

EL VIAJE DE LA HEROÍNA: EL PODER TRANSFORMADOR DE LAS CRISIS.

Fina Pla

En esta ponencia quisiera hacer una reflexión acerca de como vivimos las mujeres en estos primeros años del siglo XXI y qué salida podemos dar a los malestares con los que nos toca vivir.

En nuestra época científico tecnológica, cada vez hay menos espacio para cuidar del mundo personal y subjetivo de cada una. En esta era donde se valora la acción, la reflexión sobre el mundo interior y los sentimientos toma poco espacio. Los mensajes de los medios de comunicación nos transmiten mensajes seductores acerca de la facilidad con la que podemos sentirnos bien, recetas para sentirse más atractiva, más guapa, más segura. La invitación al consumismo de todo tipo de productos y experiencias es constante, transmitiendo el mensaje de que el malestar es inútil y de que hay muchos medios de escapar de él consumiendo. Consumimos comida, espectáculos, ropa, relaciones, experiencias, antidepressivos, con la ilusión de que vamos a librarnos de nuestros malestares. Caemos en adicciones que velan nuestro sufrