneras de percibir a Dios, descubrimos

una mezcla de las categorías de lo trascendente y lo inmanente. El resultado es una imagen más completa del ser de Dios como una presencia que es al mismo tiempo poderosa y vul-

nerable. Descubrimos la falsedad de la vieja polarización de trascendente-inmanente: de hecho, son dos maneras como experimentamos la existencia de Dios como una cosa distinta de otra.³²

A medida que aprendemos unos de otros a apreciar y a integrar tanto los valores masculinos de la separación y la naturaleza trascendente de Dios como los valores femeninos de la conectividad y la naturaleza inmanente de Dios, Dios cura nuestras identidades sexuales y hace más completo nuestro ministerio.

Para curar la adolescencia

Las heridas en el área de la sexualidad son tan sólo una de las muchas que sufrimos durante los años turbulentos de la adolescencia. Los resultados obtenidos en una encuesta reciente mostraron que los adolescentes que acudían a la consulta externa de una clínica universitaria reportaban entre sus heridas más comunes: materias reprobadas en su libreta de calificaciones (34%), discusiones entre sus padres (28%), rompimiento con su novio o novia (24%), discusiones con los hermanos y padres (21%), pérdida o alejamiento de un amigo cercano (17%) y estrés a causa de una enfermedad o lesión personal (16%).³³ Muchos adolescentes tratan de olvidar el

³² Ulanov, *Receiving Woman*, *op. cit.*, p. 170. Encontramos en las palabras de Ulanov un correctivo al punto de vista que dice que Dios debe ser Padre (y no Madre) porque Dios es trascendente. Una ilustración de este punto de vista es la de Walter Ong, *Fighting for Life* (Ithaca: Cornell University Press, 1981), pp. 174-177. Aunque el libro de Ong contiene excelentes ideas acerca de las diferencias entre lo masculino y lo femenino, a nosotros nos parece que el mismo énfasis que hace en la trascendencia de Dios es un ejemplo de por qué necesitamos conocer a Dios igualmente como Madre. Cuando Dios es sólo Padre, como lo es para Ong, se enfatiza la trascendencia de Dios a expensas de la inmanencia de Dios.

³³ John W. Greene *et al.*, "Stressful Life Events and Somatic Complaints in Adolescents", *Pediatrics*, 75:1 (enero, 1985), pp. 19-22.

dolor volviéndose al sexo, a las drogas y al alcohol sólo para encontrar problemas más serios que provocan accidentes, homicidios y suicidios, que son las tres principales causas de muerte entre los muchachos de entre 15 a 19 años.³⁴ Cuando a los adultos se les pregunta acerca de la época más infeliz o tensa de su vida, por lo general hablan de los años de la adolescencia.

Pero la buena noticia es que se puede curar el estrés de los años de la adolescencia para producir un adulto sano. La encuesta que llevó a cabo el doctor George Valliant en 100 hombres de Harvard encontró incluso que haber vivido una adolescencia tormentosa era un buen pronóstico de un adulto bien adaptado.³⁵ En otro estudio que duró 20 años se hizo el seguimiento de 618 niños hawaianos que vivían en la pobreza o en hogares disgregados. Tal como se esperaba, muchos de estos chicos tuvieron una adolescencia difícil e incluso 15% tuvo un récord de conducta delictiva seria o repetitiva. Pero para su sorpresa, los investigadores encontraron que la mayoría de estos jóvenes con dificultades se convirtió en adultos maduros. "Incluso una cuarta parte de los jóvenes de 'alto riesgo' —aquellos cuyos registros mostraban cuando menos cuatro 'factores de riesgo' a la edad de 10 años— se convirtió en adultos estables, maduros y competentes."³⁶ Los jóvenes que mostraron esa capacidad de recuperación, a diferencia de sus atribulados compañeros, "tenían fe en la efectividad de sus propias acciones" y eran capaces de absorber el amor de las personas mayores y de los amigos. Estos adolescentes que pudieron recuperarse probablemente tenían también el fundamento básico de Erikson de la confianza, ya que la mayoría de sus madres describió a sus hijos

³⁴ Vital Statistics of the U.S., 1980, Vol. II, "Mortality, Part A" (Hyattsville, MD: U.S. Dept. of Health & Human Services, 1985), p.32

³⁵ George Valliant, *Adaptation to Life* (Boston: Little, Brown, 1977).

³⁶ Carol Howard, "Teenagers at Risk", *Psychology Today* (noviembre, 1985), pp. 22 y 23.

adolescentes como personas activas, cariñosas, mimosas y de buen carácter cuando eran niños.

También pueden curarse aquellos adolescentes que no tienen tanta capacidad de recuperación o que tienen heridas desusadamente severas, incluso aunque se desconozca el origen de la herida. Por ejemplo, Kim, una chica de 18 años, tuvo repetidos trastornos mentales que requirieron hospitalización. La madre de Kim desconocía las causas que habían lastimado tan profundamente a su hija. Mientras Kim estaba hospitalizada en un pabellón psiquiátrico, su madre le pidió a seis mujeres de su grupo de oración que oraran por Kim en la Eucaristía. Ellas dividieron la vida de Kim en seis períodos cronológicos, empezando con la vida *in utero*. Cada una de esas personas "llevó" a Kim a la Eucaristía durante un período distinto de su vida, pidiéndole a Jesús que curara cualquier herida que Kim hubiera sufrido durante ese tiempo. Tres días después, Kim fue dada de alta del hospital. Siguió bien, se casó, tuvo hijos y ahora, 15 años después, continúa libre de enfermedades mentales.

Recientemente, yo (Matt) hice oración con Cindy, una chica de 22 años, quien, a diferencia de Kim, sabía muy bien el origen de su herida. Cuando Cindy tenía 15 años, se sintió tan desalentada por los problemas con sus padres y su novio, que intentó suicidarse tomando una sobredosis de droga. Luego de diez días de estar suspendida entre la vida y la muerte en una unidad de terapia intensiva, Cindy se recuperó, pero cayó en una prolongada depresión. También escuchaba voces, tenía alucinaciones e incluso se le llegó a diagnosticar esquizofrenia. Cindy estaba sumergida en una confusión de identidad, incapaz de terminar sus estudios o de trabajar.

Como tenía problemas con sus padres y con su novio, yo sabía que la imagen que Cindy tenía de Dios podía estar dañada y que esto requeriría atención antes de que pudiera-

mos orar pidiendo curación. Pero Cindy me dijo que recientemente ella misma había descubierto que su confusa percepción de Dios como alguien distante tenía dos señales: "No molestar" y "No", era cierta en el caso de sus padres, pero no de Jesús. Por tanto, cuando Cindy terminó de hablar, le dije: "¿Quieres hacer oración pidiendo curación?" Ella contestó que "sí" y yo le pregunté: "¿Cuándo crees que Jesús conoció a una persona como tú?". Oramos y recibimos la escena en la que Jesús está orando por la hija muerta de Jairo (Lucas 8:49-56).

Desde su intento de suicidio, Cindy se había sentido como la hija de Jairo, muerta por dentro, y con la necesidad de que se le resucitara. Mientras Cindy me tomaba de la mano, pedimos que ella sintiera la mano fuerte de Jesús llamando a la hija de Jairo de vuelta a la vida. Luego, cuando Cindy se sintió segura de tocar la mano de Jesús, que podía amarla incondicionalmente pasara lo que pasara, entró en su momento de mayor abatimiento: su aterrador recuerdo de la sobredosis de droga. Ella forcejeaba porque en algunos momentos, el miedo y el dolor parecían apoderarse de ella más a fondo que la realidad del amor de Jesús. Pero mientras Cindy se agarraba de la mano de Jesús, supo que Él nunca la soltaría y sintió cómo la vida la inundaba de nuevo. Cindy pudo experimentar el momento de mayor abatimiento de su vida y saber que el amor de Jesús era más profundo que cualquier miedo o dolor.

Esta experiencia de amor incondicional a través de la oración de curación cambió a Cindy. Desaparecieron las alucinaciones y las voces. Terminó la escuela, empezó a trabajar en un hospital y renovó el contacto con sus padres. Jesús volteó la vida de Cindy viviendo el momento de su adolescencia en que ella más necesitaba sentir su mano fuerte. Lo que hizo Jesús por Cindy al curar su momento de mayor abatimiento también lo quiere hacer con cada uno de nosotros. Él

quiere que abandonemos cualquier imagen adolescente de Dios, como la de un ser distante que es como un padre crítico o indiferente. Podemos empezar por preguntarnos: "¿Cuál fue mi momento de mayor abatimiento durante la adolescencia?" Si no podemos recordar ninguna crisis de la adolescencia, podemos preguntarnos: "¿Cuándo me he sentido más muerto por dentro?" o "¿cuándo tengo ahora mi momento de mayor abatimiento?"

La oración de la hija de Jairo

1. Lee o recuerda devotamente la historia de Jesús entrando en el momento de mayor abatimiento de la hija de Jairo y curándola (Lucas 8:40-42, 49-56). Abandona cualquier imagen malsana de Jesús en la que Él sea un padre o un maestro distante.
2. Deja que tú mismo te conviertas en Jesús y cógete la mano derecha como Él cogió la mano de la hija de Jairo. Durante dos minutos, en silencio vierte tu vida y su fuerza en esa chica adolescente.
3. Recuerda el momento de mayor abatimiento que hayas tenido en tu adolescencia o tu vida actual.
4. Extiende tu mano izquierda e imagina que Jesús la toma con su mano derecha. Inhalá la vida y la fuerza de Jesús a través de tu mano izquierda. Deja que esa vida y esa fuerza te llenen en tu momento de mayor abatimiento.

(Si estás orando por pares, deja que la persona de la derecha comience, como Jesús, a dar vida calladamente, mientras que la persona que está a la izquierda dirige esa vida a su momento de mayor abatimiento. Después de dos minutos, invierten los papeles.)

CAPÍTULO 6

Principio de la edad adulta (intimidad vs. aislamiento)

El monstruo

Había una vez un hombre que salió de su propio país y se extravió en el mundo que se conoce como la Tierra de los Tontos. Pronto vio a un gran número de personas que con terror abandonaban un campo donde habían tratado de cosechar trigo. "Hay un monstruo en ese campo", le dijeron. Él miró y vio que se trataba de una sandía. Les ofreció matar al "monstruo". Una vez que cortó el tallo de la sandía, tomó una rebanada y empezó a comérsela. La gente se aterrorizó más de él que lo que se había aterrado de la sandía. Lo sacaron a punta de trinches, gritando: "Nos matará a menos que nos deshagamos de él".

Sucedió que en otro tiempo, un hombre también se extravió en la Tierra de los Tontos y empezó a sucederle lo mismo. Pero en vez de ofrecerse a ayudarlos con el "monstruo" se mostró de acuerdo con los tontos en que éste debía ser peligroso y, alejándose de puntillas de él, se ganó su confianza. Pasó

un largo tiempo con ellos en sus casas hasta que pudo enseñarles, poco a poco, los hechos básicos que les permitieran no sólo perderle el miedo a las sandías, sino incluso cultivarlas.

DON MCNEILL, DOUGLAS A. MORRISON
Y HENRI J.M. NOUWEN, *Compassion*



Si pudieras regresar a cualquier edad, ¿cuál escogerías? La mayoría de la gente elige la etapa de la intimidad de Erikson (de los 18 a los 35 años), donde la meta de la vida es compartir amorosamente con otra persona la amistad, la procreación y el trabajo. En esta etapa, la elección crítica es entre la intimidad (con su virtud de amor expresada en abrazos, en lunas de miel y en un compartir profundamente personal) y su opuesto, el aislamiento. Simon y Garfunkel le cantaron a esta lucha: "Si nunca hubiera amado, nunca hubiera llorado... Soy una roca, soy una isla, y una roca nunca tiene penas, y una isla nunca llora".¹

Elegir la intimidad nos cura. Para descubrir quién tiene mayor inmunidad al resfriado común, los investigadores han buscado desde en las tripulaciones de submarinos hasta en los obreros de la construcción de los rascacielos. Para su sorpresa, descubrieron que los que tienen mayor inmunidad son las parejas que están de luna de miel. En la intimidad de una luna de miel, un profundo "sí" a la vida alienta al sistema inmunológico a luchar por mayor vida. Los abrazos y los besos no provocan un contagio de gérmenes sino que acaban con ellos. Por tanto, la próxima vez que contraigas un resfriado, ¡cúratelo con un abrazo!²

Los abrazos también restauran la salud del corazón. La carencia de abrazos y de intimidad, especialmente en situaciones de conflicto o de crítica, pueden desencadenar infartos cardíacos al elevar la presión sanguínea de 40 a 50%.³ El doc-

¹ Paul Simons, "I Am a Rock".

² Recientemente, David McClelland descubrió que los alumnos de Harvard que aún no se habían graduado tenían en la secreción de su saliva más inmunoglobulina A para hacer frente a los resfriados después de haber visto una película de la Madre Teresa amando íntimamente a los desposeídos y a los que se estaban muriendo. ¡Incluso el simple hecho de observar a una persona íntima nos hace más sanos! Joan Z. Borysenko, "Healing Motives: An Interview with David McClelland", *Journal of Christian Healing*, 8:2 (otoño, 1986), pp. 22 y 23.

³ Catherine Houck, "Psychosomatic Illness: More Than We Imagine", *Reader's Digest* (febrero, 1984), p. 141. Un estudio de la Universidad de Carolina del Sur en personas tipo A con tendencia a sufrir infartos encontró que aquellas que tienen

tor Helsing encontró que los viudos, privados súbitamente de abrazos y de intimidad, tenían un riesgo de muerte más alto a consecuencia de enfermedades cardíacas que los hombres casados. Pero los viudos que restablecían la intimidad casándose de nuevo recuperaron el nivel de riesgo más bajo a causa de enfermedades del corazón que habían demostrado tener antes de enviudar.⁴ No sólo los que se vuelven a casar tienen menor riesgo de muerte, sino que en el estudio que hizo Lisa Berkman en 700 adultos de California encontró que también es cierto en el caso de aquellas personas que tienen un vínculo íntimo y firme con su familia, con sus amigos y con la comunidad de la Iglesia. Tienen una tasa de mortalidad de menos de la mitad que aquellos que no tienen dichos vínculos, haciendo a un lado los hábitos de fumar, de beber, de comer y de hacer ejercicio.⁵ E incluso aunque el momento de morir esté cerca, Elisabeth Kubler-Ross ha encontrado que la gente tiene más probabilidades de atravesar por las distintas etapas emocionales del morir hasta llegar a la etapa de aceptación si puede compartir íntimamente todos sus sentimientos con una persona compasiva.⁶ Desde nuestro primer aliento hasta el último, la intimidad nos cura.⁷

una red de apoyo social tienen corazones más sanos y tienen menos estrechez en las arterias coronarias. *Psychology Today* (septiembre, 1986), p. 10.

⁴ K.J. Helsing, "Factors Associated with Mortality After Widowhood", *Am. J. Public Health*, 71 (1981), pp. 802-809. Véase también un estudio llevado a cabo por James W. Pennebaker y Robin C. O'Heeron acerca de los cónyuges de víctimas del suicidio y de accidentes mortales en el cual se encontró que aquellos que compartían sus sentimientos con amigos tenían menos enfermedades después de la muerte del cónyuge. "Confiding in Others and Illness Rate Among Spouses of Suicide and Accidental-Death Victims", *J. of Abnormal Psychology*, 93:4 (1984), pp. 473-476.

⁵ Kenneth Pelletier, *Holistic Medicine* (Nueva York: Delacorte, 1980), p. 93.

⁶ Elisabeth Kubler-Ross, *Death: The Final Stage of Growth* (Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1975), p. 160.

⁷ La intimidad también es una cuestión básica en las dependencias químicas. Muchos en Alcohólicos Anónimos están descubriendo que están "limpios como un silbido, pero que se sienten terriblemente desgraciados". Earnie Larsen escribe que la intimidad es la clave para una recuperación plena y feliz. "Desde el punto de vista de la recuperación, tanto la dependencia química como la codependencia tienen que ver mucho más con la *intimidad* que lo que tienen que ver con los alco-

Por causa del poder curativo de la intimidad, la edad de la intimidad (o de la adultez joven) es una de las épocas más críticas de cambio, para bien o para mal. En el Instituto de Desarrollo Humano de la Universidad de California, Jean Macfarlane realizó un estudio a 200 niños, desde la infancia hasta la adolescencia. Los investigadores predijeron en ese entonces que los niños de hogares con problemas se convertirían en adultos con problemas, mientras que aquellos que hubieran tenido una niñez feliz se convertirían en adultos felices. Finalmente, los investigadores entrevistaron a los mismos sujetos a la edad de 30 años (cerca del final de la etapa de la intimidad) sólo para descubrir que las dos terceras partes de las predicciones eran equivocadas. Durante la etapa de la intimidad, muchos de los adolescentes que habían sido infelices se convirtieron en adultos maduros, felices, mientras que muchos de los adolescentes que habían sido felices se convirtieron en adultos infelices. Esto resultó cierto especialmente en el caso de los hombres que habían sido líderes atléticos, y de las chicas que habían sido bonitas y populares en la preparatoria.⁸

¿Qué es la intimidad?

¿Cómo llevo a cabo una transición tranquila entre la etapa de la identidad de la preparatoria a la etapa de intimidad del adulto joven? La clave es moverse de la pregunta para resolver la identidad que dice: "¿Quién soy yo?", a la pregunta

hólicos o con el alcohol. Él ha encontrado que los alcohólicos en recuperación se la pasan terriblemente mal creyendo que no merecen nada bueno, especialmente, una relación de intimidad. Earnie Larsen, *Stage II Recovery: Life Beyond Addiction* (Nueva York, Harper & Row, 1985), p. 16.

⁸ Jean Macfarlane, "Perspectives on Personality Consistency and Change from the Guidance Study", *Vita Humana*, 7:2 (1964). Reportado en Arlene Skolnick, "The Myth of the Vulnerable Child", *Psychology Today* (febrero, 1978).

de la intimidad, “¿quiénes somos nosotros?”. En la identidad, me descubro a mí mismo. Pero en la intimidad, me arriesgo a perderme a mí mismo y a volverme a encontrar amando a otro hasta que nuestros dos yos se conviertan en “nosotros”.

Los hombres y las mujeres pueden batallar con la transición del “yo” al “nosotros” de maneras distintas. Los hombres pueden quedarse atorados en el “yo” de la identidad, mientras que las mujeres pueden sacrificar su “yo” en consideración al “nosotros”. Daniel Levinson encontró que durante esta etapa los hombres se concentran más en su carrera y buscan tanto a un mentor como a una mujer especial para que le ayuden a cumplir sus sueños en cuanto a su profesión u oficio. Entre los 28 y los 33 años, revisan sus sueños cambiando de trabajo, de mentores o incluso de esposa. Desafortunadamente, los hombres de negocios más exitosos que Levinson estudió no tenían amigos íntimos hombres ni mujeres.⁹ A menudo, los hombres tienen la tentación de colocar su carrera por encima de la intimidad. Las mujeres, aunque tengan una carrera profesional, por lo general se concentran en relacionarse íntimamente con la familia o con un amigo o amiga cercanos. Las mujeres generalmente están más tentadas, al entregarse ellas mismas a otra persona, a sacrificar sus propios sueños y necesidades.

Pero las palabras de Tevye en *El violinista en el tejado* nos recuerdan que ésta es tan sólo una generalización y que cualesquiera de los dos sexos puede perder de vista el significado de la intimidad. Tevye le pregunta a su esposa: “¿Me amas?” Ella le contesta recitándole todas las labores que ha desempeñado durante los últimos 25 años. Tevye dice: “Lo sé, pero, ¿me amas?” La verdadera intimidad significa que nos demos nosotros mismos antes que nuestras realizaciones. Esto ocurre

⁹ Daniel Levinson, *The Seasons of a Man's Life* (Nueva York: Alfred A. Knopf, 1978), p. 335.

sólo cuando ambas personas tienen un “yo” que pueda soñar y una disposición a dejar que ese “yo” se convierta en un “nosotros” de sueños compartidos a medida que sacan a la luz los dones uno del otro.

Sacar a la luz los dones del otro es algo que nos pasa a nosotros tres. Por ejemplo, Dennis es más optimista y yo (Matt) soy más pesimista. Dennis cree que vive en el mejor de los mundos posibles. ¡Y me temo que tiene razón! Cuando Sheila y yo damos retiros con Dennis, él mira a toda la gente segura, sonriente, de las primeras filas. Yo miro a los de las filas de atrás que se acaban una caja entera de pañuelos desecharables, que se salen de la sala o que se quedan dormidos. Dennis sabe lo que está haciendo Jesús; yo sé lo que todavía le falta a Jesús por hacer. Dennis necesita de mi don y yo necesito del suyo si es que vamos a ver el panorama completo. También, tiendo a pensar que la curación por lo general es un proceso que avanza paso a paso con el tiempo. Pero Dennis cree que la gente se cura simplemente si le sonríes. Si su sonrisa de cinco segundos no funciona, prueba con una sonrisa de diez segundos en los casos desesperados. Lo único que lo desconcierta es que esto aún no ha funcionado en mi caso. Pero cada uno necesita de los dones del otro porque a veces el Señor cura en forma instantánea y otras la curación se da gradualmente. Como cada uno ha fomentado los dones del otro, también nos hemos alentado mutuamente a tomar nuevos riesgos. Ahora, cuando hay poco tiempo para mi proceso paso a paso, puedo orar para que la curación ocurra rápidamente de acuerdo con todas las expectativas de Dennis. Y ahora Dennis puede ir paso a paso cuando su primera sonrisa fracasa en curarlo todo. Cuando nos amamos uno al otro, sus dones crecen y nosotros crecemos en ellos.

Sheila también tiene dones diferentes que yo necesito. A Sheila no le preocupa que la curación ocurra de inmediato o poco a poco porque ella cree que si uno simplemente sigue

amando a la gente y afirmándola, ésta crecerá. Pero yo pienso que a la gente también debe desafiársele. Así, ella consiente más a la gente y yo la reto más. Esto lo experimentamos un día en que yo iba subiendo las escaleras y una rata venía bajando. Miré a la rata y levanté mi zapato para hacerle frente. La rata, viendo que se había encontrado con una rata más grande que no estaba pensando en ser cariñosa con ella, se dio la vuelta y corrió escaleras arriba. Le dije a Sheila que por poco mataba a una rata. Estaba horrorizada, de modo que le pregunté:

—¿Qué debes hacer si te encuentras a una rata bajando las escaleras?

—Bueno, le debes hablar suavemente y decirle que se salga.

—¿Y qué tal si no se sale?

—Puedes levantarla de la cola —pero sin lastimarla—, llevarla escaleras abajo y sacarla cariñosamente.

El estilo de Sheila para mostrar cariño y aceptación es muy distinto de mi estilo de amor que desafía.

Pero la intimidad necesita tanto del cuidado solícito que afirma y saca a la luz los dones únicos del otro como del amor que desafía y que extrae dones nuevos del otro. Únicamente cuando una persona se siente afirmada puede oír de un nuevo reto y arriesgarse con él. Es como enseñar a caminar a un bebé. Una madre y un padre no empiezan por patear a un niño que gatea hasta que éste trata de empezar a caminar. Aunque la criatura tenga la edad suficiente para empezar a caminar, los padres la afirman en donde está, jugando con ella en el piso y amándola simplemente. Luego llega el día en que la madre y el padre pueden parar a la criatura sobre sus pies, abrazarla, dar un paso atrás y tomarla de la mano. El niño, que solamente quiere que lo vuelvan a abrazar, da el primer paso hacia esos brazos amorosos. La inti-

midad necesita tanto del amor aceptante que cuida los dones como del amor duro y firme que reta al otro a probar nuevos dones.

Formas de crear intimidad

El amor íntimo de una persona puede incluso curar profundamente a otra. Tom, por ejemplo, una persona sencilla sin entrenamiento en psicoterapia, trabajaba como enfermero en un hospital para enfermos mentales. Una de las pacientes más enfermas del hospital, una mujer profundamente psicótica, había estado ahí durante 18 largos años. Nunca le habló a nadie, como tampoco miró a nadie a los ojos. Permanecía sentada sola todo el día en una mecedora, meciéndose hacia adelante y hacia atrás. Una vez, durante su descanso para la cena, Tom encontró otra mecedora, la acercó y se empezó a mecer junto a ella mientras comía su cena. Regresó al día siguiente, y al siguiente. Tom sólo trabajaba cinco días a la semana, pero pidió un permiso especial para venir en sus días de descanso a mecerse junto a esta mujer psicótica. Tom repitió esto todos los días durante seis meses. Luego, una noche, cuando se levantó para irse, la mujer le dijo: "Buenas noches". Era la primera vez que había hablado en 18 años. Después de eso, empezó a aliviarse. Tom seguía viniendo a mecerse al lado de ella todos los días, y finalmente ella se curó de su psicosis.

Aunque Tom no tenía entrenamiento en psicoterapia, sabía cómo dar lo que más necesita una persona mentalmente perturbada —así como el resto de nosotros—: afirmación e intimidad emocional. Los estudios que comparan la efectividad de distintos métodos de psicoterapia muestran que el método no hace gran diferencia.¹⁰ Los estudios sugieren, y nues-

¹⁰ Julian Meltzoff y Melvin Kornreich, *Research in Psychotherapy* (Nueva York, Atherton Press, 1970), pp. 203, 331 y 334.

tra experiencia lo confirma, que el factor individual más importante en una psicoterapia efectiva es cuánto ama el terapeuta al paciente, es decir, cuánta afirmación e intimidad emocional adecuada brinda el terapeuta.

Nuestra cultura hace un mal uso de las palabras "intimidad" y "afirmación". Con frecuencia, "intimidad" tiene sólo una connotación de sexualidad física. Y sin embargo, el verdadero significado de esta palabra es compartir el corazón y el espíritu, que la mujer psicótica al final reconoció cuando dijo al enfermero: "Buenas noches". De manera similar, usamos erróneamente la palabra "afirmación" como si fuera algo que nosotros *hacemos*, idea que ha sido promovida por muchos libros de "psicología popular" llenos de ideas acerca de cómo afirmarnos a nosotros mismos y a los demás. Pero la afirmación no es algo que nosotros *hacemos*. La afirmación es la manera como *somos*. La diferencia entre hacer y ser es la diferencia entre efectividad y afectividad. En la efectividad, *nos ponemos en movimiento* activamente para usar una cosa o una persona para que gratifique nuestras propias necesidades. La afectividad, sin embargo, es una capacidad receptiva para *ser movidos* interiormente por una cosa o persona, y dejar que eso que "nos ha movido" reverberé a través de nuestra vida emocional. Sólo la persona a la que nuestra bondad puede mover interiormente puede afirmarnos. Nosotros no podemos afirmarnos solos; nada más podemos recibir afirmación como un regalo de otra persona. La afirmación como una forma de ser y como un regalo de otro es la base de la intimidad.¹¹

Yo (Sheila) aprendí muchísimo acerca del significado de la afirmación de nuestro amigo, el doctor Conrad Baars, quien hasta su muerte fue un psiquiatra y autor cristiano. El doctor

¹¹ Esta distinción entre efectividad y afectividad, y su relación con la afirmación, se basa en una transcripción no publicada aún de una charla de la doctora Anna A. Terruwe, "Affective Relationships in the Religious Community".

Baars encontró que la herida emocional más común que las personas padecen es la carencia de afirmación. Por esto, él quería decir que muchos, quizás incluso la mayoría de la gente en nuestra cultura, no habían recibido la revelación de sus virtudes de alguien que viera lo bueno en ellos y los amara incondicionalmente. Y el doctor Baars creía que nosotros no podemos convertirnos en nosotros mismos hasta que se nos haya afirmado. Descubrimos quiénes somos sólo cuando vemos reflejadas nuestras virtudes en los ojos de otra persona que nos ama. Así, en su libro *Born Only Once*, el doctor Baars escribe que todos hemos nacido sólo una vez (físicamente). Pero muchos no hemos tenido nuestro segundo nacimiento o "nacimiento psíquico" porque nunca nadie nos ha afirmado.¹²

En otro de sus libros, *Healing the Unaffirmed*, el doctor Baars y su colega, la doctora Anna Terruwe, describen cómo empezaron a enterarse de la necesidad de afirmación. La doctora Terruwe había estado tratando a una mujer joven durante seis meses, utilizando los métodos tradicionales del psicoanálisis (en el cual el analista mantiene un distancia emocional o "clínica" del paciente), pero no estaba progresando. Por fin, un día la mujer fue lo suficientemente valiente para decirle a la doctora Terruwe cómo se sentía. Le dijo: "Doctora, nada de lo que usted dice tiene algún efecto sobre mí. Durante seis meses he estado sentada aquí con la esperanza de que me llevara a su corazón... pero usted ha estado ciega a mis necesidades".¹³

¹² Conrad W. Baars, *Born Only Once* (Chicago, Franciscan Herald Press, 1975).

¹³ Doctor Conrad W. Baars y Dra. Anna A. Terruwe, *Healing the Unaffirmed: Recognizing Deprivation Neurosis* (Nueva York, Alba House, 1976), p. 4. En su artículo "When the Power to Heal Becomes Destructive", *Journal of Christian Healing*, 5:1 (primavera, 1983), pp. 3-9, el doctor Baars discute el papel de la afirmación en la oración por la curación interior. Véase también un estudio de la importancia del amor íntimo en la psicoterapia por la doctora Elizabeth R. Moberly, *The Psychology of Self and Other* (Nueva York: Tavistock Publications, 1985).

Lo que esta joven mujer necesitaba era algo muy sencillo, algo que todos necesitamos: que alguien nos lleve a su corazón y nos afirme. Algunas personas tienen una necesidad punzante y desesperada de esto, como por ejemplo, la mujer psicótica de la mecedora. Es muy probable que este tipo de gente haya tenido padres no afirmados que no pudieron darse en la infancia lo que ellos mismos no habían recibido. Pero todos los demás también necesitamos afirmación, y la necesitamos a cada momento. Como mi madre era una enferma mental y no pudo afirmarme, una vez tuve una punzante, desesperada necesidad de que otra persona me llevara a su corazón y me afirmara. Por fortuna, mis abuelos y otras personas pudieron hacer esto por mí, y ahora me experimento a mí misma como una persona básicamente afirmada. Sin embargo, todavía necesito afirmación. Así, todos los días, cuando veo mis virtudes reflejadas en los ojos de Matt y de Dennis, y en los ojos de otros amigos que me aman, vuelvo a saber quién soy y tengo fuerzas para ese día.

Cuando los tres damos un retiro, tenemos fortaleza y valor para hablar porque vemos la sonrisa en la cara de la gente y sentimos la calidez de sus abrazos cuando entramos a la sala. Aunque la afirmación puede significar la diferencia entre la vida y la muerte para la gente que carece severamente de afirmación, ésta consiste en cosas muy simples, como una sonrisa espontánea y un cálido abrazo cuando entramos a la sala. Este tipo de cosas tan sencillas es la manera más básica de crear intimidad.

Los cuatro momentos de la afirmación

En el proceso de afirmación hay cuatro momentos.¹⁴ Para afirmar a otra persona, primero debemos ver nuestras virtudes

¹⁴ Esta sección está basada en Conrad Baars, *Born Only Once*, op. cit., p. 23.

porque alguien nos ha afirmado. Si no podemos ver virtudes en nosotros mismos, no las veremos en los demás. Una famosa psicoterapeuta, la doctora Muriel James, quien entrena a muchos otros terapeutas, me dijo que ella exige a cada uno de sus alumnos que se pare frente al grupo y presume de él mismo por espacio de cinco minutos. Les dice: "Si no pueden encontrar algo bueno en ustedes por espacio de cinco minutos, ¿cómo podrán encontrar algo que valga la pena por espacio de una hora con sus pacientes?". Para que Tom haya podido ver la virtud en la mujer psicótica por espacio de seis meses, él mismo debe haber recibido el regalo de conocer sus propias bondades.

El segundo momento al afirmar a otra persona es que nosotros nos percatamos de las bondades únicas y de lo adorable que es esa persona, y con discreción estamos presentes ante ello. Así, Tom se percató espontáneamente de la mujer psicótica, encontró sus virtudes únicas y lo adorable que era ella, y con reserva se hizo presente mientras se mecía a su lado. Esta capacidad para percibir las bondades y para estar calladamente presente ante ellas requiere de una quietud y un reposo internos, de una receptividad a las bondades de toda la creación. Si podemos percatarnos de las bondades únicas de una piedra, de una rosa, o de una gota de agua y de lo adorables que son, seremos más capaces de percatarnos de las virtudes de una persona.

El tercer momento de afirmación es ser movido interiormente por las virtudes de otra persona y regocijarse en ello, sin agarrar, poseer o cambiar al otro para que gratifique nuestras propias necesidades. Tom disfrutaba al mecerse junto a la mujer psicótica sin tratar nunca de cambiar su actitud o de forzar en ella una respuesta. El deleite que una persona como Tom siente por el solo hecho de contemplar las bondades en otra persona requiere de una sana integración de todas las emociones. Si nosotros reprimimos cualesquiera de nues-

tras emociones, quizá todas estarán fuera de equilibrio. Por eso, si reprimimos nuestra pena, probablemente sintamos menos alegría, y si reprimimos nuestra ira quizás nos sintamos menos deleitados en las bondades de otra persona.

En el cuarto y último momento de la afirmación demostramos nuestro regocijo en las virtudes de otro, especialmente en forma no verbal. El contenido real de las palabras logra sólo 7% del impacto de nuestra comunicación; el otro 93% proviene de nuestro tono de voz, expresión facial y otras conductas no verbales.¹⁵ La solicitud de la cara de Tom cuando arrimaba su mecedora y la calidez de nuestras voces, de nuestros abrazos y de nuestras sonrisas espontáneas están entre las formas más simples y sin embargo más poderosas para afirmar a otro y crear intimidad.

Intimidad con nosotros mismos e intimidad con los demás

Como el proceso de afirmación comienza cuando descubrimos las virtudes en nosotros mismos, la intimidad con nosotros mismos es esencial para tener intimidad con los demás. Esta intimidad con nosotros mismos crece a medida que nos hacemos conscientes de nuestros más profundos sentimientos, necesidades, miedos, decepciones y sueños. Si no tenemos conciencia de todo esto, no tendremos un yo para dar a los demás. Pero tal toma de conciencia requiere de tiempo y de estructuras. Por eso, nosotros tres tomamos los últimos 15 minutos de cada día para compartir cómo vimos ese día, un momento “alto” de consolación y otro “bajo” de desolación. A veces, para ayudarnos a ponernos en contacto con la conso-

¹⁵ H. Norman Wright, *Communication and Conflict Resolution in Marriage* (Elgin, IL: David C. Cooke, 1977), p. 6.

lación y con la desolación podemos preguntarnos: ¿por cuál momento siento más gratitud hoy?, ¿por cuál menos gratitud? Esto nos da ocasión de compartir sentimientos profundos, o cómo otra persona nos ha regalado algo, o incluso para reconciliar los malentendidos antes de que crezcan.

Por ejemplo, en una ocasión, Sheila reportó haber sentido desolación porque pasamos la tarde escribiendo en vez de aceptar una invitación a cenar. Yo reporté consolación de que por fin hubiéramos podido quedarnos en casa y escribir después de cuatro días de habernos extendido demasiado en nuestro ministerio con los demás. A medida que compartíamos nuestros sentimientos, vimos cómo nuestros puntos de vista diferentes provenían de patrones familiares distintos. La perturbada madre de Sheila no tenía amigos que invitaran a salir a la familia, mientras que mis mejores recuerdos familiares son de ratos felices en casa. Una vez que vimos cómo era que nuestros patrones de intimidad tenían diferentes raíces, pudimos llegar a algunos compromisos que respetaran las diferentes necesidades de cada uno. Ahora, cinco años después de compartir cotidianamente entre nosotros el punto alto y el punto bajo del día (y, en caso necesario, de reconciliar los malentendidos), hemos empezado a experimentar el compromiso que Erikson describe como parte central de la intimidad. Erikson dice: “A menudo, uno puede estar ‘enamorado’ o involucrarse en intimidades, pero la intimidad que ahora está en riesgo es la capacidad de comprometerse uno con afiliaciones concretas que pueden exigir sacrificios y concesiones significativos”.¹⁶ Así, “intimidad” no es sinónimo de expresión sexual ni de un compartir romántico, sino que se refiere a la exposición personal y a la mutualidad que se comparten en una amplia gama de relaciones (amistades,

¹⁶ Erik Erikson, *The Life Cycle Completed* (Nueva York: W. W. Norton, 1982), p. 70.

¹⁷ Para ampliar acerca de cómo un cristiano maduro vive las relaciones de in-

familia, colaboradores en el trabajo, vida en comunidad, etcétera).¹⁷ Como nosotros tres compartimos nuestras consolaciones y desolaciones acerca de todo, desde nuestras amistades hasta nuestra colaboración en el trabajo, crecemos en el conocimiento de nosotros mismos y unos de otros.

Otros también han descubierto, como nosotros, que compartir íntimamente les da vida. Yo me doy cuenta de que, sin tomar en consideración los problemas que la gente traiga, con frecuencia rezo la misma plegaria. Le pido a Dios que les muestre a una persona con la que puedan seguir compartiendo y orando. Si una persona puede compartir con un amigo o amiga y rezar con él, esa persona puede crecer aun en medio de cualquier problema (a menos que éste requiera de ayuda profesional). En la gente casada, lo ideal es que el compartir se haga con el cónyuge tal como aconsejan los encuentros matrimoniales, un excelente programa para crecer en la intimidad marital.

¿Qué mantiene unidos a los matrimonios?

En Estados Unidos, donde uno de cada dos matrimonios están divorciados y el matrimonio promedio dura solamente 9.4 años, la intimidad marital es asunto de vida o divorcio.¹⁸ Para descubrir qué mantiene unidos a los matrimonios, los doctores Jeannette y Robert Lauer estudiaron 300 parejas aún felizmente casadas después de 15 años o más de estar juntos.¹⁹ Menos de 10% pensaba que una buena relación sexual era lo que mantenía la unión en su matrimonio. En vez

timidad, generatividad e integridad, cf. Evelyn y James Whitehead, *Christian Life Patterns* (Garden City, NY: Doubleday, 1979).

¹⁸ Jeannette y Robert Lauer, "Marriages Made to Last", *Psychology Today* (junio, 1985), p. 22.

¹⁹ *Ibid.*, pp. 22-26.

de ello, señalaron a la intimidad como el vínculo de un matrimonio feliz. "Jen es sencillamente la mejor amiga que tengo. Prefiero pasar mi tiempo con ella, hablar con ella, estar con ella que con cualquier otra persona".²⁰ Después de ser amigos y gustarse como personas, la tercera cualidad que escogieron fue el compromiso que Erikson subraya.

"Comprometerse significa estar dispuesto a ser infeliz un rato", dijo un hombre que tenía más de 20 años de casado. "Yo no me pasaría años y años siendo desdichado en mi matrimonio. Pero no puedes evitar los tiempos difíciles. No van a estar felices uno con el otro todo el tiempo. Ahí es donde el compromiso es realmente importante."²¹

En la tabla de la página 186 se dan, por orden de importancia, las respuestas de las 300 parejas a la pregunta: ¿qué hace que un matrimonio permanezca? Advírtan cómo estos hombres y mujeres han compartido tanto, que incluso sus primeras siete respuestas fueron las mismas.

Si marido y mujer comparten íntimamente uno con el otro, sus hijos crecerán también en intimidad. Dos de nuestros amigos, Mary Lou y Gene Ott, encontraron que necesitaban rezar juntos una hora cada mañana si es que deseaban criar con éxito a 10 hijos.²² Durante esa hora, compartían cómo se sentían, escuchaban las Sagradas Escrituras, compartían sus reacciones y rezaban uno y otro por lo que el cónyuge pidiera. Esta hora los acercó tanto uno al otro que decidieron dedicarle a cada hijo una hora a la semana para tener intimidad de la forma como el hijo deseara (dar un paseo, salir a tomar un helado, ayudarle con la tarea, etcétera). Los viernes, los niños

²⁰ *Ibid.*, p. 26.

²¹ *Ibid.*, p. 25.

²² Para una descripción de la Plegaria en pareja de Ott, véase "Two Become One and Three" en Betty y Art Winter, *Stories of Prayer* (Kansas City: Sheed and Ward, 1985), pp. 49-63.

¿Qué hace que perdure un matrimonio?²³

He aquí las principales razones que dieron los encuestados, enlistadas en orden de frecuencia.

Hombres

Mi cónyuge es mi mejor amiga.
Me gusta mi cónyuge como persona.
El matrimonio es un compromiso a largo plazo.
El matrimonio es sagrado.
Estamos de acuerdo con nuestros propósitos y metas.
Mi cónyuge se ha vuelto más interesante.
Quiero que la relación tenga éxito.
Un matrimonio que perdura es importante para la estabilidad social.
Estoy orgulloso de los logros de mi cónyuge.
Estamos de acuerdo con nuestra filosofía de la vida.
Estamos de acuerdo con nuestra vida sexual.
Estamos de acuerdo con el afecto que mostramos y con la frecuencia con que lo hacemos.
Yo confío en mi cónyuge.
Compartimos pasatiempos e intereses fuera de casa.

Mujeres

Mi cónyuge es mi mejor amigo.
Me gusta mi cónyuge como persona.
El matrimonio es un compromiso a largo plazo.
El matrimonio es sagrado.
Estamos de acuerdo con nuestros propósitos y metas.
Mi cónyuge se ha vuelto más interesante.
Quiero que la relación tenga éxito.
Nos reímos juntos.
Estamos de acuerdo con nuestra filosofía de la vida.
Estamos de acuerdo con el afecto que mostramos y con la frecuencia con que lo hacemos.
Un matrimonio que perdura es importante para la estabilidad social.
Tenemos un estimulante intercambio de ideas.
Discutimos las cosas calmadamente.
Estamos de acuerdo con nuestra vida sexual.
Estoy orgullosa de los logros de mi cónyuge.

pueden invitar a todos sus amigos a comer pizza. Por el amor que hay en esa familia, vienen a visitarles todo el vecindario.

Aunque los Ott se toman una hora, incluso en unos cuantos minutos de compartir pueden crear una profunda intimidad. Hemos elegido terminar este capítulo con una plegaria en pareja de cinco minutos porque son muchas las parejas que se estaban separando y que han revivido el amor al rezar juntos esta plegaria en forma regular. Aunque es importante compartir con intimidad todos los días, lo es particularmente para celebrar ocasiones especiales. Por ejemplo, una pareja se toma de las manos en cada aniversario de bodas y comparten con toda la familia lo que aprecian uno del otro. Lo mismo hacen para cada uno de sus hijos el día de su cumpleaños. Otra familia comparte cada Año Nuevo la manera como han recibido vida de cada uno de los miembros de la familia y luego se piden perdón por cualquier herida que pudieran haberse causado. Esto les da tanta vida, que incluso cuando los hijos están lejos de casa, estudiando en la universidad, continúan con esta costumbre de Año Nuevo en cartas que le escriben a cada uno de los miembros de la familia. Cualquiera que sea la estructura, el compartir íntimamente mantiene unidos a los matrimonios y a las familias.

Para curar nuestros recuerdos negativos

A medida que empecemos a construir una base de amor íntimo, podemos llevar ese amor a nuestros recuerdos negativos, tal y como Jesús llevó el amor íntimo a los recuerdos negativos de los discípulos en Emaús (Lucas 24:13-35). Pero, ¿cómo encontrar los recuerdos negativos que impiden la intimidad? Cuando está herida la intimidad, sentimos lo opuesto: aislamiento. La muerte, el divorcio, el irse a vivir lejos de

²³ Jeanette y Robert Lauer, "Marriages Made to Last", *Psychology Today* (junio, 1985), p. 24.

los amigos, las heridas sexuales, la traición o cualquier herida profunda que provenga de un amigo puede hacer que nos apartemos de amistades íntimas en el futuro.

Cuando yo (Matt) me pregunto a mí mismo cuándo me he sentido más aislado, podría responder que a los siete años, después de la muerte de mi hermano John, quien tenía tres años. Su muerte me dejó con un miedo a tener cercanía con la gente, ya que ella, también, podría abandonarme como lo hizo John. Aunque crecí en una familia sana, la muerte de John me hizo aislarme en algunas de las formas típicas de las familias disfuncionales, tales como los hogares de los alcohólicos. Trataba de complacer a la gente aunque no estuviera de acuerdo con ella, ahogaba mis sentimientos en el trabajo y me sentía distante de la gente.²⁴ Incluso durante los comienzos de mi vida como jesuita tenía miedo de tener amigos cercanos. Pero la profundidad de la herida salió a la superficie hasta que en confesión compartí el trauma de la muerte de John con mi maestro de novicios. Me encontré diciendo lo que nunca antes había enfrentado: "Me siento muy mal acerca de la muerte de mi hermano John. No siento que haya amado a John lo suficiente o que lo haya cuidado como es debido. Quisiera poder vivir esos tres años otra vez para amarlo como nunca lo hice antes de que muriera". Lloré y no pude proseguir porque por fin había traído ante el amor de Jesús la parte de mí mismo que más me desagradaba, la parte que nunca se había reconciliado con la muerte de mi hermano. Mi maestro de

²⁴ Los miembros de Adult Children of Alcoholics (ACOA) [Hijos adultos de alcohólicos.] se describen a sí mismos de la siguiente manera: "Nos convertimos en personas que complacen a la gente... preferíamos preocuparnos por los demás más que por nosotros mismos... teníamos terror del abandono... de niños aprendimos a guardarnos nuestros sentimientos y los mantuvimos enterrados ya de adultos... confundíamos el amor con la lástima, tendiendo a amar a aquellos que pudieramos rescatar". Pero una vez que aprendieron a tener compasión hacia sí mismos, los miembros de ACOA concluyen: "Ésta es una descripción, no una denuncia". De "The Problem", ACOA/CSB, septiembre 22, 1984.

novicios sonrió y dijo que Jesús se estaba regocijando. Súbitamente, la sonrisa de Jesús estaba dentro de mí y, al perdonarme a mí mismo, sentí como si se hubiera abierto de par en par una enorme tapa de concreto, dándome nueva libertad para amar y ser amado en vez de sentir sólo desagrado por mí mismo.

Por fin, capaz de gustarme a mí mismo, me resultó fácil hacer amistades íntimas. Por ejemplo, más tarde invité a los jesuitas a tres días de compartir. Durante ese tiempo, cada uno de nosotros compartió durante varias horas las consolaciones y las desolaciones del año anterior para que pudiéramos aprender con más claridad cómo dar y recibir amor en el futuro. Esos tres días nos dieron tanta vida que decidimos hacer esto cada año, y para estas fechas nos hemos reunido anualmente durante 18 años consecutivos.

No sólo los recuerdos dolorosos, como la muerte de John, sino también los patrones familiares moldean los patrones de intimidad. Si podemos relacionarnos bien con todos los miembros de nuestra familia, por lo general podremos relacionarnos bien con otros como ellos. ¡Lo ideal sería provenir de una familia amorosa que tuviera más o menos 100 hijos y que uno fuera el número 51 y tener 50 hermanos mayores y 49 menores que uno! Entonces aprenderíamos muchas formas para relacionarnos con hombres y mujeres mayores y menores que nosotros. Un matrimonio ideal es el del hermano mayor de muchas hermanas menores amorosas que se casa con la hermana menor (¡de otra familia!) que tenga muchos hermanos hombres mayores amorosos. Como ellos tienen relaciones amorosas con gente que se parece a su pareja, tienen una preparación de toda una vida para congeniar en el matrimonio. Pero si tienen dificultades en sus propias familias, probablemente traerán esos mismos patrones familiares a su matrimonio. Para descubrir cuál es el patrón negativo que obstaculiza la intimi-

dad, simplemente hay que preguntarse: "¿Con qué persona de mi familia he tenido más dificultades para relacionarme?"

En mi familia yo era muy cercano a Dennis, quien solamente es dos años menor que yo, de modo que me resulta fácil actuar como hermano con los hombres. Tengo más dificultades al relacionarme con mujeres porque mi hermana es 10 años menor que yo, de manera que nunca aprendí a relacionarme estrechamente con una hermana. Cuando las mujeres empiezan a tener cercanía conmigo, tiendo a gastarles bromas, como lo haría con mi hermana menor. Pero la amistad y el trabajo con Sheila me han enseñado nuevos patrones para relacionarme con una mujer más joven de manera igualitaria e íntima. He aprendido a piropearle su peinado en vez de hacerle mi pregunta usual: "¿Cómo te puedes tardar tres horas (que para mí es una eternidad) en peinarte?" Tener amigas mujeres como Sheila ha curado mi patrón familiar negativo. Y no sólo debo rezar para curar los recuerdos negativos, sino que necesito amigos que me puedan hacer curar heridas de intimidad a través de lo especial que es su amor. También he encontrado que, entre más cercanía existe en mi relación con Sheila, más estrechamente me relaciono con otras mujeres como hermanas. La verdadera intimidad me abre no sólo a una sola persona, sino a una comunidad sanadora entera.

La intimidad y nuestra imagen de Dios

Yo (Dennis) encontré que mi reto más grande en la etapa de intimidad fue curar mi imagen de Dios. Esto ocurrió cuando le permití a Dios que fuera cuando menos tan íntimo y tan amoroso conmigo como lo eran las personas que más me amaban. En el siguiente relato comparto con ustedes cómo

se curó mi imagen de Dios y cómo Él fue capaz de curar gran parte de lo que me había estado bloqueando para tener intimidad con los demás (especialmente mi fariseísmo alemán).

Hasta hace tres años, mi obstáculo más grande para la intimidad era mi santurrería alemana, la cual me hacía señalar siempre con dedo acusador a los demás. Recuerdo, por ejemplo, cómo me enojaba por la forma impersonal como la patrulla fronteriza de Estados Unidos trataba a los mexicanos. Un día, durante mi estancia en California, a una milla de la frontera, estaba escribiendo fuera de la casa con Sheila. Pudimos ver que los guardias fronterizos pronto detuvieron a cinco personas. Queríamos acercarnos a los mexicanos de alguna forma, de modo que nos metimos a la casa, cogimos suficientes barras de granola para ellos y salimos a la playa. Para cuando llegamos, los cinco mexicanos tenían los brazos levantados y se les estaba cacheando. Nosotros acabábamos de regresar de México, donde muchos de nuestros amigos desempleados no podían alimentar adecuadamente a sus hambrientas familias y, por lo tanto, nosotros entendíamos por qué los mexicanos estaban huyendo hacia Estados Unidos. Pero los guardias fronterizos seguían tratando de manera impersonal a sus prisioneros, sin preguntarles quiénes eran o por qué habían venido. Yo estaba tan molesto con los guardias que, aunque ellos se dirigieron varias veces a mí en forma amistosa, yo me negaba a comunicarme con ellos. Lo único que pude hacer fue darles a los mexicanos nuestras barras de granola y ofrecerles disculpas por la forma impersonal como los guardias fronterizos los estaban tratando.

Cuando llegamos de regreso a casa, olí el quiche que Matt nos estaba preparando para la comida. Le conté a Matt lo sucedido y le pregunté por qué no había venido. Matt dijo: "Dennis, estabas tan enojado con los guardias fronterizos, que no hubiera ido contigo a ningún lado". Matt había dicho la ver-

dad. Yo tenía razón al estar enojado por la forma tan impersonal como los guardias estaban tratando a los prisioneros. Pero estaba equivocado al expresar abiertamente esa ira y al tratar a los guardias fronterizos de la misma forma impersonal. Al rehusarme a comunicarme con ellos, aun cuando los guardias me habían hablado en forma amistosa, había cortado la posibilidad de influir sobre su conducta en esta represiva situación cotidiana. De modo que otra vez nos cargamos de barras de graniola. Esta vez fuimos con los guardias fronterizos y les ofrecimos disculpas por haberlos tratado en forma tan impersonal. Mientras comíamos juntos las barras de grano-la, los guardias fronterizos empezaron a comentar que no les gustaba capturar mexicanos sin trabajo, pero necesitaban su empleo como guardias para mantener a sus propias familias. Entre más intimamente llegué a conocer a los guardias fronterizos, más vergüenza sentía por haberme creído tan justo y tan bueno y, por ello, haberlos tratado en forma tan impersonal. Cuando les pedí perdón por mi fariseísmo alemán y por haberlos tratado en forma tan impersonal, ellos también pudieron abrirse a las sugerencias que les dimos para tratar a los mexicanos en forma más personal.

¿Qué le ocurrirá a Robert si él mismo se quita la vida?

Aunque durante años había rezado para curarme de mi actitud alemana farisea que con tanta frecuencia me impedía tener intimidad con los demás, el punto culminante llegó hace cinco años cuando se curó mi imagen de Dios. Eso ocurrió cuando Hilda me pidió oraciones porque estaba preocupada por su hijo Robert, quien tenía tendencias suicidas. Para gran sorpresa mía, su pregunta no era: “¿Cómo puedo

ayudarlo ahora mismo?” (Más tarde descubrí que Hilda había estado en terapia por espacio de varios años y que estaba logrando notables progresos en cuanto a desarrollar maneras sanas de relacionarse con Robert, aunque su hijo rara vez respondía.) En vez de ello, la cara de apuro de Hilda, sus noches en vela y su pérdida de peso venían de su pregunta: “¿Qué le ocurrirá a Robert si se quita la vida él mismo?” Así que le pregunté qué creía ella que podría sucederle. Hilda empezó entonces a enumerar una larga lista de los crímenes de su hijo. Su lista no sólo incluía asesinatos y tráfico de drogas, sino lo que ella creía que era el crimen más grande: su hijo no quería tener que ver nada con Dios. Hilda dijo: “Como sólo Dios puede disponer de su vida, y como él no tendría tiempo para arrepentirse de sus grandes pecados, incluyendo el gran pecado del suicidio, Dios probablemente lo condenaría al infierno. No habría manera de que yo pudiera volver a ayudar a Robert”.

No supe qué decir. Como a Hilda, a mí se me enseñó que cualquiera que muriera sin arrepentirse y con pecados tan graves, sería condenado por Dios al infierno. De modo que le pedí a Hilda que cerrara los ojos e imaginara que su hijo, sin arrepentirse, acababa de cometer suicidio. Luego, le pregunté qué había visto. Hilda dijo que había visto a Robert aproximarse a las puertas del juicio donde Dios y San Pedro lo estaban esperando para condenarlo al infierno. Luego le pedí a Hilda que compartiera conmigo si podía sentir lo que sentía su hijo. “Robert se siente agotado. Ha pasado muchos dolores y sufrimientos.” Luego le pregunté: “¿Qué quieres hacer al ver venir a tu hijo?” Hilda respondió: “Quiero correr y abrazarlo, y tenerlo junto a mí para siempre”. Al decir eso extendió los brazos (como si los estuviera echando alrededor de los hombros de Robert) y empezó a llorar. Después, le pregunté a Hilda: “¿Tú crees que Dios ama a Robert tanto como

tú?" Cuando asintió con la cabeza, le pregunté: "Entonces, ¿qué crees que haría Dios si viera venir a Robert?" Hilda sonrió y dijo: "Dios haría lo mismo que yo". Luego, ella cerró de nuevo los ojos y vio cómo corría Dios a recibir a Robert y a abrazarlo. Lo que Hilda vio no es diferente de la historia del hijo pródigo, donde el padre salió al camino a abrazar íntimamente a su hijo que venía agotado y lastimado. Las Escrituras están llenas de tales bienvenidas. Ya sea en el caso de Pablo, quien no estaba arrepentido de haber arrestado y asesinado a muchos seguidores de Jesús (Hechos 9:1-10) o de aquel endemoniado que era tan duro de corazón que le pidió a Jesús que lo dejara solo (Marcos 5:7), Dios siempre está tratando de abrirse paso a través de gente impenitente y dura de corazón como Robert (Mateo 5:44-46, Romanos 5:7-8).

Yo había visto que Dios deseaba la intimidad y amaba a Robert al menos tanto como lo amaba su madre. Años más tarde descubrí que esta oración con Hilda me había curado radicalmente porque curó mi imagen de Dios. Ahora veía que Dios deseaba tener intimidad conmigo y me amaba por lo menos tanto como la persona que más me amaba. Esto significaba que Dios me trataría por lo menos en una forma tan íntima y amorosa como Matt o Sheila o alguien más que me amara profundamente. Pero que me amara por lo menos en forma tan íntima como la madre de Robert amaba a su hijo, o como Matt y Sheila me amaban, significaría también que Dios nunca me juzgaría con venganza y tampoco calcularía nunca mis méritos con base en mis pecados y siempre me perdonaría, aun antes de que yo pidiera perdón.

¿Cómo leemos las Escrituras acerca del castigo?

Aunque la oración de Hilda y mi nueva imagen de un Dios

íntimo se desarrollaron gradualmente, mi primera reacción a la manera íntima como Dios abrazó a Robert fue una sacudida. Por ello, le pregunté a Dios: "¿Y qué hay acerca de las Escrituras que me dicen que Tú castigas al pecador no arrepentido con el infierno?" La respuesta de Dios me impactó aún más. "Dennis, tienes que dejar de leer las Escrituras." "Pero, Dios, ¿cómo puedo hacerlo? Las Escrituras son Tu palabra." "Es cierto, Dennis, pero no en la forma como tú las lees."

A través de mi oración con Hilda, me pareció que Dios me estaba invitando a escuchar las Escrituras de una manera nueva: escuchar a un Dios amoroso dirigirse a mí con el lenguaje de un amante. Por ejemplo, Dios me estaba invitando a observar la forma como los amantes utilizan el lenguaje de castigo. Yo no tenía ningún problema con el castigo terapéutico, como el de la madre que le dice a su hijo que está exhausto, "si no dejas de dar lata, te voy a mandar a tu cuarto a que tomes una siesta". Pero, ¿cómo esperaba Dios que yo entendiera el lenguaje de un amante cuando hablaba de un castigo vengativo como el de mandar al infierno a los pecadores no arrepentidos?

Un día que escuché a Mary Ellen, mi hermana, usar un lenguaje de castigo vengativo con su hijo David, finalmente entendí cómo podía usar Dios el lenguaje de un amante. Mary Ellen estaba esperando pacientemente a que su hijo David, de dos años, guardara sus juguetes para que David pudiera ir al paseo de compras que disfrutaba hacer con su mamá cada semana. Pero David, ansioso por partir, se detuvo cuando sólo había guardado la mitad de sus juguetes. Mary Ellen le dijo: "David, si no recoges tus juguetes, mamá va a tener que dejarte en casa solo". David, temeroso de quedarse solo en la casa, levantó el resto de los juguetes y en un momento estuvo listo para ir de compras. Como Mary Ellen tenía tantos deseos de que su hijo David fuera con ella, había utilizado lo que

literalmente era un lenguaje de rechazo ("si no recoges tus juguetes, mamá te va a dejar"), involucrando en ello el castigo vengativo (dejar solo en la casa a David, de dos años).

Pero yo sabía que como Mary Ellen amaba tanto a su pequeño hijo, nunca lo dejaría solo en casa. Sin embargo, si Mary Ellen fuera una de esas personas que abusan de los niños, me tomaría sus palabras literalmente y creería que sería capaz de dejar solo a su hijo. Pero Dios no abusa de sus hijos, como tampoco Mary Ellen. ¿Podría ser que cuando mi hermana, Dios u otras personas amorosas utilizaran un lenguaje punitivo vengativo, la amenaza de ese castigo vengativo se diera no porque esa persona tuviera intención alguna de llevarlo a cabo, sino sólo para indicar lo importante que es obedecer para que ellos puedan amarse más uno al otro? La prueba que ahora me pongo a mí mismo es la de descubrir si estoy entendiendo adecuadamente un pasaje de las Escrituras haciéndome la pregunta: "Cuando alguien que me ama íntimamente me está amando más, ¿actuaría esa persona de esta manera?" Si es así, quizás estoy entendiendo el pasaje. Si no, probablemente estoy cometiendo un error, como es el de tomar algo textual cuando en realidad la intención es que sea una imagen.

Mi lentitud en entender que las Escrituras están llenas de imágenes en el lenguaje de un amante no era nada nuevo para Jesús. Jesús pasó una buena parte de su vida tratando de demostrarles a los sacerdotes, a los escribas y a los fariseos que las Escrituras hablaban en el lenguaje de un amante que ellos con frecuencia malentendían al interpretarlas en forma textual. Así, por ejemplo, Jesús batallaba con ellos cuando interpretaban la ley al pie de la letra y los castigos vengativos relacionados con cosas como la observancia del *sabbath* o las reglas acerca de la higiene. Por lo tanto, Jesús siempre tenía problemas con ellos por cosas tales como curar durante el *sabbath* o tocar a un leproso. Que Jesús no leía las Escrituras

ni los castigos vengativos de Dios literalmente tal vez está mejor exemplificado en la historia de la mujer adúltera (Juan 7:53-8:11). En esa historia, los fariseos, citando la ley de Moisés, interpretan en forma textual las Escrituras en las que de hecho, Dios ordena el castigo vengativo de la muerte a la mujer adúltera (Levítico 20:10, Deuteronomio 22:21). Si Jesús, como los fariseos, leyera literalmente los pasajes de la Escritura donde aparece un castigo vengativo, también hubiera tenido que unirse a los fariseos para lapidar a la mujer adúltera. Al invitar a los fariseos a dejar sus piedras, los está invitando a leer los pasajes de la Escritura donde aparece el castigo punitivo como él lo lee, no en forma literal, sino como alguien que está leyendo las palabras de un amante. A través de los siglos, el interpretar todas las Escrituras en forma textual ha llevado a muchos abusos, tales como el encarcelamiento de Galileo o el apoyo a la esclavitud.

Tal vez la ocasión en que vi el mayor abuso al leer todas las Escrituras de manera literal fue el día que visité a mi amigo Bill, quien estaba en la cárcel porque había tratado de sacarse él mismo un ojo. Para cuando llegué con Bill, los guardias le habían encadenado los brazos y lo habían puesto en solitario confinamiento porque pensaron que estaba loco. Mirando su camisa manchada de sangre, le pregunté a Bill por qué había tratado de sacarse el ojo. Él me repitió: "Si tu ojo derecho te es ocasión de pecado, sácatelo y arrójalo de ti; más te conviene que se pierda uno de tus miembros, que todo tu cuerpo sea arrojado al infierno" (Mateo 5:29). Me afectó profundamente el estado de Bill al tomar tan al pie de la letra la primera parte de ese pasaje: "Si tu ojo derecho te es ocasión de pecado, sácatelo y arrójalo de ti". Pero después me di cuenta de que yo había pasado la mayor parte de mi vida actuando de una manera casi tan loca porque me había tomado en forma literal la segunda parte de ese pasaje, de que Dios arro-

jaría mi cuerpo entero al infierno. La verdad del asunto es que la instrucción de "sácate un ojo" no se debe tomar en forma más literal que la aseveración de que "Dios arrojará todo tu cuerpo al infierno".

¿Y qué hay acerca del juicio y del infierno?

A medida que el Dios íntimo que descubrí en la oración de Hilda se fue haciendo cada vez más real para mí, lo mismo ocurrió con realidades tales como el juicio y el infierno. Antes de esa oración, me había imaginado a mí mismo llegando ante el trono del juicio de Dios y percetarme cómo Dios y san Pedro verificaban el libro de registros donde estaban escritos todos mis pecados de los que no me había arrepentido. Pero el juicio del hijo de Hilda y del hijo pródigo ocurrieron más profundamente en un amoroso abrazo. Sólo cuando estoy en el abrazo del amor de Dios conozco la profundidad de mi más grande pecado: rechazar el amor de Dios.

Pude oír la verdad del juicio de Matt acerca de la manera impersonal como traté a los guardias fronterizos porque pude oler el quiche que Matt nos había preparado y experimentar su amor íntimo que nunca me rechazaría. Lleno de la intimidad de Matt, aunque él juzgara mi conducta, quise llevarles esa intimidad a los guardias fronterizos y pedirles que me perdonaran. El juicio íntimo de Dios me da fuerzas para arrepentirme y cambiar, igual que sucede con el juicio de cualquier otra persona con la que tenga intimidad, porque ese juicio se me da en medio de un abrazo que no me va a soltar, a pesar de lo que haga. Por tanto, el amor de Dios, como el de Matt, no depende de que me haya arrepentido, sino más bien es lo que me da fuerzas para arrepentirme e incluso para hacerme más consciente de pecados que antes era incapaz de ver (como tratar

impersonalmente a los guardias fronterizos). Éste es el significado de 1 Juan 4:19: "Amamos porque Dios nos ha amado primero".

La oración de Hilda no sólo cambió lo que yo pensaba acerca del juicio, sino también del infierno. Antes pensaba que Dios mandaría a los pecadores "gordos" no arrepentidos al infierno. Pero cuando vi a Hilda abrazar a su impenitente hijo, empecé a dudarlo. Ahora estoy convencido de que el abrazo de Dios, como el de Hilda, probaría hasta el infinito, desde los abrazos hasta el exorcismo, para poder curar a Robert. Así, la única forma de permanecer eternamente en el infierno sin arrepentirnos sería que Robert o yo siguiéramos diciendo "no" a las nuevas iniciativas de Dios y de aquellos que más nos aman. C.S. Lewis estaba en lo correcto cuando dijo que si alguien se quedaba permanentemente encerrado en el infierno, era porque esa persona había cerrado la puerta desde adentro, y no Dios desde afuera. En otras palabras, si alguien está en el infierno, no es porque Dios envió ahí a esa persona, sino porque esa persona así lo escogió. El que alguien se resista eternamente al amor de Dios es una pregunta que nosotros no podemos contestar.²⁵ Pero aunque la Iglesia católica también enseña que existe el infierno eterno y que es posible entrar en él, ni Jesús ni la Iglesia que le sucedió afirmaron nunca que nadie esté en el infierno.²⁶ Lo que dice

²⁵ Documentos núms. 72, 76, 801, 858 y 1306 en DenzingerSchmetzer, *Enchiridion Symbolorum, Definitorum et Declarationum* (Freiburg i. B.: Herder, 1963).

²⁶ Richard McBrien, *Catholicism* (edición de estudio) (Minneapolis: Winston, 1981), p. 1152. Véase también Karl Rahner (ed.) *Sacramentum Mundi, I* (Nueva York: Herder & Herder, 1968), p. 52, "Apocatastasis". Para un estudio bíblico de la doctrina del infierno, véase William J. Dalton, *Salvation and Damnation (Theology Today Series*, núm. 41; Butler, Wisconsin: Clergy Book Service, 1977), especialmente pp. 69-73 y 83. Dalton argumenta que mientras que el infierno eterno es una posibilidad abstracta, dado lo que sabemos de la naturaleza amorosa de Dios, podemos tener una esperanza real de que todos se salvarán. Para una discusión más extensa de nuestro punto de vista acerca del infierno, véase Dennis Linn, Sheila Fabricant Linn y Matthew Linn, *Las buenas cabras: Cómo sanar nuestra imagen de Dios* (México: Promexa, 1995).

la Iglesia católica es como Hilda me invitó a vivir: no juzgues al que está condenado (Mateo 7:1-2), sino reza para que todos reciban el amor de Dios.

Quizá el próximo año que regrese a la frontera mexicana, de nuevo juzgaré que los guardias fronterizos están tratando impersonalmente a los mexicanos. Pero espero que mi juicio no sea tan vengativo y vindicativo como antes, cuando me aparté de los guardias y los rechacé a causa de su conducta. En vez de eso, espero que pueda compartir barras de granola con ellos y así como los guardias del año pasado tuvieron que perdonar mi reacción impersonal, los nuevos guardias se abran a las sugerencias acerca de cómo pueden tratar a los mexicanos en forma más personal.

Lo que me enseñaron Hilda y los guardias fronterizos es esto: me voy volviendo como el Dios que adoro. Durante años adoré a un Dios vengativo que señalaba con el dedo e incluso podía mandar a la gente al infierno. Igual que con los años he desarrollado tantas características de mis padres (cuando la gente habla conmigo por teléfono piensan que soy mi papá) también desarrollé lo que creía que eran características de Dios. Pero cuando el Dios que adoraba se convirtió en más íntimo y ya no señalaba más con el dedo me volví así también. Debemos rezar por los dones de intimidad que Erikson describe en esta etapa. Pero tal vez muchos como yo, sólo podemos volvemos tan íntimos con los demás como lo somos con el Dios al que adoramos.

Plegaria para curar la intimidad

Una de las mejores maneras que hemos encontrado para experimentar la intimidad, tanto con Dios como con los demás, es a través de la Plegaria de la pareja silenciosa que inclui-

mos en la página 203. En esta plegaria, sencillamente nos convertimos en Jesús para la otra persona, y silenciosamente llenamos a esa persona con el amor de Dios. Descubrimos que esta plegaria no sólo cura heridas físicas y emocionales, sino que enseña a la gente que puede dar a otra el amor íntimo de Dios. Así, en los retiros de sanación a menudo invitamos a la gente a que forme grupos de dos y rece esta plegaria. Luego de un reciente retiro de sanación, nuestra amiga Ann vino a nosotros y nos compartió que durante la Plegaria de la pareja silenciosa el tumor que tenía en el útero se había vuelto más pequeño y el dolor que había sentido durante varias semanas había disminuido. Animamos a Ann a que le pidiera a sus familiares que siguieran rezando con ella durante unos cuantos minutos cada día.

El tumor en el útero de Ann no sólo era problema de ella. La relación de Ann con su esposo Jim había sido problemática a lo largo de los 15 años que llevaban de casados. Ann estaba considerando seriamente el divorcio. Dos de los hijos de Ann, Kevin y Patrick, tienen epilepsia, y la lucha por encontrar tratamiento para sus ataques había agotado los recursos emocionales y económicos de la familia. Ann se preocupaba constantemente por Kevin y Patrick, y su miedo más grande acerca de su tumor era lo que les ocurriría a ellos si muriera de cáncer.

Cuatro meses después de haber asistido a nuestro retiro de sanación, Ann nos dijo lo siguiente. Aunque Jim nunca antes había estado abierto a la oración compartida, él y los niños rezaron amorosamente con Ann todos los días por espacio de tres semanas. Luego, Ann fue al doctor. Éste no podía explicarse por qué había desaparecido su tumor y por qué su útero, antes desviado, había recuperado su posición normal. Como se acercaban las vacaciones de Navidad, la familia estuvo más ocupada y fue abandonando el hábito de la oración cotidiana.

Los dolores de Ann regresaron y ella les pidió a Jim y a los niños que empezaran a orar con ella de nuevo. Después de varias semanas de hacer oración a diario, desapareció por completo el dolor de Ann. Su tumor ya no existe, su útero sigue en posición normal y su sorprendido médico ha cancelado los planes para intervenirla quirúrgicamente.

Pero el tumor de Ann no es lo único que se ha curado en la vida de Ann. Tanto Kevin como Patrick están con meditación para sus ataques, pero no han tenido ninguno de los efectos secundarios comunes desde que la familia comenzó a rezar unida. A medida que Ann les permitió a sus hijos que se convirtieran para ella en Jesús en la oración, ella se hizo consciente de cómo Dios los protege y puede trabajar a través de ellos, y su miedo sobreprotector de abandonarlos ha desaparecido. Tal vez la curación más grande en la vida de Ann es su relación con Jim. Desde que empezaron a rezar juntos la Plegaria de la pareja silenciosa, la comunicación física, emocional y espiritual entre ellos ha mejorado tanto, que en vez de considerar el divorcio, Ann dice ahora: "No importa lo que suceda, sabemos que podemos atravesarlo juntos". Para Ann y Jim, su Dios ya no era distante y despreocupado, sino suficientemente íntimo para curar un útero. A medida que el Dios que adoraban se volvió más íntimo y curativo, por primera vez en su matrimonio Ann y Jim se volvieron de esa manera el uno con el otro. Su matrimonio se curó a medida que se volvieron como el Dios que adoraban.

Poco después de que la familia de Ann empezó a rezar unida, la Fundación Nacional para la Epilepsia escogió a Kevin, de nueve años, como niño modelo. La familia dio entrevistas a la prensa, fue a Washington a conocer al presidente y habló durante las reuniones de la Fundación para la Epilepsia. La nueva paz y alegría en esta familia ha sido tan evidente, que Ann recibe muchas cartas de epilépticos con problemas y de sus familias, preguntándole cómo pueden

hacer ellos para vivir también tranquila y alegremente con la penosa experiencia de la epilepsia. Ann comparte con ellos el poder de la siguiente sencilla oración.

Plegaria de la pareja silenciosa

Quizá quieran orar de esta manera durante unos cuantos minutos a diario con su cónyuge o con otra persona con la que tengan una relación muy estrecha.

1. Entérense de qué manera necesitan la ayuda de Jesús.
2. Compartan esto el uno con el otro.
3. Dejen que una persona haga la oración y la otra la reciba.
Si tú estás haciendo la oración, póngate en contacto con el amor que le tienes a esa otra persona y con el amor que le tiene Dios. Entrégate como Jesús dentro de ti quiere entregarse y simplemente llena de amor a la otra persona durante cinco minutos. La persona que está recibiendo la oración simplemente aspira ese amor.
4. Luego, invierten los papeles.

(Si estás solo, imagínate a ti mismo tomado de la mano de Jesús y de una persona que te ame. Durante cinco minutos aspira el amor que te tienen. Despues, pregúntale a Jesús lo que más necesita esa persona que te ama. Junto con Jesús, o María, llena a esa persona con el amor curativo de Jesús.)

CAPÍTULO 7

Edad adulta (generatividad vs. estancamiento)

El lugar sagrado

Tiempo antes de que existiera el tiempo, cuando el mundo era joven, dos hermanos compartían un campo y un molino, y todas las noches se dividían en partes iguales el grano que habían molido durante el día. Uno de los hermanos vivía solo; el otro tenía esposa y una familia grande. Un día, el hermano soltero se puso a pensar: "No es realmente justo que dividamos el grano en partes iguales. Yo nada más debo cuidar de mí mismo, pero mi hermano tiene hijos que alimentar". Así, todas las noches secretamente llevaba algo de su grano a la troje de su hermano para que nunca le faltara.

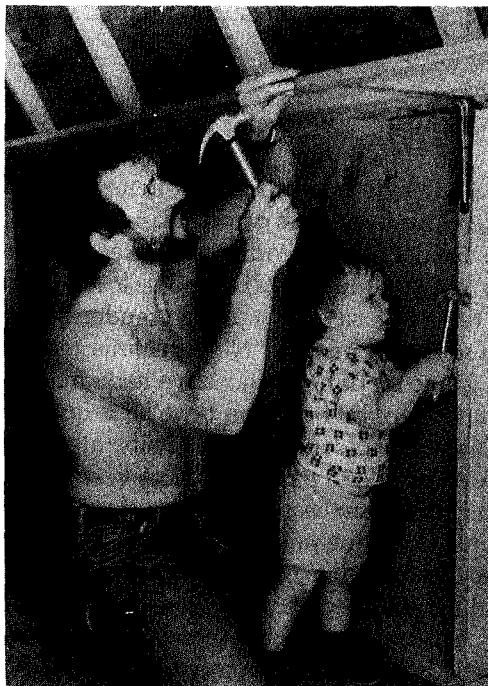
Pero el hermano casado se dijo a sí mismo un día: "No es realmente justo que nos dividamos el grano en partes iguales, porque yo tengo hijos que me mantengan cuando sea viejo, pero mi hermano no tiene ninguno. ¿Qué hará él cuando sea viejo?" Así, todas las noches secretamente llevaba parte de su grano a la troje de su hermano. El resultado fue que ambos

descubrían cada mañana su provisión de grano misteriosamente completa de nuevo.

Luego, una noche se encontraron uno al otro a medio camino entre sus dos casas, súbitamente se dieron cuenta de lo que había estado ocurriendo y se abrazaron uno al otro con amor.

La historia es que Dios fue testigo de su encuentro y proclamó: "Éste es un lugar santo —un lugar de amor— y aquí es donde se deberá de construir mi templo". Y así se hizo. El lugar sagrado, donde Dios se da a conocer a su pueblo, es el lugar donde los seres humanos descubren el amor del uno por el otro.

BELDEN C. LANE, "Rabbinical Stories"



Erikson le llama al periodo de la edad mediana la etapa de la generatividad y la coloca aproximadamente de los 35 a los 65 años de edad. Cuando nosotros tres hablamos del periodo de la edad mediana durante un retiro, a menudo nos preguntamos cuántas personas en el grupo están en la edad mediana. La mayoría de la gente se queja en voz alta y levanta la mano lentamente. Los quejidos hacen suponer que ser de edad mediana es estar "de bajada". Y no obstante, muchas personas levantan la mano porque especialmente durante esta etapa la gente busca el crecimiento interior integral y el amor desinteresado que se encuentran en los retiros y en los talleres. Aunque pueda darnos pavor llegar a la "edad madura", también admiramos a aquellos que ejemplifican la virtud de esta etapa, la solicitud.

Gandhi: modelo de solicitud generativa

Erikson también admiraba a aquellos que ejemplifican la virtud de esta etapa, tanto es así que escribió un libro entero acerca del Mahatma Gandhi y de su don de solicitud generativa.¹ Para ganar la independencia de los británicos, Gandhi le enseñó al pueblo de la India que cuando la no violencia se basa en la solicitud y la fuerza interior, es la forma de resistencia más poderosa. Gandhi quería que los británicos abandonaran la India, pero quería que la India y la Gran Bretaña se despidieran como amigas. Gandhi tuvo éxito. En 1946, los británicos se retiraron pacíficamente y le otorgaron su independencia a la India. Sin embargo, después los dos grupos mayoritarios en la India, los hindúes y los musulmanes, empezaron a competir por el poder político. Gandhi, siendo él mismo hindú, creía que la respuesta más poderosa de los hindúes sería darles libremente puestos gubernamentales a

¹ Erik Erikson, *Gandhi's Truth* (Nueva York: W.W. Norton, 1969).

los musulmanes. Pero la gente de Gandhi no pudo ir con él tan lejos, y decidió dividir a la India en territorios musulmanes e hindúes a través de la división de Pakistán. Mientras los refugiados se mudaban de un territorio a otro, estalló la guerra civil entre hindúes y musulmanes. Los hindúes, que pacíficamente habían derrotado a los británicos, ahora se estaban matando entre ellos.

Gandhi, transido de dolor, declaró un ayuno y juró no comer hasta que cesara la matanza. Una escena de la película *Gandhi* lo muestra cuando llevaba un largo periodo de ayuno y ya estaba muy débil. Un grupo de hindúes viene a visitarlo y un hombre joven se abre paso entre la multitud. Sus ojos salvajes están llenos de desesperación y de rabia. Arroja un pedazo de pan sobre el lecho de Gandhi y grita:

Hombre hindú: ¡Come! Yo ya me estoy yendo al infierno y no quiero tener tu muerte sobre mi alma también.

Gandhi: ¿Por qué te estás yendo al infierno?

Hombre hindú: Porque maté a un niño. Los musulmanes mataron a mi hijo, así que yo maté a uno de los suyos. Le aplasté la cabeza contra una pared.

Gandhi: Conozco una manera de salir del infierno. Encuentra un niño musulmán de la misma edad de tu hijo, cuyos padres hayan sido muertos en esta guerra. Adopta a ese niño y críalo como si fuera tuyo. Pero asegúrate de criarlo como musulmán.²

En eso, el hombre se desploma sobre el lecho de Gandhi. Gandhi pone su mano sobre la cabeza del hombre, como si estuviera pronunciando la absolución. Cuando el hombre se levanta, ya no tiene esa mirada salvaje y se retira tranquilamente.

² *Gandhi*, Columbia Pictures, 1982.

Esta escena de la vida de Gandhi ilustra lo que Erikson quiere decir por generatividad y solicitud. La generatividad incluye cuidar de los demás, más allá de la familia de uno, cuidar de las generaciones futuras y cuidar del tipo de mundo en que vivirán esas generaciones. Como dice el Talmud: "En el curso de la vida uno debe hacer tres cosas: tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro".³ Aunque una forma común de generatividad es la de ser padres, otras formas incluyen los papeles de maestro y mentor, o cualquier otra forma de crear vida y pasársela a otros.

Confrontando las tinieblas interiores

A medida que los adultos en la etapa de la generatividad buscan trasmitir la vida a la siguiente generación, pueden encontrarse preguntándose a sí mismos: "¿Qué es realmente lo que tengo para trasmitir?" Mientras tratan de responder a esta pregunta, pueden descubrir en sí mismos no la generatividad, sino lo que Erikson describe como su alternativa: el estancamiento. El estancamiento es el sentimiento de no haber hecho mi contribución a la vida a mi edad, una contribución que pudiera haber sido trasmitida a las generaciones futuras. Puede darse una crisis de significado cuando los adultos, al igual que el acongojado Gandhi, descubren el estancamiento en sus vidas y comienzan a pensar: "Yo tenía aquellos sueños que nunca se cumplieron. No estoy haciendo las cosas que realmente quiero hacer. Estoy nada más en una noria, manteniéndome en movimiento, pero ni estoy recibiendo vida ni la estoy generando. No he puesto mi sello en nada interesante. Se me están acabando el tiempo y la energía. Tengo que tomar un rumbo diferente o mi vida seguirá siendo hueca y vacía". Esta búsqueda por una manera

³ Harold Kushner, *op. cit.*, p. 172.

de vivir más profunda y significativa a menudo implica la confrontación con las tinieblas interiores, como le sucedió a Gandhi.

Durante su ayuno, Gandhi se enfrentó a una crisis de significado y confrontó sus tinieblas interiores. Gandhi había dado su vida para enseñar a su pueblo el perdón y la paz, y ahora se estaban acusando agriamente y matando entre ellos. En vez de culpar a su pueblo, Gandhi se mira a sí mismo y se pregunta: "¿Para qué he estado viviendo?, ¿valió la pena?, ¿en qué fracasé?" Gandhi resuelve enfrentar las tinieblas dentro de sí mismo, y su ayuno es una manera de hacer penitencia por la violencia y por cualquier forma como él mismo pudiera haber contribuido a esta situación.

La vida de Gandhi se convirtió en un ejemplo para el mundo entero de lo que Erikson quiere decir por generatividad y su virtud de la solicitud. Incluso en medio de su propia crisis de significado, Gandhi siguió tratando de trasmisir vida y de ser un mentor para la siguiente generación. Cuando el joven hombre hindú vino a él, Gandhi se preocupó por ese hombre y le enseñó que el perdón y el cuidado amoroso de los demás son la única forma de ser libres. Gandhi se preocupaba no sólo por la gente de su misma religión y clase social, sino por toda la India. Aunque provenía de una familia hindú de la clase alta, se asociaba libremente con los intocables. Causó commoción en su cultura sexista su empeño por tratar a las mujeres como iguales. La solicitud de Gandhi se extendió incluso más allá de su propio país, como cuando dijo: "Queremos que los británicos se vayan, pero queremos que partan como amigos". Durante la lucha por la independencia de los británicos, Gandhi condujo al pueblo de la India a una huelga contra la compra de ropa británica. Luego, cuando Gandhi visitó la Gran Bretaña, fue a ver a los textileros y les ofreció disculpas por la forma como la huelga les estaba perjudicando. El ejemplo de Gandhi de preocuparse más allá

de sí mismo y la forma como resolvió su "crisis de significado" afectó el curso de la historia para el mundo entero.

Crisis de la edad adulta

Aunque Erikson fue uno de los primeros en reconocer las crisis de la edad adulta, ahora otros autores están escribiendo acerca de cómo continúa el desarrollo de la persona adulta a través de muchas crisis.⁴ Los adultos encaran la pérdida de sus padres ancianos, un cambio de trabajo o el retiro, hijos con problemas o que dejan la casa, dificultades conyugales e incluso el divorcio, un cuerpo que está envejeciendo o que está enfermo, problemas económicos y, especialmente, la pregunta de la edad madura que Gandhi se hizo: "¿Qué tengo realmente para trasmisir?"

La "crisis de la edad mediana" tiene el nombre mal puesto porque puede ocurrir en cualquier momento y muchas veces, cada vez que nos cuestionemos el significado de nuestras vidas. El 20% de nosotros nunca tendrá una crisis de la edad mediana, mientras que mucha gente tiene una cada seis u ocho años. Estas crisis no se deben tanto a los nos, sino al número de transiciones que la persona ha enfrentado (por ejemplo, cambio de trabajo, hijos problema que han abandonado el hogar, extirpación de un seno, alguna operación de cuidado, muerte de un ser querido, etcétera). Así, una crisis de significado puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común durante la década de los cuarenta, cuando por primera vez te das cuenta de que hay más ayeres que ma-

⁴ Estudios importantes sobre el crecimiento y desarrollo en la edad adulta incluyen a: Roger L. Gould, *Transformations: Growth and Change in Adult Life* (Nueva York: Simon & Schuster, 1978); Daniel Levinson et al., *The Seasons of a Man's Life* (Nueva York: Ballantine, 1978); Gail Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life* (Nueva York: Dutton, 1976); George Valliant, *Adaptation to Life* (Boston: Little, Brown, 1977).

ñas. Empiezas a preguntarte: "¿Qué es lo que quiero hacer antes de morirme?" Sientes que ya no estás creciendo, sino haciéndote viejo y cuentas no sólo los cumpleaños, sino los años que te quedan. Todas tus curvas están en los lugares equivocados, entrecierras los ojos detrás de tus lentes bifocales y no cuentas tus proyectos en términos de horas, sino en términos de la energía que necesitarás para terminarlos. Y ahora, las buenas noticias: todas estas "crisis" son "normales". Y las malas noticias: puedes tener muchas épocas "normales".

Estas crisis de la edad mediana pueden adoptar una forma diferente en hombres y mujeres. Carol Gilligan ha encontrado que las mujeres tienden a desarrollarse, a cuidar de las necesidades de otros (por ejemplo, en la crianza de los hijos), a cuidar de sus propias necesidades también (por ejemplo, empezando una carrera cuando los hijos ya han crecido). Los hombres, sin embargo, tienden a desarrollarse en la dirección opuesta, cuidando primero de sus propias necesidades (por ejemplo, sacrificando relaciones para avanzar en sus carreras) para después preocuparse de las necesidades de los demás.⁵

La solución = la solicitud

Tanto hombres como mujeres resuelven sus crisis de la edad mediana encontrando nuevas formas para cuidar de sí mismos y de los demás. Erikson ve la virtud o la tarea del cuidado solícito como el hecho de encontrar el equilibrio entre la generatividad que da a los demás y el ensimismamiento

⁵ Carol Gilligan, *In a Different Voice* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982), 74ff. Véase también Anita Spencer, *Seasons: Women's Search for Self Through Life's Stages* (Nueva York: Paulist Press, 1982) y un reporte del estudio llevado a cabo por los alumnos del Mills College en Anne Rosenfeld y Elizabeth Stark, "The Prime of Our Lives", *Psychology Today* (mayo, 1987), p. 71.

en el cual uno nada más recibe. La persona que nada más da a los demás se arriesga a desgastarse, a asfixiar a los demás y a tener una vida interior vacía.* La persona que nada más recibe se arriesga al egoísmo, a la indiferencia de los demás y a nunca convertirse en un adulto que genere vida. Como dijo Jesús, lo ideal es amar a tu prójimo como a ti mismo (Mateo 22:39). Amarse a uno mismo significa darse tiempo para emprender el viaje interior a través de la reclusión, de las relaciones de intimidad, de la recreación, de los pasatiempos, de los retiros, de la oración, de los viajes, del explorar áreas nuevas de aprendizaje, etcétera. De esta manera se desarrollan las partes de la personalidad que estaban desatendidas: el pensador se vuelve más sensible, el introvertido más extrovertido, y el juez crítico percibe las cosas de una manera más abierta. Los hombres desarrollan su parte femenina (ánima) y se convierten en cocineros consentidores, se vuelven receptivos a la música y cariñosos con los hijos y los nietos. Las mujeres desarrollan su parte masculina (animus) y se educan, toman la iniciativa, se vuelven más asertivas y seguras de sí mismas. Después de que mis padres criaron a nuestra familia, yo (Matt) vi a mi padre meterse en el arte y a mi madre regresar a la escuela para aprender una nueva manera de cuidar a los demás como una especialista en lectura. Para evitar o para resolver la crisis de la edad mediana, podemos preguntarnos simplemente: "¿En qué forma he fallado en cuidar de mí mismo y de mi parte aún no desarrollada?"

Cuidar de mí mismo es tan sólo la mitad de la solución porque esto puede convertirse en un foco de ensimismamiento

* Cuando el cuidado de los demás no está en un sano equilibrio con el cuidado de uno mismo, podemos caer en cualesquiera de las siguientes distorsiones del cuidado: 1). Hacer por los demás lo que ellos pueden hacer por sí mismos; 2). Dar ayuda que los demás no quieren o necesitan; 3). Dar una ayuda que no queremos dar; 4). La persona que ha ayudado y yo esperamos algo, pero no lo pedimos.⁶

⁶ Claude Steiner, *Scripts People Live* (Nueva York: Grove, 1974).

miento, de estancamiento sin la generatividad que se abre para cuidar de los demás. Jean Vanier, quien ha fundado cerca de 200 hogares de L'Arche para retrasados mentales e incapacitados, descubrió por qué algunas comunidades crecen en amor y tienen una lista cada vez más grande de ávidos voluntarios, mientras que otras comunidades se desintegran.⁷ Vanier encontró que las comunidades que crecen poseen ambas partes de la solicitud generativa: el cuidado de uno mismo y el cuidado de los demás. Cuidar de uno mismo viene de tener el amor íntimo de por lo menos un amigo con quien uno pueda compartirlo todo. Así, en cada comunidad, Vanier coloca a una o más personas maduras, generativas, que puedan brindar amistad. Pero Vanier también encontró que las comunidades donde sólo había amigos igual se estancaban. Se dio cuenta de que, además de un amigo, la comunidad necesita por lo menos una persona difícil que llame a los otros a crecer en el amor incondicional. Las Escrituras se enfocan en este tipo de amor, utilizando la palabra *agape*, que significa tener amor incondicional incluso al propio enemigo, 250 veces. ¡Quizá seas afortunado al tener más de una persona que te llame al amor incondicional!

A menudo, la persona a la que es más difícil amar es la que resulta más diferente a nosotros. El administrador conservador que usa un cinturón y tirantes se volverá loco con el artista iconoclasta, quien prácticamente no los usa. Pero una comunidad necesita tanto de aquellos que preservan la tradición como de aquellos que sueñan creativamente. La verdadera comunidad se da no donde todos piensan igual, sino donde se respetan las diferencias. Por tanto, el psiquiatra Scott Peck, en su estudio de la comunidad, dice que una comunidad pasa a través de cuatro etapas: la "pseudocomu-

nidad", donde los miembros finguen que todo está bien y evitan el conflicto; el "caos", donde los miembros expresan sus diferencias pero tratan de eliminar las diferencias de los demás o buscan a un dictador que no tolere diferencias; el "vacío", donde los miembros hacen a un lado sus ideologías, prejuicios y expectativas para entender el mundo diferente del otro; y finalmente, la "comunidad", donde se acepta y se ama a la gente con todo y sus diferencias, aunque no siempre gusten.⁸ Si suena difícil, lo es, y por eso es que debemos estar llenos del amor de un amigo, pues si no, no tendríamos amor para darle a la persona difícil.

¿Cómo logramos el equilibrio entre recibir el amor de los amigos y dar amor a aquellos que lo necesitan? Hace cinco años, nuestro amigo Joe empezó a asistir a Alcohólicos Anónimos. Luego de varios meses, Joe dejó de beber. Joe quería compartir con sus viejos amigos que bebían la curación que había recibido. Empezó a buscarlos y a animarlos a unirse a AA. Pero pronto Joe estaba bebiendo de nuevo, reuniéndose con sus viejos amigos en el bar, en vez de que éstos se unieran a las juntas de AA. El padrino y la comunidad de Joe lo buscaron y lo ayudaron a recuperarse de su recaída. Joe se convirtió en un miembro activo de AA y finalmente apadrinó a muchos otros. Le preguntamos a Joe cómo podría reconocer si estaba en peligro de tener otra recaída. Joe nos dijo que él sabría si había dejado de crecer y estaría en peligro si alguna vez dejaba de dar la mano a otros alcohólicos. Al principio de su recuperación, lo que Joe necesitaba más era cuidarse a sí mismo, y no estaba listo para cuidar de los demás. Como han observado Erikson y AA, uno debe aceptar su propia identidad (en el caso de Joe, como un alcohólico) y tener relaciones de intimidad (para Joe, el compromiso de su padrino y de su comu-

⁷ Jean Vanier, *Community and Growth: Our Pilgrimage Together* (Nueva York, Paulist Press, 1979).

⁸ M. Scott Peck, *A Different Drum* (Nueva York: Simon & Schuster, 1987), pp. 86-106.

nidad) antes de que uno esté listo para la generatividad.⁹ Cinco años más tarde, lo que más necesita Joe es dar la mano y cuidar a los demás. Este dar la mano que al principio provocó una recaída ahora le brinda a Joe una curación cada vez más profunda. El cuidado solícito tiene el equilibrio adecuado en el grado en que recibimos y damos nueva vida.

¿En dónde empezamos a tener solicitud?

¿En qué parte de la etapa de la generatividad uno empieza a extender la mano y a ser solícito? Una forma es comenzar como lo hace AA, dando la mano a otros cuando nosotros mismos hemos recibido algo de curación. Por ejemplo, hace siete años George sentía que había fracasado como padre porque su hijo estaba en la cárcel por traficar con drogas. George determinó que sería un buen padre, no nada más para su hijo, sino para muchos otros prisioneros que no tenían padre. Incluso después de que su hijo fue liberado y se estaba portando bien, George y su esposa Lucy siguieron visitando a sus otros "hijos" e "hijas" en prisión. Esto le dio a

⁹ Las etapas de Erikson tienen un orden. Pero, como descubrió Joe, también ocurren en forma conjunta a lo largo de la vida cuando el progreso que se hace en una de ellas (por ejemplo, en la generatividad y en el hecho de darse a la gente) fortalece a otra (por ejemplo, la autonomía y la identidad). Como las etapas de crecimiento se fortalecen entre sí, AA sugiere que un alcohólico como Joe no espere hasta quedar totalmente curado antes de extender su ayuda a los demás (el paso número doce, paso final de AA). En vez de ello, Joe y otros alcohólicos en recuperación necesitan tener suficiente desarrollo en los primeros once pasos para estar lo suficientemente fuertes para no beber junto con la persona a la que están ayudando, pero no tan fuertes como para pensar que no necesitan de AA. Tanto para AA como para Erikson, la curación se hace más profunda cuando extendemos a otros el cuidado que nosotros hemos recibido. Una razón por la que AA es tan efectivo es porque respeta el crecimiento como un proceso similar al proceso de crecimiento en las ocho etapas de desarrollo de Erikson. Aunque el programa de AA no se refiere a las etapas de Erikson, cada una de estas ocho etapas está incluida en el programa de tratamiento de doce pasos que ofrece AA. Véase Dennis Linn, Sheila Fabricant Linn y Matthew Linn, *Pertenecer: Lazos entre la sanación y la recuperación* (Promexa, 1994).

George tanta vida nueva que ávidamente se entrenó en AA, abrió su casa como un hogar intermedio y ha ayudado a muchos prisioneros a encontrar sobriedad, empleo y un padre solícito.

Otro ejemplo es la parroquia de fray Ken Leone de 8 000 personas, una de las parroquias con más vida en la zona de Denver. Esta parroquia tiene 68 ministerios diferentes, y sin embargo, Ken asiste únicamente a una junta a la semana en la cual alienta a los líderes de los ministerios. Las demás noches, Ken las pasa celebrando misas en casa, donde él encuentra las formas como los miembros de las familias han hecho que las heridas se conviertan en regalos, y dirige a las familias en la afirmación entre sus miembros. Luego, Ken los invita a que usen sus regalos o dones en los ministerios de la parroquia. Por ejemplo, una pareja amorosa que una vez peleaba continuamente, ahora da consejo conyugal. Otra pareja, que había padecido la pena de la pérdida de su hijo, ahora trabaja con padres que tienen la misma pena. Así, las heridas que han sanado se convierten en regalos de compasión.

Además de iniciar con el regalo que tenemos de una herida que ha sanado, podemos empezar con la persona que amamos. Por años he oído acerca de problemas masivos de guerra, de hambre en el mundo, etcétera, que parecían demasiado grandes para que yo pudiera hacer algo. Conocer todas las sombrías estadísticas me hizo preocuparme más aún de todos los problemas. Pero no me estaba preocupando de manera compasiva porque los problemas eran estadísticas y no gente que yo amara.

La preocupación hace que uno vea el problema, mientras que la compasión dice: "Sencillamente no puedo permitir que le ocurra eso a mi hermana o a mi hermano". Hace dos años nosotros tres vivíamos en un pueblo guatemalteco donde la mitad de los niños mueren de desnutrición o de otras en-

fermedades antes de los cinco años. Y no obstante, los lugareños gustosos proveyeron gratuitamente de casa y comida a las 7 000 personas que vinieron a nuestro retiro. Nos abrazó gente que había caminado durante 24 horas y apenas se podía mantener en pie. Y sin embargo, con todo y su debilidad mientras rezaban por la curación física unos de otros, se curaron oídos sordos, piernas tullidas y dolores de espalda. Mientras rezaban por la reconciliación, los soldados que habían participado en asesinatos y torturas pidieron perdón a los sobrevivientes de sus víctimas. Los lugareños que bajo tortura habían dado los nombres de vecinos del lugar buscaron y recibieron el perdón de aquellos a quienes habían traicionado. Una vieja harapienta dijo que había hallado en una zanja el cuerpo mutilado de su esposo, quien había sido secuestrado. Ella compartió con los demás cómo Dios se había puesto en contacto con la agonía que ella sentía en su corazón, le había dado la paz y le había ayudado a perdonar a los asesinos. Súbitamente, las estadísticas de la guerra y el hambre tenían caras y éstas eran de mis hermanas y hermanos que podían amar más profundamente que yo. Ya no tuvimos que convencernos a nosotros mismos de que *debíamos* preocuparnos, sino que ahora dimos nuestro tiempo y nuestros recursos porque *queríamos* amar y estar con nuestros amigos. Como ellos lo eran en nuestro corazón, pudimos tomar una decisión que cambiaría nuestra vida: estudiar español en Bolivia por espacio de seis meses y luego hacer un mayor ministerio hispánico. Los guatemaltecos que nos amaron nos mudaron de una preocupación pasiva a una compasión activa.

Los más grandes santos cristianos han sabido que esta compasión activa es la médula del Evangelio. En una ocasión, la madre desamparada de dos franciscanos llegó al monasterio de san Francisco a pedir comida de limosna. El portero le dijo a san Francisco: "No hay nada que dar en la casa. Lo único de valor son las Escrituras (copiadas a mano)". San

Francisco contestó: "Pues dáselas. Es mejor practicar la caridad como nos lo dicen las Escrituras que seguir leyendo las Escrituras y no practicarlas".¹⁰

La generatividad y la plegaria de intercesión

Una plegaria que expresa el regalo o don de esta etapa es la plegaria de intercesión. Para interceder de una manera que dé vida, primero necesitamos un corazón que escuche cómo Jesús se preocupa compasivamente por esa persona. A veces, si no comprendemos a esa persona, podemos pedirle a Jesús que nos ayude a volvemos como ella y a experimentar cualquier cosa que nos ayude a crecer en compasión. Por ejemplo, Leo quería rezar por Frank, su padre senil, quien vagaba por Chicago creyendo que había vuelto al México de su niñez. Cuando Leo rezaba, adaptaba su postura completa para que fuera como la de Frank, entiesando, incluso, sus dedos para experimentar las manos artríticas de Frank. Leo también permitió que su corazón empezara a sentir los pesares y preocupaciones que Frank sentía más cuando se desorientaba a causa de su senilidad. Después de la oración, Leo nos dijo que él realmente se había vuelto como su padre, y había experimentado cómo Jesús y alguna otra persona desconocida lo amaban. Cuando Leo regresó a casa, encontró que la conducta senil de Frank había desaparecido. Cuatro años después, Frank aún sigue bien. Otra amiga, Helen, rezó por su padre de 90 años, quien durante años había estado esperando la muerte. Ella rezó volviéndose como su padre y entregándose a los brazos de Dios. En ese momento, su padre, que estaba a 1 000 millas de distancia, murió tranquilamente. La oración, tanto de Leo como de Helen, tiene tal poder porque ellos trataron

¹⁰ Constance De La Warr, *Mirror of Perfection* (Londres: Everyman's Library, 1973), p. 215.

de interceder compasivamente como Jesús quien, como alto sacerdote, intercedió volviéndose como nosotros en todas las cosas menos en el pecado (Hebreos 2:17, 4:15).

Plegaria para liberar a otro

A veces, cuando intercedemos por otro, esa persona ya está demasiado metida en nuestro corazón y nos drena. Entonces ya no necesitamos entrar más en su mundo, sino más bien liberarla. La plegaria de liberación es importante para mí porque después de rezar amorosamente con otra persona, puedo convertirme en la que lleva el peso, queriendo hacer más por una persona que lo que puedo hacer. En momentos como éste, necesito liberar a la persona y sus problemas en las manos de Jesús.

Una vez, a medianoche, Jesús me enseñó el poder de liberar físicamente en sus manos un problema. Después de un día entero de talleres, simplemente me arrastré hasta la capilla para hacer una oración breve antes de irme a la cama. Cuando me levanté para irme a mi cuarto, oí llorar a una mujer. Yo quería sumergirme en el sueño, pero me di cuenta de que me quedaría despierto pensando en ella. Y así, por propia conveniencia, le pregunté a Joan si quería hablar conmigo.

Durante 20 minutos, Joan desahogó sus preocupaciones acerca de su hija Mary Ann: el marido de Mary Ann bebía y había huido dejándola a punto de que el banco le embargara la casa, sus dos hijos tenían fiebres altísimas, el bebé que estaba esperando estaba en mala posición para el alumbramiento, etcétera. Le dije a Joan que no podíamos hacer nada por su hija que vivía a 500 millas de distancia. Simplemente le sugerí a Joan que rezara en voz alta, poniendo a su hija en las manos de Jesús. Así, Joan rezó una eternidad (por lo menos 20 minutos) diciéndole a Jesús todas sus preocupaciones acer-

ca de su hija. Pero tan pronto como Joan dejó de rezar, empezó a llorar de nuevo. Joan seguía manteniendo a su hija encerrada en su corazón de madre preocupada.

No sabía qué hacer después, pero en mi desesperación (y por la necesidad de sueño que tenía) le dije: "Lo hiciste bien al describirle a Jesús el problema, pero no tan bien al entregarle el problema en sus manos. Esta vez, vas a ahuecar las manos, pon en ellas a tu hija y entrégasela a Jesús. Luego, reza otra vez *brevemente*, diciéndole a Jesús cómo tu hija necesita de sus cuidados. Pero esta vez, entrega a tu hija en las manos de Jesús. Sé breve ¡porque Jesús ya lo ha escuchado todo dos veces!"

Joan rezó otra vez interminablemente, apretando a su hija con sus manos y contándole a Jesús todos los problemas de Mary Ann. Luego, Joan respiró hondo y abrió sus manos para entregarle a Mary Ann a Jesús. Después de esa oración yo estaba exhausto y agradecido de por fin poderme ir a la cama.

En la mañana, Joan trató de encontrarme y yo traté de evitarla porque no sabía qué otra cosa podía hacer por ella. Por la tarde me pescó y me dijo: "Te estuve buscando porque Mary Ann me llamó esta mañana. Durante la noche vino su esposo a casa y ~~lo~~ le dijo que quería ir a Alcohólicos Anónimos para que le ayudaran con su problema. Mis dos nietos se despertaron sin fiebre. La llamaron del banco para decirle que pueden prorrogarles el plazo de su préstamo. Ella cree, inclusive, que el bebé se ha puesto en posición para un parto normal". Apenas podía creerlo, pero cinco de los ocho problemas de Mary Ann se habían resuelto esa noche en que simplemente la entregamos en las manos de Jesús. Jesús quiere que hagamos lo que podamos por otra persona y, luego, que dejemos el resto en sus manos.

Los padres especialmente necesitan hacer lo que puedan y luego dejar que Jesús sane los errores que todo padre comete. Cuando los padres asisten a nuestros retiros, a menudo dicen: "Si no hubiera cometido ese error con mi hijo, él esta-

ría bien hoy" (ver apéndice B). Lo que más daño le hace al niño no es el error, sino que no se le enseñe a crecer a partir de los errores. Muchos de mis compañeros jesuitas crecieron en familias alcohólicas, iguales a aquellas que dañan a muchos niños. Pero estos jesuitas tuvieron la bendición de que sus padres encontraran AA, pidieran perdón por sus errores del pasado, se perdonaran a sí mismos y les enseñaran a sus hijos a confiar en Dios como Salvador, tanto como confiaban ellos. Jean Vanier también ha encontrado que un niño que está sufriendo no necesita tener padres perfectos, sino más bien unos padres que pidan perdón y busquen el cuidado de Dios junto con sus hijos.

...es indispensable que los padres no estén solos frente a sus hijos. Si es así, el niño los identifica como la fuente de todo, como a un Dios: la criatura los convierte en ídolos que son adorados en vez de iconos que significan la presencia de Dios. El niño es incapaz de aceptar que no todo en sus padres es bueno. Sin embargo, si los padres introducen a sus hijos al misterio de Dios, el niño descubrirá que los padres no están solos ni son todopoderosos; que no son la fuente primordial de vida; que pueden tener sus fallas. Los padres entonces son capaces de pedirle perdón al hijo cuando cometen errores. El hijo y los padres están juntos delante de Dios como hermanos y hermanas, rezando y pidiendo perdón juntos.¹¹

Por lo general podemos perdonarnos a nosotros mismos hasta que hemos perdonado a nuestros propios padres por haberlos lastimado y por ser humanos y no Dios. El problema no está en cometer errores, sino en no confiarle nuestros errores a un Dios que cura y cuyo cuidado infinito puede crear una vida nueva en cualquier momento que hayamos sido heridos.

¹¹ Jean Vanier, *Man and Woman He Made Them* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1985), p. 23.

Discernamos cómo cuidar

Si no estamos encontrando nueva vida, ¿cómo podemos discernir si Jesús nos está llamando para que cuidemos más de nosotros mismos o de otro para que podamos encontrar nueva vida? Mi crisis de la edad mediana me sobrevino a los 34 años, cuando yo (Matt) me encontraba luchando entre dos alternativas que no quería: quedarme en la reservación de los sioux para dar clases de religión o (dedicarme a) dar retiros con oración de curación. Yo no quería quedarme porque la mitad de mis alumnos se habían salido de mi clase de religión cuando se les dio a escoger entre tomar religión o basquetbol, su deporte favorito. La otra mitad, cuyos padres insistían en que tomaran religión, querían salirse de mi clase cuando oyeron a los otros jugar con las pelotas de basquetbol en el gimnasio contiguo. Pero también me daba miedo dar retiros con oración de curación porque no tengo un don especial de hacer milagros ni para escuchar a Jesús a través de la palabra de sabiduría. Cuando cierro los ojos y pido tener una visión, lo único que veo son mis párpados. En la oración de curación tendría que depender de que Dios actuara. Me sentía incómodo de depender tanto de Dios y me daba miedo de que hasta que Dios actuara la gente estuviera en el caos total teniendo colapsos nerviosos y trepándose por las paredes. Aunque analicé y escribí las razones para quedarme o para marcharme, mis temores no me dejaban escoger libremente una cosa o la otra.

Dios tenía un plan para dejarme en libertad de escoger. Una noche iba manejando cerca de un despeñadero cuando un conductor ebrio comenzó a bajar de la colina virando hacia mí. Para esquivarlo, di un giro demasiado pronunciado hacia la orilla del despeñadero. Afortunadamente, mi defensa trasera se enganchó en un poste solitario y esto hizo que el coche girara y quedara otra vez sobre la carretera, pero con el frente

en dirección contraria. Sorprendido de poder moverme, salí del coche y me quedé parado en la carretera. Moví los brazos con gratitud porque se me había dado la vida otra vez después de haber tenido la certeza de que terminaría, ya fuera muerto o paralítico. Estaba agradecido por todo; hasta la abolladura de 600 dólares que tenía el coche era hermosa porque me había salvado la vida. Estaba tan agradecido con Dios por haberme salvado la vida que lo único que quería era ofrecerle mi vida a su servicio en la forma como Dios deseara.

Para mi sorpresa, descubrí que ahora, agradecido, podía escoger cualquier cosa que Dios quisiera porque ahora hasta respirar me recordaba el regalo que Dios me había hecho. Al día siguiente, ávido por dar mi clase, le dije a Jesús que daría clases para siempre si era necesario. Ya no buscaba resultados, lo único que quería era la oportunidad de servir a Dios y de devolverle el regalo de la vida. Mi temor a los retiros de curación desapareció también. Sabía que si Dios me había rescatado de caer por un despeñadero, también rescataría a cualquier asistente a los retiros que empezara a trepar por las paredes. Estaba tan en contacto con el amor de Dios, que finalmente vocalicé un profundo "Sí, haré cualquier cosa que desees". Ese "sí" resonó con más profundidad que ninguno de mis temores. El perfecto amor que proviene del conocer el cuidado de Dios arroja el temor y da libertad para encontrar la voluntad de Dios.

Al decidir si daba clases o retiros, ¿adónde me fui finalmente al escuchar a Dios en mi interior? Como ahora ambas cosas me parecían buenas alternativas, no supe inmediatamente cuál elegir.

Haciendo oración me imaginaba volviendo al momento de mi profundo "sí". Una vez más sentí la gratitud dentro de mí mientras miraba la abolladura de 600 dólares y sentía cómo mi vida le pertenecía a Dios. Luego, imaginándome todavía parado en la carretera, empataba ambas posibilidades

contra mi profundo "sí". Mi profundo "sí" resonaba más al someterme al trabajo de los retiros, haciéndome aún más dependiente de Dios que el dar clases. Esta alternativa del trabajo de los retiros me fue confirmada cuando la consulté con aquellos que amaban al Señor y que me conocían realmente, incluyendo a mi superior. Él me asustó pidiéndome que me dedicara de tiempo completo con Dennis al trabajo de los retiros por lo menos de 10 a 15 años. Todos mis temores volvieron aflorar y una vez más, en oración, me quedaba parado en la carretera. Descubrí que la petición de mi superior otra vez coincidía con mi "sí" más profundo, más que el trabajo de los retiros de medio tiempo que yo quería hacer. Al volver al momento de mi más profundo "sí" al cuidado de Dios y al consultar luego con aquellos que aman a Dios y me conocen, siempre puedo hacer la prueba de si estoy oyendo la voluntad de Dios. La prueba final de la voluntad de Dios es (preguntarme) si ésta me da vida a mí y a los demás.

Mientras más damos retiros y escribimos libros, más generamos vida en nosotros mismos y en los demás. Hace diez años, Dennis y yo dábamos retiros en los cuales simplemente rezábamos para que todos se curaran. Ahora, Dennis, Sheila y yo, en los retiros le estamos enseñando a la gente a desarrollar sus propios dones de oración y de curación. Nuestros últimos tres libros y éste se pueden utilizar en cursos de pequeños grupos para que las personas puedan rezar unas con otras y hacer las mismas cosas que hacemos nosotros (véase apéndice C). Nosotros tres comenzamos estos cursos cuando entramos en la etapa de la generatividad, pero sin darnos cuenta tan profundamente como nos damos ahora que el ideal de la generatividad no es nada más preocuparse por los demás, sino ser mentores de los otros para que desarrollen sus propios dones y ya no tengan necesidad de nosotros. La generatividad discierne entre alternativas de solicitud y conoce la parábola que dice: "Dale pescado a un

hombre y comerá un día. Enséñale a pescar y comerá toda la vida".

¿Estás listo para pescar?¹²

Dile sí al futuro

1. Recuerda en qué momento de tu vida te sentiste más amado, cuándo más quisiste decirle "sí" a la vida. Vuelve a experimentar ese momento y cualquier cosa que se haya dicho o hecho que te hiciera sentir tan amado. Inhala ese amor dentro de ti otra vez, y con ello el anhelo de decir "sí" a cualquier sitio en la vida en el que puedas dar y recibir amor, y trasmisitirle vida a los demás.
2. Mientras miras hacia lo que resta de este año, ponte en contacto con una forma como Jesús pudiera estarte llamando a dar vida en una nueva situación. Mientras te imaginas la nueva situación, inhala dentro de ella el poder para decir "sí" o "no" en cualquier forma como Jesús te esté conduciendo a hacerlo.

¹² Para mayor información acerca de la espiritualidad en la edad mediana, véase Patrick Carroll y Katherine Marie Dyckmann, *Chaos or Creation* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1986).

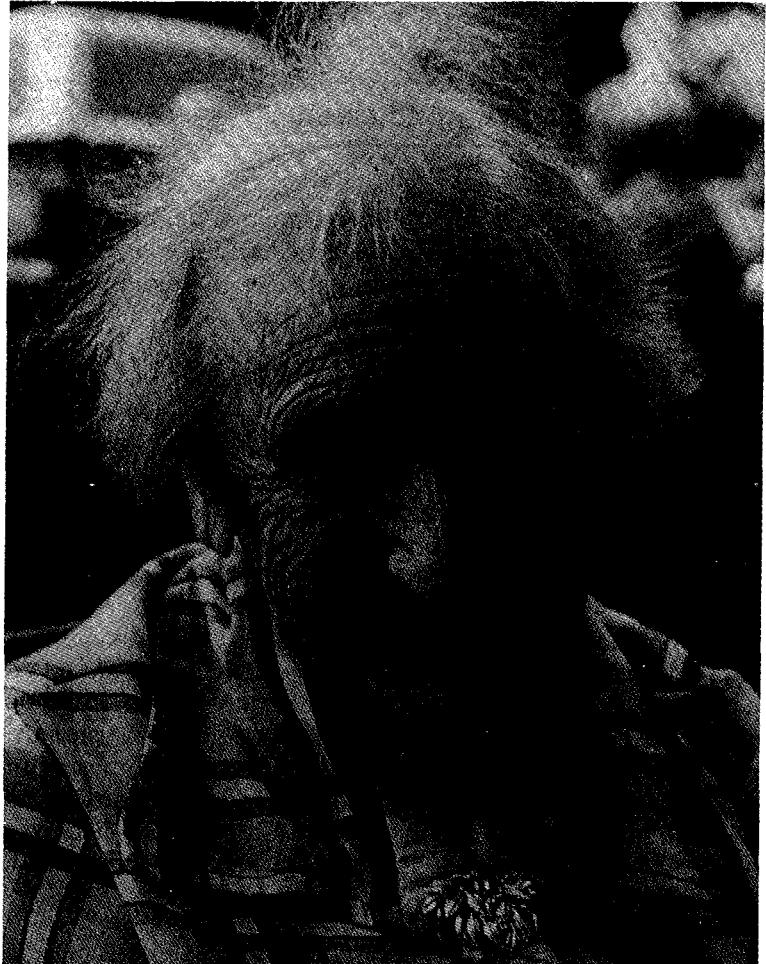
CAPÍTULO 8

Vejez (integridad vs. desesperación)

La siguiente plegaria se encontró en el campo de concentración de Ravensbruck, donde murieron 92 000 mujeres y niños. Fue garabateada en un papel de envoltura cerca de una criatura muerta.

Señor, acuédate no sólo de los hombres y mujeres de buena voluntad, sino también de aquellos de mala voluntad. Pero no sólo te acuerdes del sufrimiento que nos han infligido; acuédate de los frutos que hemos dado gracias a este sufrimiento —nuestra camaradería, nuestra lealtad, nuestra humildad, el valor, la generosidad, la grandeza de corazón que han salido de todo esto— y cuando estas personas lleguen al juicio, permite que todos los frutos que nosotros hemos dado sean su perdón.

Recientemente murieron unos amigos de mis padres. Cuando yo (Dennis) les pregunté si sus amigos eran viejos, mis padres me respondieron: "No, apenas estaban en sus primeros años de la década de los setenta". A medida que mis pa-



dres se hacen más viejos, me doy cuenta de que su criterio cambia acerca de lo que es la vejez. Mis padres y otros que están viviendo la etapa final de Erikson (de los 65 años en adelante) pueden estar felices de descubrir qué Erikson le llama a esta etapa final no solamente "vejez", sino también la "edad de la integridad" o la "edad de la sabiduría".

La última Navidad, estando en casa, encontré que mis padres hacían muchas de las tareas que Erikson sugiere que brindarán integridad y sabiduría. Como les habíamos dado de regalo de Navidad tres álbumes para fotografías vacíos, todos empezamos a seleccionar fotografías de varias bolsas. Hicimos montones separados de sus padres, sus propias fotografías de bebés, su escuela y sus amigos de la niñez, su boda, sus hijos (incluyéndome a mí), y el montón más alto de todos de su nieto David. Todas las noches encendíamos la grabadora y los hacíamos hablar acerca de los recuerdos que les evocaba esa pila de fotografías. Mi papá, por ejemplo, habló de cómo batalló su familia para conservar su granja durante la Gran Depresión. Siguiéndole la pista a su familia hasta los granjeros de principios del siglo XVIII, habló acerca de cómo su familia siempre consideró la tierra como un tesoro y cómo para él, hasta el día de hoy, la manera más fácil de superar la ansiedad o la depresión es escarbar en el jardín. No es raro entonces que actualmente en mi habitación yo esté cuidando las plantas de 16 alumnos que se han ido durante el periodo de vacaciones escolares.

Mientras escuchábamos hablar a mi papá de sus pasadas generaciones y de cómo éstas cuidaban la tierra, todos estábamos experimentando uno de los atributos que Erikson sugiere para la integridad o sabiduría en la vejez. "Es un sentido de camaradería con hombres y mujeres de épocas distantes y de distintos oficios, quienes crearon órdenes, objetos y dichos que trasmitían dignidad humana y amor".¹ Además de la ca-

¹ Erik Erikson, *Identity and the Life Cycle*, op. cit., p. 98.

maradería con el pasado, Erikson sugiere que la integridad y la sabiduría también significan la aceptación de la propia vida. "Es la aceptación de nuestro propio y único ciclo vital y de la gente que se ha vuelto significativa en él... libre del deseo de que estas personas hayan sido diferentes, y una verdadera aceptación del hecho de que la vida de uno es su propia responsabilidad".² Lo que más me impresionó mientras mis padres hablaban era su capacidad de mirar hacia atrás y de descubrir cómo habían crecido a partir de todo lo que les había ocurrido. Ellos no deseaban en absoluto que "las cosas hubieran sido diferentes". Ya fuera en la Gran Depresión cuando sus familias habían bregado juntas y habían compartido, o ya fuera en la muerte de mi hermano John, quien les había abierto el corazón para adoptar a mi hermana Mary Ellen, ellos compartían con nosotros cómo esas aparentes tragedias se habían convertido en una fuente de crecimiento para ellos.

¿Cómo puede alguien elegir la sabiduría en un campo de concentración?

Si mis padres no hubieran sido capaces de ver las tragedias, como la Depresión o la muerte de mi hermano, como fuentes de crecimiento, probablemente estarían deseando que sus vidas hubieran sido diferentes y estarían experimentando lo que Erikson dice que es la alternativa de la sabiduría: la desesperación. Al comparar la sabiduría con la desesperación, Erikson enfatiza que la sabiduría se parece más a la gratitud o la esperanza, que al conocimiento de muchas cosas. Quizá la elección entre la sabiduría y la alternativa de la desesperación esté mejor ejemplificada en la historia de Bill, *el Salvaje*, prisionero en un campo de concentración alemán. La mayoría de los prisioneros creían que Bill, *el Salvaje*, había llegado

² Idem.

recientemente porque parecía tener una energía infinita, trabajando 18 horas al día. Pero otros sabían que Bill, *el Salvaje*, había vivido seis interminables años con la dieta de hambre que llevaban y en esas barracas plagadas de enfermedades. Antes de ser hecho prisionero, Bill, *el Salvaje*, vivía en el *ghetto* judío de Varsovia con su esposa, tres hijos y dos hijas. Ante los ojos de Bill, los nazis mataron a tiros a sus hijos, hijas y esposa. Con el corazón destrozado, Bill les suplicaba a los soldados que lo mataran a él también en vez de exiliarlo en un campo de concentración. Pero como sabía seis idiomas y necesitaban un intérprete en el campo, los soldados no lo mataron. Bill, *el Salvaje*, describe cómo cambió su reacción.

Tuve que decidir en ese momento si me iba a permitir odiar a los soldados que habían hecho esto. Realmente fue una decisión fácil. Yo era abogado. En mi práctica profesional había visto con frecuencia lo que puede hacer el odio en la mente y el cuerpo de la gente. El odio simplemente había matado a las seis personas que más me importaban en el mundo. Decidí entonces que pasaría el resto de mi vida —ya fueran unos cuantos días o muchos años— amando a cada una de las personas con las que entrara en contacto.³

Bill, *el Salvaje*, derramó su amor en seis idiomas durante 18 horas diarias para conciliar disputas cada vez que éstas se suscitaban entre las personas de diferentes nacionalidades que estaban en el campo.

Cuando Bill, *el Salvaje*, decidió que la trágica matanza de su familia por parte de los soldados nazis no lo haría ser una gente que odiara a los soldados, sino una que conciliara en el campo, se mudó de la desesperación a la integridad o sabiduría. Erikson sugiere que la desesperación comúnmente empieza con el desprecio a los individuos (por ejemplo, a los

³ George Ritchie y Elizabeth Sherill, *Return From Tomorrow* (Old Tappan, NJ: Revell, 1981).

soldados que mataron a su familia), y luego abarca instituciones (por ejemplo, este campo de concentración con sus barracas plagadas de enfermedades y su dieta de hambre) y finalmente lleva al desprecio a uno mismo (por ejemplo, rogándole a los soldados que lo mataran a él también).

Por otro lado, la tragedia conduce a alguien a la sabiduría o a la integridad de Erikson cuando lleva a alguien como Bill a empezar a construir el significado de su vida. Así, Bill, *el Salvaje*, determina "amar a cada persona con la cual entre en contacto" y ser un reconciliador en el campo. Según Erikson, para construir un significado así uno tiene que reconocer lo que ha perdido (por ejemplo, a Bill, *el Salvaje*, le quitaron su hogar, su familia y su libertad de movimiento), perdonar a los demás (por ejemplo, a los soldados nazis), perdonarse uno mismo (por ejemplo, las cavilaciones de Bill acerca de cómo el podría haber respondido en forma diferente antes o durante el día en que llegaron los soldados nazis) y, por tanto, llegar a aceptar el hecho de que "la vida de uno es responsabilidad de uno".⁴ Así, el don de la sabiduría y de la integridad se da en la medida en que nosotros o Bill, *el Salvaje*, descubramos el regalo y el significado que están profundamente enterrados dentro de cualquier tragedia o experiencia de la vida.

Los discípulos en el camino de Emaús experimentaron este mismo cambio de la desesperación a la integridad y la sabiduría con Jesús (Lucas 24:13-35). Los discípulos, desesperados, empezaron a hablar de la trágica muerte de su amigo a quien habían considerado el Mesías. La actitud de los discípulos era: "Que no nos hablen demasiado de la sabiduría de Dios. No la hemos visto mucho en nuestra vida carente de significado ni en la muerte de nuestro amigo". Jesús simplemente compartió con ellos las Escrituras y les enseñó cómo hasta la experiencia de la muerte de su amigo iba a ser dadora de vida, parte del sabio plan que Dios tenía para sus vidas. En la

⁴ Erikson, *Identity and the Life Cycle*, op. cit., p. 98.

etapa de integridad, nada —incluso la muerte misma— es capaz de robarnos el que seamos gente más sabia y con más dones.

Escoger la sabiduría en el decrecimiento

La etapa final de Erikson reta a Bill, *el Salvaje*, a los discípulos de Emaús y a nosotros, no sólo a encontrar un regalo en la muerte de aquellos que amamos, sino también a encontrar el regalo a medida que enfrentamos nuestra propia muerte y las disminuciones que conlleva la vejez. Un estudio que clasificaba por orden los acontecimientos traumáticos en la vejez coloca en primer lugar de la lista la muerte del cónyuge, luego, ser internado en una institución, la muerte de un familiar cercano, enfermedad o lesión personal graves y, finalmente, perder el empleo y divorciarse.⁵ Erikson amplía esta lista y describe cómo los ancianos pueden experimentar una disminución en cualesquiera de las ocho etapas de la vida. "Los pacientes viejos parecen penar no nada más por el tiempo que se ha ido y el espacio que se ha quedado vacío, sino también... por un debilitamiento de la autonomía, una pérdida de iniciativa, una carencia de intimidad, un abandono de la generatividad, para no hablar de potenciales de identidad que han pasado de lado o, desde luego, por haber vivido con una identidad demasiado limitada".⁶ Un anciano desconocido describió este mundo de decrementos:

Todo te duele, y lo que no te duele, no te funciona.
El brillo en tus ojos es el del sol pegándose a tus bifocales.
Te sientes como la noche anterior y no has ido a ningún lado.
Tu pequeña agenda contiene únicamente nombres que empiezan

⁵ John Nicholson, "Coping with the Seasons of Life", *World Press Review* (noviembre, 1980).

⁶ Erik Erikson, *The Life Cycle Completed*, op. cit., p. 63.

antes con "Dr".

Te dan barajas enroscadas.

Tus hijos empiezan a verse de edad madura.

Te unes a un club para la salud y no vas.

Un grifo chorreando te provoca una urgencia incontrolable en la vejiga.

Esperas con interés una noche aburrida.

Necesitas anteojos para encontrar tus anteojos.

Apagas las luces por razones económicas más bien que románticas.

Te sientas en la mecedora y no consigues mecerte.

Las rodillas se te doblan pero el cinturón no.

➤Tu trasero sale más que tú.

Tienes demasiado espacio en la casa y no el suficiente en la caja de las medicinas.

Hincas los dientes en un trozo de carne y ahí se quedan.

Te sabes todas las respuestas, pero nadie te hace las preguntas.

Sin importar cuál sea la disminución, la integridad y la sabiduría vienen como resultado no sólo del proceso de pena por los decrementos, sino en último término, de encontrar un regalo en ellos. Mientras aprendía español en Bolivia, yo (Matt) viví con una familia cuyo padre, Julio, murió lentamente de leucemia. Pero cada semana, a medida que perdía más el control, se sentía más agradecido por lo poco que aún le quedaba. Por ejemplo, cuando la medicina le quemó la garganta al grado de que difícilmente podía pronunciar una palabra, cada palabra significaba más. Su palabra más común se convirtió en "gracias". Murmuraba un "gracias" cuando podía conservar una corteza de pan o despertar de un coma. Pronunciar una palabra, comer un bocado o despertar por una hora, ya no era algo que daba por sentado, sino que todo se convirtió en un regalo. Se reservaba las más profundas "gracias" para cuando apretaba fuertemente, como si fuera la última vez, la mano de un amigo. Todas las noches también me asía la mano con más amor y los dos teníamos un gran deseo de no apartarnos nunca.

En el momento final de su muerte, cada uno de los miem-

bros de su familia le apretó fuertemente la mano y lo abrazó y besó. Aunque Julio vomitaba sangre, o en su delirio apartaba a alguna hija o se metía en un coma donde no había respuesta alguna, nada pudo hacer que la familia dejara de amar a su padre. Entre más débil se ponía Julio, más lo amaban. Yo sabía que Dios no podía ser menos amoroso. Incluso si Julio hubiera llegado a empujar no sólo a su familia, sino hasta a Dios para apartarlo, Dios lo hubiera abrazado por lo menos con tanto amor como el que vi a su esposa darle en su último abrazo. Viendo y sintiendo tan grande amor, ya no necesitaba yo morir de una muerte perfecta, pronunciando "Jesús" y con una sonrisa en la boca. Ya no me daba miedo morir delirando e incluso denunciando a mis amigos y a Dios. Sabía que el amor de mis amigos y de Dios superaría todo lo que yo hubiera hecho para apartarlos. Desde la muerte de Julio, no cuento con mi control, sino con que su amor vaya haciéndose más profundo con cada una de mis disminuciones mientras me suelto en las Manos que nunca sueltan.

¿Qué necesito hacer antes de morir

En la edad de la integridad enfrento el hecho de que, como Julio, pronto —o en algún momento, como sea— me voy a morir. Entonces empiezo a hacer cosas importantes que dan respuesta a las preguntas: "Si sólo fuera a vivir hasta Navidad, ¿qué es lo que haría? ¿Qué es realmente esencial en mi vida? ¿Qué necesito hacer antes de morir?"

Mientras más pronto nos preguntamos: "¿Qué necesito hacer antes de morir?", más significado tendrá la vida que nos resta. Nunca es demasiado tarde para cambiar la dirección de la vida, como hizo Alfred Nobel, fundador del Premio Nobel para los logros más destacados en las artes y en las ciencias. Siendo un químico sueco, Nobel amasó su fortuna

inventando dinamita y explosivos ideales para las armas. Cuando murió su hermano, un periódico accidentalmente publicó la esquina de Alfred. Así, Alfred tuvo la oportunidad única de leer su propio obituario y ver cómo sería recordado para la posteridad. Le impresionó sobremanera leer que se le recordaba por haber hecho una fortuna poniendo a los ejércitos en capacidad de lograr nuevos niveles de destrucción masiva. Entonces, determinó cambiar el rumbo de su vida antes de morir. Hoy lo recordamos porque poco tiempo después de esa anécdota utilizó su fortuna para fundar el Premio Nobel, que anualmente premia los trabajos de investigación que más benefician a la humanidad.⁷

Al igual que Alfred Nobel, la mayoría de la gente necesita vivir de una manera algo nueva antes de poder morir tranquilamente. Como una forma de liberar a la gente y poder vivir plenamente, de modo que por lo menos pudiera darle tranquilamente la bienvenida a la muerte, nuestra prima, la hermana Mary Jane Linn escribió *Sanación de los moribundos*, basándose en su experiencia de haber cuidado a 150 de sus hermanas retiradas, cuya edad promedio era de 82 años.⁸ En su libro, ella describe cuántas de estas hermanas ancianas, quienes habían estado esperando la muerte durante 10 o 15 años, finalmente estuvieron en libertad de morir. Cada mañana, la hermana Mary Jane simplemente le pedía a Dios que le dijera lo que a determinada hermana todavía le quedaba por hacer antes de morir. Luego, Mary Jane le ayudaba a la hermana a hacerlo y a menudo encontraba que esa hermana podía morir en unas cuantas horas o varios días después. A veces, por ejemplo, Mary Jane descubría que necesitaba escuchar y escribir la vida entera de una hermana. Una vez que la hermana sabía que alguien había entendido su

⁷Harold Kushner, *op. cit.*, p. 59.

⁸Hna. Mary Jane Linn, C.S.J. Matthew y Dennis Linn, S.J., *Sanación de los moribundos* (México Librería Parroquial).

vida y que ésta estaba escrita, no soló quedaría ella libre de estar repitiendo compulsivamente esa misma historia, sino que quedaría en libertad de morirse en unos cuantos días.

Fray Robert, quien había leído el libro de la hermana Mary Jane, relató cómo cuando le ayudó a una mujer a regalar todas sus posesiones, ésta quedó en libertad de morir. La mujer, Kathy, sufrió intensamente de dolores de cáncer y anhelaba morir. Como había vivido un largo tiempo de la seguridad social, se encontró cada vez con menos posesiones, pero valorando más cada una de ellas. Pero el punto culminante que la liberó para poder morir llegó cuando a cada una de sus queridas posesiones le puso el nombre de alguien y escribió por qué quería que esa persona la recibiera. Le pregunté a fray Robert qué le había dejado Kathy a él. Me dijo que algo decisivo había ocurrido en la vida de Kathy hacía 15 años, cuando hizo una peregrinación a Roma. Mientras estaba en Roma, compró una cruz que sería para ella un recordatorio constante de la nueva vida que había recibido en esa peregrinación. Fray Robert cogió la cruz y me dijo: "Kathy quiso darme esta cruz porque me dijo que yo la ayudé en su segunda peregrinación, la peregrinación hacia su muerte". Le pregunté: "¿A cuánta gente le dio específicamente algo?" Me contestó: "Entre 100 y 150 personas. Tenía algo marcado especialmente para casi todas las personas que asistieron a su velorio. Cuando Kathy estuvo segura de haberle dejado algo a todo mundo, pudo morir".

Cuando Mary Jane me enseñó varias de las historias de vidas que sus hermanas le habían dictado, o cuando fray Robert cogió la cruz que Kathy le dejó, comprendí mejor lo que Erikson llama la crisis del "final de la vida". Esta crisis es "una nueva edición de la crisis de identidad que podemos expresar en las palabras: 'Yo soy lo que me sobrevive'".⁹ Tal vez la persona a la que he visto trabajar más duro para dejar un legado que pudiera sobrevivirle es a mi amigo Bill Carr,

⁹Erik Erikson, *Identity, Youth and Crisis*, *op. cit.*, p. 141.

quien se estaba muriendo de cáncer. Durante meses, Bill y su esposa Jean trabajaron en lo que sería su proyecto final, una serie de videocasetes llamada *Morir para vivir* (véase apéndice C).

En esta serie de videocasetes, que incluye media hora acerca de cada una de las siete últimas palabras de Jesús, Bill comparte lo que estaba él haciendo con cada una de las palabras para que, al igual que Jesús, pudiera liberarse para morir. Por ejemplo, después de oír la primera palabra de Jesús: "Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen" (Lucas 23:34), Bill comparte cómo hizo él una lista de 50 personas. Cada una de las personas de la lista era alguien que, o bien él necesitaba perdonar, o necesitaba que ella lo perdonara. Bill compró una camioneta y se fue a visitar casi a las 50 personas. Así, cada una de las últimas palabras de Jesús le ayudó a Bill a atender algunos asuntos inconclusos.¹⁰

En la etapa de la integridad, entre más resolvemos los asuntos inconclusos de nuestra vida, más preparados estamos para dar la bienvenida a la más grande de las disminuciones: la muerte. Al final de la conferencia de Bill grabada en videocasete, Bill nos dice qué resume a una persona sabia que ha vivido bien la etapa de la integridad: "Amo la vida y hay muchas cosas que me gustaría hacer. Pero este taller es absolutamente la última cosa que necesito hacer. De ahora en adelante tengo el calendario abierto".

Hagamos reminiscencias con recuerdos positivos

¿Alguna vez te has preguntado cómo podían tus abuelos recordar con detalle sucesos que habían ocurrido hace 50 años

¹⁰ *Dying to Live*, series de videocasetes por Bill y Jean Carr y Dennis y Matthew Linn, S.J., lo publica Paulist Press. Véase apéndice C para más información.

como si hubieran sucedido ayer? El psiquiatra Robert N. Butler, quien ha escrito extensamente acerca de temas relacionados con el envejecimiento, cree que esta experiencia de repasar uno su vida es universal entre los ancianos.¹¹ Él ve las reminiscencias tan características de los últimos años como un mirar hacia atrás que se pone en movimiento cuando uno anticipa la muerte. Mientras que algunas funciones de la mente se vuelven menos agudas con la vejez (el pensamiento abstracto que se necesita para las matemáticas y la física), generalmente se agudizan otras, tales como la capacidad de hacer reminiscencias y de emitir juicios sensatos basándose en las experiencias de vida que uno recuerda.¹² Es como si la naturaleza nos equipara para integrar nuestra vida al recordar experiencias para reunir sabiduría en vez de desesperación. Los ancianos instintivamente conocen también la sabiduría de empezar con recuerdos positivos de "los buenos viejos tiempos", porque los recuerdos negativos sin el fundamento positivo del amor pueden llevar a la desesperación, la trampa de esta edad. De modo que también en este libro, en cada una de las ocho etapas empezamos la tarea de acumular sabiduría e integridad primero que nada, rememorando recuerdos positivos antes de curar los negativos.

¿Quiénes son los ancianos más vivaces que he conocido?

Además de guardar recuerdos positivos de cada una de las etapas de nuestra vida, necesitamos tener recuerdos positivos de haber visto a otros envejecer. Yo puedo preguntarme a mí mismo, "¿quiénes son los ancianos más vivaces que he conocido?" El simple hecho de estar con ellos o de recordar

¹¹ Kathleen Fischer, *Winter Grace* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1985), p. 37.

¹² *New York Times* (febrero 21, 1984), C- 1.

cómo se abrazaron a la vida hasta el último aliento hace que se nos quite el miedo de la desesperación de envejecer. Por ejemplo, Agatha Christie escribió sus novelas de misterio y se casó con lord Mallowan a una edad avanzada. Ella se abrazaba a la vida y decía: "¡Es maravilloso! Entre más vieja me hago, más interesado está él en mí!"¹³

También pienso en nuestro amigo Herman Scott, cuya alegría risa siempre nos anunciaba su llegada. Hasta los 45 años Herman trabajó una granja de productos lácteos en Minnesota para cuidar a su madre, quien estaba inválida. Cuando su madre murió, Herman vendió la granja y se mudó a St. Louis. No gastaba nada en sí mismo, vivía en un cuarto diminuto, dormía con sábanas remendadas que ya habían sido desechadas de un hospital y se rehusaba a aceptar dinero de la seguridad social o del asignado a los desempleados porque pensaba que estos fondos sólo deberían destinarse a la gente pobre que no pudiera cuidar de sí misma. Aunque vivía con sencillez, los ladrones constantemente irrumpían en su cuarto. Por fin, Herman descubrió que la confianza era la única manera de mantener fuera a los rateros. Así, al abandonar su cuarto por la mañana, dejaba la puerta abierta de par en par detenida por una silla sobre la cual había dejado escrito el letrero: "Art, ¡bienvenido! Siéntate y toma una cerveza del refrigerador. Regreso en cinco minutos. Herman". El Art de ficción nunca aparecía, pero tampoco los ladrones.

Herman, quien amaba especialmente a los niños, ganó incluso un premio por haber trabajado 20 000 horas como voluntario en el Cardinal Glennon Children's Hospital en St. Louis. Él contribuía a dar tanta alegría al ambiente del hospital, que cuando al paso de los años ya no pudo caminar hasta el hospital, se le dio una habitación en el sanatorio, comida gratuita (la cual él insistía en pagar) y una silla de ruedas para que pudiera seguir dando su contribución personal

y llevándole risas a los niños deprimidos. Cada una de las personas que él ayudó se convirtió en un amigo para siempre. Cuando murió a la edad de 80 años, Herman había dispuesto donar su cuerpo a la ciencia médica. Su cuerpo fue lo último que tuvo para regalar. Su caja de depósitos ya estaba vacía y lo único que contenía era su mayor tesoro: su agenda con las direcciones y teléfonos de todos sus amigos. Entre los amigos de Herman estaban cerca de 30 personas a quienes él había ayudado a pagar sus estudios universitarios. Herman utilizó todo el dinero que le dieron por su granja para que los pobres pudieran tener las oportunidades de estudios de las cuales él mismo careció por haber tenido que cuidar a su madre inválida. Aunque el pobre estilo de vida de Herman pudiera no ser grato para muchos de nosotros, para Herman era el llamado de Dios porque así él continuamente crecía en alegría y en su capacidad para dar y recibir amor. El recordar el gusto de Herman por vivir recuerda la manera como el místico Meister Eckhart definió la sabiduría: "La sabiduría consiste en hacer la siguiente cosa que tienes que hacer, hacerla con todo tu corazón y encontrar deleite en ello".¹⁴ La sabiduría de Herman no sólo provenía de su vejez, sino de toda una vida de dar gracias y de abrazarse agradecido al momento presente.

Dar gracias ahora por toda una vida

Como la sabiduría proviene de dar gracias, podemos disfrutar de la sabiduría mucho antes de la vejez. Hace varios años, yo (Matt) también experimenté la sabiduría que proviene de dar gracias. Esto sucedió cuando estaba por hacer mis votos finales como religioso, 20 años después de mis pri-

¹³ Harold Kushner, *op. cit.*, p. 171.

¹⁴ Walter J. Burghardt, S.J., *Seasons That Laugh or Weep* (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1983), p. 86.

meros votos como novicio jesuita.¹⁵ Busqué una manera de hacer que mis votos finales tuvieran un significado aún mayor que los primeros. De modo que decidí que pasaría el año anterior a mis votos finales dando gracias devotamente por los 20 años que habían transcurrido desde mis primeros votos. Mientras con gratitud recordaba los tiempos positivos (como cuando trabajé con los sioux) y curaba los recuerdos negativos (como haber sido malinterpretado) hasta que pudiera sentirme agradecido también de esos recuerdos, me llené de nueva vida y energía. Aunque por lo general encuentro difícil escribir durante más de dos horas, una vez que me llené de gratitud por mis pasados 20 años, tenía tanta energía que frecuentemente podía escribir horas enteras, incluso después de la medianoche. Como veía agradecido cómo había estado Jesús conmigo en el pasado y en el presente, el día de mis votos supe cuál era el compromiso de Jesús para conmigo y ávidamente me comprometí con nuestro futuro juntos.

Justo después de los votos, mis amigos empezaron a comentar: "Vas a cumplir 40 años dentro de un mes, ¿no es así? Qué lástima que ya haya transcurrido la mitad de tu vida. ¿Estás listo para cumplir 40 años?". Luego compartían conmigo todos los males y dolores que sintieron después de los 40 y cómo se va deteriorando el cuerpo. Empecé a sentirme viejo y a pensar: "Ya no me acuerdo de los nombres. Se me

¹⁵ Los votos religiosos de pobreza, castidad y obediencia siguen el sendero de Jesús de amar y ser amado por Dios en las situaciones más amenazadoras. Los israelitas temían quedarse sin tierra, sin hijos y sin libertad. Así, en las alianzas de Dios con Israel, se les prometen tierra (Génesis 12:15, Jeremías 31:17), hijos (2 Samuel 7:12, Génesis 12:16) y la liberación de la esclavitud (Ezequiel 34:27, 2 Samuel 7:11). Dios también sabía de la bendición de no tener tierras, hijos ni libertad. Así, Jesús vino a nosotros sin tener un lugar dónde reposar la cabeza para que pudiera pertenecerle a todas las naciones (Mateo 8:20), sin hijos para que pudiera pertenecerle a todas las familias (Juan 17:21), y en una existencia de esclavo para que pudiera amar dando su vida (Filipenses 2:7, Romanos 5:7). Lo que Dios declara al tratar a Israel de una forma y a Jesús de otra es que toda circunstancia puede ser dadora de vida. Las beatitudes también proclaman que las situaciones más amenazadoras nos pueden llevar más cerca de Dios, pues nada nos puede apartar del amor de Dios (Mateo 5:1, Romanos 8:31).

ha olvidado el español. Mi cuerpo está declinando, me canso más rápido y necesito bifocales. Esto se va a poner peor, y no mejor". Al concentrarme en mis limitaciones, mi energía se evapó y perdí toda la creatividad para seguir escribiendo.

Luego dejé de hacerlo y pensé: "¿Qué me está pasando? Tan sólo tengo tres meses más que cuando hice mis votos y me sentía de maravilla. La diferencia no es la edad, sino la actitud. Cuando hice los votos, estaba agradecido por la forma como había recibido vida en el pasado y sabía que Dios sería igualmente fiel en el futuro. Pero cuando cumplí los 40, nada más me fijé en las limitaciones y en lo que podría salir mal. Ésa es la única diferencia". Tan pronto como empecé a ver con gratitud cómo estaba trabajando Dios o cómo podría Él trabajar en cualquier situación, de nuevo latió en mí nueva vida. Ahora, todas las noches me voy a la cama agradecido de algo que ha ocurrido durante el día y me levanto lleno de más vida. Desde mis votos he estado viviendo un verso de las Escrituras: "Estad siempre alegres. Orad constantemente. En todo dad gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús, quiere de vosotros" (1 Tesalonicenses 5:16-18). Y, por cierto, la vida es mejor después de los 40.

Integridad más allá de la muerte

Matt fue capaz de experimentar integridad y sabiduría al cumplir los 40 años, en parte porque tenía modelos de integridad y de sabiduría en su vida, tales como sus padres y Herman. En cada etapa del desarrollo, la virtud de esa etapa no es un logro propio nuestro. Las virtudes son para nosotros un regalo de parte de esa gente mayor que nos rodea, especialmente nuestros padres, quienes nos sirven como modelo y nos brindan una atmósfera dentro de la cual podemos "pescarlas". Así, por ejemplo, en la historia de Andy y Karen y sus hijos

(págs. 78 y 79), Susan y David “pescaron” una autonomía sana en la medida en que ésta estaba presente en sus padres.

Pero muchos de nosotros no tenemos padres como los de Andy y Karen, o como Leonard y Agnes May Linn. Al voltear a nuestros padres como ejemplo de virtudes, como la sabiduría, parecemos encontrar sólo desesperación. Podemos preguntarnos: “¿Lo haré un poco mejor que mis padres? ¿Seré como ellos cuando sea viejo?” Cuando nosotros tres visitamos a Leonard y Agnes May la Navidad pasada y los escuché compartir sus recuerdos grabándolos en nuestro tocacintas, yo (Sheila) me percaté de lo distinto que sería si le hubiera pedido a mi propia madre que compartiera sus recuerdos.

Como describí en el capítulo 2, mi madre padeció toda su vida lo que parecía ser una forma de daño cerebral mínimo o un desequilibrio químico. Sus síntomas físicos incluían una coordinación motora tan pobre que ella no podía hacer siquiera las tareas domésticas más sencillas. Sus síntomas emocionales eran como los de un psicópata, en cuanto a su aparente incapacidad para sentir empatía, sentimientos de culpa o remordimientos. Así, en vez de reflexionar sobre el significado de su propia experiencia y de asumir la responsabilidad de su vida, culpaba a los demás de todos sus problemas. Por tanto, mi madre no pudo ser un ejemplo para mí de la etapa de integridad de Erikson.

Si mi madre hubiera sido mi única fuente de amor maternal, su enfermedad podría haberme destruido. Pero afortunadamente me amaban mi abuela y otras mujeres sanas, de modo que tuve la fortaleza psíquica para sobrevivir a la casa de mi madre, para buscar la curación a las heridas que experimenté en mi casa y para permitir que esas heridas se convirtieran en dones. Sabía que tenía que encontrar los dones en la herida de haber tenido una madre tan enferma para poder encontrar significado a mi vida y lograr para mí la integridad. Gradualmente empecé a ver que mi sensibilidad a

la privación emocional en los demás y la forma como se les puede ayudar, así como mi compasión por otros que parecen “egoístas” y secos son un regalo por haber tenido una madre que no pudo satisfacer mis necesidades emocionales y que parecía profundamente “egoísta” y desagradable.

Incluso tenía una misteriosa sensación interna de que yo había escogido a mis padres porque únicamente a través de la experiencia de haberlos tenido como padres podría hacer lo que Dios me había enviado aquí a hacer. No puedo explicar esto en forma teológica, pero sentía que de alguna manera Dios y yo habíamos hablado de esto antes de que yo hubiera sido enviada aquí y de que yo había estado de acuerdo en nacer de mis padres a causa del propósito de mi existencia. Por tanto, lo que yo sabía era que yo había aceptado a mi madre como era, había aceptado la forma como su enfermedad había afectado mi vida y me había aceptado a mí misma como su hija. Una vez que otras personas llenaron la privación emocional con que ella me dejó, me había resignado a creer que no necesitaba nada de mi madre y que no debería esperar nada, ya que ella era tan incapaz de dar. Yo tendría que crecer en integridad y sabiduría sin su ayuda.

Luego, mientras aún estábamos escribiendo este libro, me llamó una amiga de Oregon para decirme que mi madre había muerto súbitamente de un ataque al corazón. Colgué el teléfono y empecé a rezar por mi madre. A menudo había rezado por ella en el pasado y podía sentir su espíritu, pero me daba la impresión de que ella se encontraba en estado de coma. En esos momentos podía sentirla como ella era realmente, aunque ella no podía responderme. Mientras rezaba por ella la noche en que murió, sentí de nuevo su espíritu. Me di cuenta de que esta vez su espíritu sí me estaba respondiendo, que *ella* estaba rezando por *mí*. Me sorprendí a mí misma llamándola “mamá”, un término que no había usado desde que era bebé. Después de todos sus años de enferme-



Rosabelle Fabricant

dad, ahora finalmente tenía una madre que podía amarme.

Cuando llegué a Oregon para asistir al funeral, fui a casa de mi madre. No me iba a quedar a dormir ahí, ya que siempre me había sentido incómoda en su casa. Especialmente, no quería estar ahí sola. Matt, Dennis, mi hermano y mi hermana no llegarían sino hasta el día siguiente. Pero su casa estaba llena de paz, y de repente supe que ella y Jesús querían que me quedara. Dormí tranquilamente y cuando desperté supe que mi madre me había estado cuidando toda la noche. El cuidado que sentí era distinto del que había recibido de mi abuela y de otras figuras maternales; era *mi madre* la que me estaba cuidando.

La mañana del funeral de mi madre fuimos al velatorio a ver su cuerpo. Mientras miraba su rostro, ahora tranquilo, sentí una nueva comprensión de lo difícil que había sido su vida, de lo valientemente que ella había batallado para sobrevivir, y de lo poco que cualesquiera de nosotros había entendido las terribles situaciones contra las que ella luchó. Le dije que yo sabía que ella había hecho lo mejor posible, y que yo haría lo mejor posible con lo que ella me había dado. Le presenté a Matt y a Dennis y le hablé de mi amistad con ellos. Le dije que yo podría amarlos por ella, en la forma como ella había querido amar a su propia familia pero no pudo hacerlo. Le pedí que rezara por nosotros y que cuidara nuestro ministerio.

Un día después del funeral, conocí a Wally, el trabajador social de mi madre. Wally dijo que durante los últimos seis meses mi madre había empezado a reflexionar acerca de su vida y a ver que había vivido en forma destructiva y nada amorosa. Wally me dio varios ejemplos de momentos en que ella había dicho: "Quizá me equivoqué en eso", y de momentos en que se portó compasivamente con los demás. Wally pensaba que lo que mató a mi madre fue su presión sanguínea crónicamente alta combinada con el estrés que le produ-

jo su novedosa sensación de remordimiento. Como para ella era desconocido el remordimiento, tampoco sabía nada acerca del perdón. Por tanto, no conocía ninguna manera para curarse de sus remordimientos por el daño que había ocasionado a los demás. Lo que más me conmovió fue cuando Wally dijo: "Cuando conocí a tu madre, al principio no me gustó y le tenía miedo a sus llamadas telefónicas. Para cuando murió, ya la amaba y la voy a extrañar". Por primera vez en su vida, mi madre tuvo un amigo.

Cuando le pregunté a Wally lo que él pensaba que le había ayudado a mi madre a cambiar, habló acerca de su propia relación con ella y de la amorosa comunidad que ella encontró en la sinagoga local. Sana en su propio sentido de la autonomía, esta gente se había rehusado al abuso de mi madre. Sin embargo, llena de generatividad, la habían amado incondicionalmente y se habían ganado su confianza. Más tarde me di cuenta de que fue seis meses antes, en junio, cuando Matt, Dennis, yo y varios amigos nuestros celebramos una misa de curación generacional para mi madre y su familia.¹⁶ Tal vez Jesús contestó nuestras plegarias tocando la dañada química de su cuerpo y enviándole una comunidad en la que pudiera aprender a dar y recibir amor.

Mientras escuchaba a Wally, vi que mi madre, de quien pensaba que no podía darme nada a mí, me había dado un profundo ejemplo de la lucha por la integridad. Ella se había enfrentado a la considerable destructividad en su vida y había aceptado la responsabilidad de ella, incluso sin el consuelo de saber que es posible el perdón. En medio de esta confrontación con sus propias tinieblas, hizo amigos y se rio de sí misma

¹⁶ Una misa para la curación generacional es una de las muchas formas como podemos rezar por los que han muerto a través de la Comunión de los Santos. Para una discusión acerca de los fundamentos psicológicos, teológicos y bíblicos para la curación de las relaciones con los ya fallecidos a través de la oración, véase Matthew y Dennis Linn, S.J. y Sheila Fabricant, *Sanando la herida más profunda* (México: Librería Parroquial, 1988).

por primera vez en su vida. Mi madre, quien batalló contra adversidades mucho más grandes que yo que tengo la bendición de un cuerpo y una mente sanos, había empezado a conseguir lo que Erikson describe como integridad, "...la aceptación del hecho de que la vida de uno es responsabilidad de uno".

Erikson también habla de la integridad como "un sentido de camaradería con hombres y mujeres de épocas distintas y de circunstancias diferentes, que han creado órdenes y objetos y dichos que transmiten dignidad humana y amor". Mientras clasificábamos las pertenencias de mi madre, vi cómo en este sentido, también, mi madre había luchado por la integridad. Había guardado todo, desde viejas fotografías familiares hasta mis libretas de calificaciones de la primaria. Aunque mi madre tenía tan mala coordinación física que no podía operar una aspiradora, de alguna manera había conservado en perfectas condiciones el hermoso tapete oriental de mis abuelos en su sala. Aunque la mayor parte de la vida de mi madre había carecido de dignidad humana y de amor, alguna chispa de vida conservada en su espíritu había conocido una camaradería con sus hijos y con sus ancestros. Había hecho lo mejor que había podido para conservar los objetos que a ella le hablaban de la dignidad y el amor de los que ella misma careció.

Aunque nunca vi los cambios de los que Wally hablaba en mi madre, los siento en su presencia a través de Jesús cuando rezo por ella. Ahora siento que su más grande deseo es amarme a mí, a sus otros hijos y a nuestro padre en una forma que no pudo hacerlo mientras tuvo vida. El más grande regalo que puedo hacerle a ella es recibir su amor, y a medida que ella crece en su nueva vida, permitirle que sea para mí un modelo de todas las virtudes, incluyendo la integridad. Yo, a cambio, puedo ayudarla a crecer mientras que a través de la oración le extiendo cualquier logro que vaya consiguiendo de integridad en mi propia vida.

Por tanto, así como creemos que la primera etapa de Erikson comienza antes del nacimiento, creemos también que su última etapa se extiende más allá de la muerte. Aunque la integridad incluye el aceptar las limitaciones de nuestros padres "libres del deseo de que ellos hubieran sido diferentes", no debemos pensar que nuestros padres dejan de ser nuestro padre y nuestra madre cuando mueren. No sólo es Dios nuestra Madre y nuestro Padre; también Dios nos guarda en Su corazón junto con nuestro padre y nuestra madre humanos, en una relación de amor que crece eternamente. Cuando sabemos que incluso las vidas de tragedia y de fracaso que parecen acabar en la desesperación no se han terminado y que el crecimiento continúa por toda la eternidad, entonces podemos verdaderamente decir junto con Dag Hammarskjold: "Por todo lo que ha sido, ¡gracias! Por todo lo que será, ¡sí!".

Plegaria del corazón agradecido

1. Imagina que estás viendo transparencias. Mira cómo aparecen en la pantalla únicamente momentos felices de tu vida. Aspira hondo una vez más el "sí" a tu vida que hubo en esos momentos.
2. A medida que se profundiza tu "sí" a tu propia vida, mira si aparecen sobre la pantalla algunos momentos que te sorprendan, momentos que entonces te parecieron sin significado o que no pudiste aceptar, pero que ahora ves como regalos por todo lo bueno que te han traído. A medida que sigues aspirando tu "sí" a los momentos que ves sobre la pantalla, exhala cualquier sentimiento de fracaso o de miedo, o de que tu vida no ha tenido significado.
3. Dale gracias a Dios por el regalo de tu vida entera y por la manera como toda ella tiene significado a los ojos de Dios.

APÉNDICE A

¿Atorado?

Mientras ruge afuera la ventisca, escucho el ruido de un coche atorado al que se le patinan las llantas. Mientras más trata el conductor de salir, más se patinan las llantas, escarbando así un hoyo en la nieve que atrapa aún más al auto. Finalmente, llega un vecino y empuja el auto fuera del hoyo y lo pone otra vez sobre el camino. El conductor se echa en reversa hasta el nivel de la calle, y luego reúne el ímpetu suficiente para subir la colina.

Mientras miraba este drama, vi no sólo cómo se desatoran los autos, sino cómo se desatora la gente. Si hemos sido profundamente heridos, por lo general no nos ayuda simplemente esforzarnos más. Nuestras llantas patinan y nos sentimos más desalentados y atrapados. Por lo general necesitamos de un prójimo amoroso que nos pueda guiar de vuelta a la etapa de la confianza. Regresar, en particular a los recuerdos positivos, nos hace reunir un ímpetu de confianza para intentar subir otra vez la colina. El esforzarse más funciona en la medida en

que esto tenga el ímpetu de la primera etapa de Erikson de la confianza.

Reunimos un ímpetu de confianza cuando reunimos recuerdos positivos y volvemos a experimentar los momentos en que dimos o recibimos amor. Podemos empezar haciéndonos la pregunta: “¿Cuáles recuerdos me hacen sentir más gratitud?” Sólo después de haber reposado en esos recuerdos podemos proseguir a preguntarnos: “¿Qué ha ocurrido en mi vida de lo cual no me sienta tan agradecido?”

Tal vez, leer este libro te haya traído a la mente recuerdos negativos en los cuales es difícil ver o celebrar algún crecimiento interior. Esto es bueno y normal. Si alguien te robó y te golpeó, ¿serían tus primeras palabras “Alabado sea Dios?” Cuando sus perseguidores lo golpearon, Jesús dijo: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?” No dijo: “Alabado sea Dios”. A veces, cuando hemos sido heridos emocionalmente, necesita darse un proceso de curación psicológica, igual que cuando nos hemos cortado necesita darse un proceso de curación fisiológica. Y si apresuramos el proceso, si nos arrancamos la costra demasiado pronto —si decimos “Alabado sea Dios” demasiado pronto—, tenemos que volver a empezar desde el principio. En su trabajo con los que están próximos a morir, la doctora Elisabeth Kubler-Ross descubrió cinco etapas emocionales: la negación, la ira, el regateo, la depresión y, finalmente, la aceptación.¹ Aunque morir es la herida más profunda, podemos encontrar esas mismas (cinco) etapas en la curación de cualquier herida emocional mientras tratamos de perdonar a aquellos que nos han herido. Mientras daba clases en una reserva sioux, yo (Matt) aprendí cómo el ir a través de estas cinco etapas de perdón puede facilitar el proceso de curación de cualquier herida emocional.

Un día, uno de los alumnos —una persona mayor llamada Jack— llegó embistiendo a la clase. Estaba borracho y no

sabía dónde estaba. Jack era de casi el doble de mi tamaño. Tan pronto como me vio, la rabia se apoderó de él. Me agarró, empezó a acorralarme, a perseguirme por todo el salón y me tiró en el piso. La novia de Jack estaba en el salón y ella sabía que sería expulsado de la escuela si seguía golpeando al maestro. Lo único que me salvó fue que la novia de Jack se interpuso entre él y yo y trató de detenerlo para que no me siguiera pegando. Al principio, Jack ni siquiera la reconoció y también la tiró al suelo. Pero ella inmediatamente se levantó y se puso otra vez entre nosotros. Finalmente, Jack se dio cuenta de quién era ella, y ella pudo sacarlo fuera del salón de clases.

Incluso después de que Jack había salido del salón, yo seguía temblando. Traté de guardar la compostura delante de mis alumnos pretendiendo que no había sucedido nada, pero no pude dar clases en todo ese día. Me fui a una etapa de negación, tratando de sonreír y de decirme a mí mismo que (el incidente) no me había lastimado en absoluto. Puedo darme cuenta de cuándo estoy en negación porque sólo escucho a medias y no quiero sentir nada. Cubro mis sentimientos heridos trabajando más duro y no me doy tiempo para estar a solas o para rezar. Trabajé y trabajé toda esa tarde, pero finalmente hice lo que sirve de ayuda con la negación.

En cualesquiera de las etapas hay tres cosas que uno puede hacer: decidir si queremos perdonar, actuar de una manera amorosa y rezar por aquel que nos ha herido. Cuando estoy en negación, el decidir si quiero perdonar comienza con reconocer que necesito perdonar. Para mí lo mejor que puedo hacer es sentarme con el Señor y decir: “¿De qué estoy agradecido el día de hoy y de qué no estoy tan agradecido?” Ahí es donde me di cuenta de que no estaba en absoluto agradecido por lo que había sucedido con Jack ese día. Sentía que había quedado como un tonto al verme perseguido por todo el salón de clases. Temía que los alumnos nunca me volvieran a tener respeto, y me sentía avergonzado.

¹ Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying* (Nueva York: Macmillan, 1969).

Pero gradualmente, a medida que me fui haciendo menos consciente de sentirme avergonzado y más consciente de culpar a Jack y de desear que esto nunca hubiera ocurrido, me fui a la segunda etapa del perdón: la ira. Mis sentimientos estaban dirigidos totalmente hacia afuera, contra él. No estaba preparado aún para preguntarme si había actuado en forma inmadura. Empecé a tener pensamientos tales como: "¡Deberían expulsar a Jack de la escuela!" Por lo general ni siquiera se me ocurren esos pensamientos iracundos, pero me estoy volviendo cada vez mejor para percibirme de mi conducta típica de la etapa de ira. Me "entran las prisas", me paso las señales preventivas de los semáforos, como para acabarme ya la comida en vez de disfrutarla y trato de hacer lo más que puedo en el menor tiempo posible. Corro rápidamente porque la ira se queda encerrada en mis músculos, y liberar la tensión física me ayuda a liberar también la tensión emocional. Pero incluso mientras corro, compito con los que me rodean porque estoy lleno de una ira flotante que tiene que encontrar algún tipo de blanco.

Tanto hablar con un amigo como rezarle a Jesús acerca del verdadero blanco de mi ira me ayuda a drenar algo de ella, de modo que empecé a contarle a Jesús todas las cosas que me salieron mal ese día hasta que sentí mi ira en contra de Jack. Compartí con Jesús mi ira y mi odio hacia Jack y dejé que Él me amara con todos mis sentimientos. Sentí que Jesús quería que supiera que Él también estaba indignado por la herida que yo había sufrido. Una vez que supe que Jesús me había entendido, empecé a pedirle a Jesús a los ojos que entendiera a Jack. Le pregunté: "¿De qué manera quieres cambiarlo, Señor?" Yo tenía muchas ideas acerca de cómo debía cambiar Jack, pero mientras rezaba, empecé a ver sus heridas. El padre de Jack, un criminal que había pasado la vida en prisión, finalmente se suicidó. Me di cuenta entonces de que yo era la figura paterna en el salón de clases. Cuando

Jack entró borracho a ese salón de clases, la ira provocada por todas las heridas que le causó su padre fue dirigida hacia mí. Yo puedo empezar a perdonar a la gente cuando me hago consciente de por qué está actuando como lo está haciendo. No es que quieran hacerme daño a mí, sino que están lastimados y necesitan amor, de modo que le pedí a Jesús que me ayudara a rezar su plegaria por Jack.

Cuando puedo comenzar a entender por qué me ha herido una persona viendo a esa persona a través de los ojos de Jesús y rezando su plegaria, entonces a menudo me voy a la tercera etapa del perdón: el regateo. Regatear significa que perdonaré a la gente sólo si hace primero esto o aquello. Estos regateos que implican que la otra persona cambie con frecuencia son deseos pertinentes que surgen de nuestro sentido de integridad, el cual (al igual que Jesús) está indignado por la injusticia y quiere impedir que ésta ocurra otra vez. Por ejemplo, uno de mis regateos era que yo perdonaría a Jack solamente si él se disculpaba por su injusto ataque. Mi sentido de integridad me decía que me merecía una disculpa y que sólo enfrentándome a lo que había hecho Jack podría cambiar su violenta conducta. Para moverme a través de la etapa del regateo, no tenía que renunciar a este pertinente deseo de que Jack cambiara. Lo único que necesitaba era disponerme a perdonar a Jack, cambiara éste o no.

Tenía otros dos regateos. Podía perdonar a Jack sólo si, primero, dejaba de beber, y segundo, si reconocía lo bien que yo había manejado esta situación. Los regateos pueden provenir de nuestros puntos fuertes o de los débiles. Mi primer regateo provenía de un punto fuerte, mi fortaleza de no tener problemas con la bebida. Si me pongo orgulloso y pienso que lo estoy haciendo por mis propias fuerzas —"si yo puedo hacerlo, él puede hacerlo también"—, entonces empiezo a exigir la misma cosa de alguien más. Exijo de los demás las mismas cosas de las que estoy orgulloso, sin darme cuenta

de que son regalos del Señor. Por otro lado, mi segundo regateo, que Jack reconociera lo bien que había yo manejado la situación, provenía de mi debilidad. A través de un reconocimiento así, quería que Jack cubriera la debilidad de la que yo me avergonzaba: haber corrido cobardemente de Jack mientras él me perseguía por todo el salón y el volcán de ira que no pudo perdonarlo una vez que se salió del salón. Antes de que pudiera perdonar a Jack, quería que él me dijera lo valiente que yo había sido y lo bien que había controlado mi ira. Quería que él cubriera esta debilidad para que yo no tuviera que cambiar mi ira volcánica y encarar mi vergüenza. Ya sea que esté regateando a partir de mi sentido de integridad, de mis puntos fuertes o de mis debilidades, necesito ponérme debajo de la cruz y decir: "Jesús, ayúdame a perdonar a esta persona, no porque se lo merezca, sino porque lo necesita". Compartí con Jesús todos mis regateos, diciéndole cómo quería que Jack cambiara antes de que pudiera perdonarlo. Jesús me demostró que apreciaba que mis regateos provinieran de mi sentido de la integridad y la justicia. Luego le pedí a Jesús su corazón que perdona incondicionalmente, cambiara Jack o no.

Cuando llegué al punto de empezar a cancelar los regateos, me fui a la etapa de depresión. En esta etapa comencé a preguntarme en qué *estaba equivocado yo*. ¿Por qué había reaccionado tan mal? ¿Por qué me había asustado tanto? ¿Por qué había permitido que esta herida me afectara durante tanto tiempo? ¿Por qué no veía yo que Jack iba en contra de su padre y no en contra mía? ¿Por qué no lo pude perdonar como su novia, quien lo perdonó al instante después de que la tiró al suelo? Me di cuenta de que nunca había pasado un rato a solas con Jack tratando de conocerlo y, por tanto, yo fui tan sólo un blanco sobre el que él pudo proyectar a su padre. "Debí haber sido una persona más grande y mejor", pensé. Cuando estoy en la etapa de la depresión, digo "debería". Cuando esto su-

cede, puedo tomar una alternativa. Puedo seguir golpeándome a mí mismo, o puedo dejar que el Señor y los demás me amen y me perdonen. Tuve que elegir si viviría por la opinión que los alumnos tuvieran de mí, o por Jesús que me amaba y me había perdonado y quería ayudarme a cambiar las cosas en mí mismo que necesitaban de un cambio. El regalo de la etapa de depresión es que me puede mostrar las cosas en las que realmente necesito cambiar. Mientras veía cómo mi actitud de permanecer distante de la gente había contribuido al ataque de Jack, quise cambiar. Como primer paso empecé a visitar a los alumnos en sus casas y abrí un hogar para estudiantes que tuvieran problemas relacionados con el abuso del alcohol.

Como dejó que el Señor me ame y me ayude a cambiar, puedo empezar a moverme a la quinta etapa del perdón: la aceptación. A veces es difícil distinguir entre aceptación y negación. La diferencia es que en la negación no puedo alcanzar a otro ni sentirme agradecido, mientras que en la aceptación, puedo buscar a la persona misma que me ha lastimado y crecer en gratitud por lo que antes consideraba sólo una herida. No estoy agradecido por la destrucción que he experimentado, sino por la nueva vida que salió de ello. Cuando le pedí al Señor que me ayudara a crecer en gratitud por lo que Jack había hecho, empecé a sentirme agradecido por tres razones.

Mi primera razón para la gratitud fue descubrir qué se sentía ser un sioux. Aunque había aprendido su idioma lakota e incluso viví con una familia sioux un verano, el día en que fui perseguido en ese salón de clases fue lo que más me enseñó qué se siente ser un sioux. Las familias sioux sufren de un nivel de desempleo del 70% y de un alcoholismo rampante. Ser indio significa ser perseguido por otra persona, ya sea por una persona de raza blanca o por otro indio, por alguien a quien uno le tiene miedo y que puede venir a casa

por la noche fuera de control. Nunca había sentido su dolor hasta que experimenté en el salón de clases lo que los sioux viven todo el tiempo.

Mi segunda razón para la gratitud era que ahora sabía cómo podían vivir los sioux con resentimientos y tener dificultades para perdonar. Había visto cuánto tiempo me había tardado en perdonar a Jack, y dejé de exigir que los otros perdonaran y cambiaron de la noche a la mañana. Me hice consciente de cómo les había hablado a otros maestros acerca de mis alumnos, pretendiendo que se trataba de una "crítica constructiva", cuando en realidad lo único que estaba tratando era de verme bien yo. Gradualmente fui criticando menos al darme cuenta de cómo, al arruinar la reputación de un alumno, le había estado haciendo a otros lo mismo que me había disgustado que Jack me hiciera a mí.

Mi tercera razón para la gratitud fue que mi vida de oración creció a través de mi experiencia con Jack. Como sabía que no podía perdonar a Jack por mí mismo, supe que necesitaba a Jesús. Lo más grande que esa herida me dio fue una visión de quién quería ser yo y de cómo necesitaba la ayuda de Jesús para convertirme en esa persona. Quería ser como la novia de Jack. Había visto a Jesús en ella. Siempre había sabido que en la cruz, Jesús podía sufrir cualquier abuso y aun así, perdonar. Pero cuando vi a la novia de Jack amarlo incondicionalmente y perdonarlo al instante sin importarle cuánto había abusado de ella, supe que a los seres humanos les era posible adquirir la capacidad de perdón de Jesús si amaban lo suficiente. El ejemplo de la novia de Jack me ha ayudado a pedir una y otra vez el don de ser capaz de perdonar y dar vida a los demás en la forma como ella me la dio a mí al amar tanto a Jack. En esta plegaria estoy pidiendo el don del perdón incondicional.

Una persona por lo general pasa por las cinco etapas descritas arriba al morir o al perdonar incondicionalmente cual-

quier herida. La primera etapa es la negación cuando pretendemos que nada ocurrió. La segunda etapa es la ira cuando culpamos a la gente. La tercera etapa es el regateo cuando decimos "la perdonaré, sólo si...". La cuarta etapa es la depresión cuando nos culpamos a nosotros mismos. Y la quinta etapa es la aceptación cuando podemos sentirnos agradecidos, no del mal, sino de cómo éste nos ha dado un regalo de varias maneras, especialmente al ser capaces de alcanzar a la persona que nos ha herido. La doctora Elisabeth Kubler-Ross empezó a desarrollar estas etapas al observar el proceso que atravesaban los pacientes moribundos hasta llegar finalmente a aceptar su muerte. Ella también vio pacientes que se quedaron atorados en cualesquiera de las etapas, por ejemplo, que permanecieron llenos de ira y así murieron. ¿Por qué algunos progresan hasta la aceptación y otros se quedan atorados? La principal diferencia que ella observó es que todos aquellos que llegaron a la aceptación tenían una persona significativa con quien pudieron compartir todos sus sentimientos y que las amara. Tener a una persona así les permitió ir de una etapa a la siguiente. Lo más importante acerca de estas etapas, entonces, no es que las recordemos, sino que las compartamos con una persona significativa que nos ame. Si en la oración compartimos estas etapas con Jesús y le permitimos que sea para nosotros una persona significativa, automáticamente nos moveremos a través de las cinco etapas.

(Si te gustaría una sugerencia para compartir las cinco etapas en oración con Jesús, o si quieres leer con mayor profundidad acerca de ellas, lee nuestros libros *Healing Life's Hurts** y *Prayer Course For Healing Life's Hurts*.)

* Dennis y Matthew Linn, *Cómo sanar las heridas de la vida. La curación de los recuerdos en las cinco etapas del perdón* (México: Promexa, 1993).

APÉNDICE B

¿Cómo ayudo a aquellos a quienes he herido?

Cuando damos un retiro acerca de “Cómo curar las ocho etapas de la vida”, los padres conscientes siempre nos preguntan: “¿Cómo puedo curar los errores que he cometido con mis hijos?” No se concentran en cómo los han herido a ellos sus padres y otras personas, sino en los errores que cometieron como padres en cada una de las etapas. Generalmente, estos buenos padres se dan cuenta ahora de que tenían más amor y sabiduría que la que le dieron a sus hijos. Mientras más han crecido interiormente los padres, más se dan cuenta de sus errores pasados y más se lamentan de ellos. De modo que si tú te estás haciendo esta pregunta, anótate el crédito de haberte desarrollado como padre. Si no puedes amarte a ti mismo y ver tu propio desarrollo, no serás capaz de ver ni de afirmar la forma como crece una criatura.

La Plegaria de la serenidad dice: “Señor, dame valor para cambiar aquello que puedo cambiar, paciencia para aceptar lo que no puedo cambiar y sabiduría para conocer la dife-

rencia". ¿Qué puedo cambiar? La persona más fácil y más importante de cambiar no es mi hijo, sino yo mismo. El mejor regalo que un niño puede tener es un padre y una madre sanos, amorosos. En vez de preocuparnos acerca de cómo curar a nuestros hijos, el primer paso es sanar nuestras propias heridas que los dañaron y siguen dañándolos. Podemos empezar fortaleciendo nuestros recuerdos positivos y curando los negativos que hayan surgido al leer este libro. Tal vez si estamos atorados, podríamos beneficiarnos también de una terapia o de un grupo específico de apoyo, como es Al-Anón, el cual ayuda a entender y a manejar los patrones de conducta que se aprendieron en cualquier tipo de familia disfuncional. Cuando una vez más vivimos una vida sana, equilibrada, tenemos vida para dar a aquellos a quienes hemos lastimado.

Una vez que estemos firmes sobre nuestros pies, podremos ayudar a otros. Por ejemplo, a menudo una pareja que está creciendo en amor se da cuenta de que su último hijo es más seguro que el hijo mayor. Una pareja así se sentó con su hija mayor, una adolescente, y le dijo cuánto la amaba y le pidió perdón por errores específicos que había cometido al criarla. Entre un mar de lágrimas nació una nueva relación. Es mejor cometer errores y pedir perdón que evitar los errores y no enseñarle nunca a un niño a reconciliarse. Un amor verdadero significa querer hacer más y tener que decir "lo siento". Un amor así también encuentra expresiones creativas. Esta familia ha colecciónado cerca de un centenar de buenas películas en video como aliciente para que los amigos adolescentes de sus hijos tengan una diversión sana. Otra pareja, como ya lo mencionamos en el capítulo 6, trata de pasar una hora a la semana en forma individual con cada uno de sus diez hijos. La familia también tiene pizzas todos los viernes por la noche para los amigos de sus hijos y esto está creando poco a poco un vecindario sano. Podemos amar a nuestros

hijos amando a sus amigos que a menudo influyen más sobre ellos que lo que pueden influir los padres.

Pero después de que hemos tratado de cambiar lo que se puede cambiar, seguiremos aún haciendo algunas cosas que no podemos cambiar porque no somos Dios sino seres humanos falibles. El paso siguiente pone lo que nosotros podemos hacer en las manos más poderosas de Dios. Por ejemplo, Ann había tratado sin éxito durante 20 años de ayudar a su hijo, quien airadamente insistía en mantenerse aislado de la familia. Tom había actuado de esta manera desde su difícil alumbramiento, que fue seguido de varios días dentro de una incubadora. Durante ese lapso, Tom, solo y separado del amor de su madre, luchó por sobrevivir. Ahora, 20 años después, Tom aún vivía como si tuviera que luchar por sobrevivir solo. Su madre seguía encontrándose con el hecho de que mientras más trataba de amarlo, más se distanciaba Tom. Finalmente, el muchacho ávidamente partió del hogar para estudiar en la universidad y tenía pocos deseos de regresar alguna vez.

Un día, Ann decidió llevarse al corazón la fotografía de Tom y pedirle a Jesús y a María que su amor fluyera a través de su corazón y cambiara a su hijo. Pero después de rezar de esta manera durante varios días, descubrió que Tom se estaba poniendo cada vez peor. Cuando se preguntó a sí misma, "¿por qué?", se consternó al descubrir que, aun mientras rezaba, su amor estaba condicionado a que Tom cambiara. Tomó nuevamente la fotografía y no sólo rezó porque Tom cambiara, sino que también permitió que el amor incondicional de Jesús y de María, "que no impone restricciones", fluyera a través de ella aunque Tom nunca cambiara. Esta vez, al cerrar los ojos y rezar, vio a su hijo con un suéter azul en vez de con el traje que llevaba puesto en la foto. Unos cuantos días después vio ese mismo suéter en una tienda de almacenes y lo compró para regalárselo a Tom en Navidad.

Varios meses después, Tom vino a casa para hacerle una corta visita y dijo: "No sé por qué, pero durante las últimas dos semanas he estado ansioso de pasar unos cuantos días en casa, quizás para Navidad. Tal vez puedes escribirle a Santa Claus diciéndole que quiero un suéter azul como el que tienen todos los hermanos de la fraternidad". Tom describió después exactamente el mismo suéter que Ann había visto en su oración y había comprado hacía dos meses. Ann se rió y dijo: "¡Tendremos ahora mismo la Navidad!" Y así, sacó de ese lugar secreto que todas las madres tienen, el suéter que Tom acababa de describir por primera vez. Ann le dijo a Tom cómo había visto el suéter mientras rezaba por él. Tom estaba sorprendido de ver cómo lo amaba Dios, al punto de decirle a Ann que le comprara un suéter dos meses antes de que él mismo supiera que lo quería. Se abrazaron el uno al otro y lloraron al sentir cómo Dios estaba sanando su relación. Ahora hacen largos paseos juntos y se comparten de corazón.

La oración no es garantía de una solución rápida o infalible. Pero si nos amamos los unos a los otros con la profundidad del amor incondicional de Jesús, nuestros corazones —como el de Ann— cambiarán, aunque nuestros Toms no lo hagan. Cuando rezamos por otro, esa persona puede recibir el amor de Jesús o rechazarlo. Pero mientras más le demos la profundidad del amor incondicional de Jesús, más difícil será para el corazón de esa otra persona seguir rechazando nuestra oración. Hasta el testarudo san Agustín se resistió durante 17 años a las plegarias de santa Mónica, su persistente madre. La testarudez de san Agustín hizo de Mónica una santa paciente. Nosotros simplemente rezamos y le dejamos los resultados a Dios, quien hará más profundo nuestro amor y nos llenará de sorpresas. Ann nunca podría haber adivinado que un suéter azul curaría a Tom. Y así también, santa Mónica rezaba para que Agustín se apartara de la per-

versa Roma. Pero la respuesta de Dios fue enviar a Agustín a Roma, donde conoció a san Ambrosio, quien lo convirtió. De modo que si estás listo para una sorpresa, tal vez quieras probar con la oración de Ann con la fotografía.

Plegaria de la fotografía

1. Pon sobre tu corazón la fotografía de una persona por la cual quieras rezar. (Si no tienes una foto, usa algún otro recuerdo de la persona, tal como una carta o incluso su nombre escrito sobre un pedazo de papel.)
2. Pídele a Jesús que te ayude a amar a esta persona incondicionalmente como Él y a que ponga en tu corazón su plegaria para esta persona.
3. Cuando ames a esta persona con el corazón de Jesús, reza entonces la plegaria de Jesús o haz cualquier cosa que Jesús te inspire a hacer.

Pertenecer: Lazos entre la sanación y la recuperación, de Dennis Linn, Sheila Fabricant Linn y Matthew Linn (Promexa, 1992). La recuperación de cualquier conducta compulsiva, basada en los Doce Pasos, se integra aquí a la espiritualidad y la psicología contemporáneas. En este libro se define la adicción como nuestro mejor intento de pertenecernos a nosotros mismos, a los demás, a Dios y al Universo, y ayuda al lector a descubrir el talento que se encuentra detrás de cualquier adicción. El capítulo 9, que trata acerca del paso 11, contiene una adaptación de parte del material de este libro acerca de cómo enmendar nuestra imagen de Dios, como se aplica en la recuperación de las adicciones.

La curación de los recuerdos, de Dennis y Matthew Linn (Librería Parroquial). Una sencilla guía para invitar a Jesús a entrar en nuestros recuerdos dolorosos y ayudarnos a perdonarnos a nosotros mismos y a los demás.

Cómo sanar las heridas de la vida, de Dennis y Matthew Linn (Promexa, 1993). Un libro para ayudar al lector a evolucionar a través de las heridas utilizando las cinco etapas del perdón.

Sanando la herida más profunda, de Matthew y Dennis Linn y Sheila Fabricant (Librería Parroquial). Un libro que ayuda a sanar la herida más profunda que la mayoría de la gente experimenta: la pérdida de un ser querido, aprendiendo a dar amor a los muertos y recibir su amor por medio de la Comunión de los Santos. El capítulo 5 y el apéndice A contienen material acerca de la etapa que se vive después de la vida y del infierno.

La edición en inglés de éstos y otros libros de los autores se pueden adquirir en Paulist Press, 997 Macarthur Blvd., Mahwah, N.J. 07430, (201) 825-7300.

Casetes y cursos (para uso personal, con un compañero, o en grupo)

Good Goats: Healing Our Image of God, de Dennis Linn, Sheila Fabricant Linn y Matthew Linn. El libro viene acompañado de un videocasete. La misma presentación está disponible en español, como el programa 6B de *Cómo sanar las ocho etapas de la vida*.

Sanando nuestra imagen de Dios, de Dennis Linn, Sheila Fabricant y Matthew Linn. Paquete de dos audiocasetes que pueden ser utilizados para acompañar el libro. Disponible en español e inglés.

Belonging: Healing & 12 Step Recovery, de Dennis, Sheila y Mathew Linn. Audio o videocasetes y una guía del curso para acompañar el libro (véase ficha anterior), para utilizarlo como programa de recuperación.

Cómo sanar las ocho etapas de la vida, de Matthew Linn, Sheila Fabricant y Dennis Linn. Casetes y una guía de curso que pueden ser utilizados con este libro como curso para sanar el ciclo de vida. Disponible en videocasete y en versiones completa y resumida, así como en español e inglés.

Curso de oración: Cómo sanar las heridas de la vida, de Matthew y Dennis Linn y Sheila Fabricant. Guía para rezar por una curación personal que integra dimensiones físicas, emocionales, espirituales y sociales. El libro incluye una guía del curso. Disponible en video y audiocasetes, así como en español e inglés.

Praying with Another for Healing, de Dennis y Matthew Linn y Sheila Fabricant. Guía para rezar con otra persona para

sanar heridas, tales como violación sexual, depresión, pérdida de un ser amado, etcétera. El libro incluye una guía de curso, y está disponible en audio y videocasetes. *Healing the Greatest Hurt* (véase ficha anterior) puede ser utilizado como lectura suplementaria para las últimas cinco sesiones, enfocadas a la curación del duelo.

Dying to Live: Healing through Jesus' Seven Last Words, de Bill y Jean Carr y Dennis y Matthew Linn. En este libro se muestra cómo las últimas siete palabras de Jesús nos dan el poder de vivir a fondo el resto de nuestras vidas. Los casetes (en versiones de video y audiocasetes) pueden ser utilizados con el libro *Sanación de los moribundos*, de Mary Jane, Dennis y Matthew Linn (Librería Parroquial).

En español, los audio y videocasetes están disponibles en el Centro de oración del Sagrado Corazón, Diego Angulo 1 (Arboleda), Col. Olivar de los Padres, México, D.F. 0780, (525) 683-4034, 683-5542 y 595-3803, y también en Christian Video Library, 3914-A, Michigan Ave., St. Louis, 63118, (314) 865-0729.

En inglés, los audiocasetes para todos estos cursos (excepto *Belonging* y *Healing Our Image of God*) están disponibles en Mahwah, Nueva Jersey 07430. (201) 825-7300. Los audiocasetes de *Belonging* están disponibles en Credence Cassettes, 115 E. Armour Blvd., Kansas City, MO 64111, (800) 444-8910. Los audiocasetes de *Healing Our Image of God* están disponibles en Christian Video Library. Los videocasetes (excepto *Belonging*) están disponibles en Paulist Press. Los videocasetes de *Belonging* están disponibles en Credence Cassettes.

Videocasetes en donación

Para solicitar en préstamo cualesquier de los videocasetes mencionados arriba, contactar con la Christian Video Library a la dirección mencionada.

Retiros y conferencias

Para información sobre los retiros y conferencias que darán los autores acerca del material presentado en este libro y otros temas, ponerse en contacto con Dennis, Sheila y Matthew Linn, y/o Re-Member Ministries, 3914-A Michigan Avenue, St. Louis, MO 63118, (314)865-0729.

Reconocimientos de los principios de capítulo

Introducción

Citado parcialmente en Harold Kushner, *When All You've Ever Wanted Isn't Enough* (NY: Summit Books, 1986, p. 145).

Capítulo 1

Robert Coles, "Touching and Being Touched", *The Dial* (Diciembre 1980), pp. 26-27.

Capítulo 2

Autor desconocido.

Capítulo 3

Toby Rice Drews, *Getting Them Sober II* (So. Plainfield, N.J.: Bridge, 1983, VII).

Capítulo 4

Garrison Keillor, "Leaving Home", *The Atlantic*, 260:3 (septiembre, 1987), p. 48.

Capítulo 5

Anthony DeMello, *The Song of the Bird* (Garden City, NY: Image, 1982), p. 96.

Capítulo 6

Don McNeill, Douglas A. Morrison & Henri J.M. Nouwen, *Compassion* (Garden City, NY: Doubleday, 1982), pp. 79-80.

Capítulo 7

Belden C. Lane, "Rabbinical Stories", *Christian Century* (diciembre 16, 1981).

Capítulo 8

Encontrado en el campo de exterminio Ravensbruck.

Acerca de los autores

Dennis y Matthew Linn y Sheila Fabricant trabajan en equipo, integrando una totalidad física, emocional y espiritual; también lo han hecho como capellanes y terapeutas de hospital. Actualmente organizan retiros y proporcionan dirección espiritual. Han dado cursos sobre sanación en más de 30 países y en muchas universidades, incluyendo un curso dirigido a médicos acreditados por la Asociación Médica Americana. Sus libros han vendido más de un millón de copias en inglés y se han traducido a 15 idiomas. Estos libros incluyen *La curación de los recuerdos*, *Cómo sanar las heridas de la vida*, *Sanando la herida más profunda*, *Pertenecer: Lazos entre la sanación y la recuperación* y *Las buenas cabras: Cómo sanar nuestra imagen de Dios*.

Esta obra se terminó de imprimir en abril del 2004
en los talleres de Grupo Geo Impresores, S.A. de C.V.
Nahutla No. 161-8 Col. San Juan Jalpa
C.P. 09850, México, D.F.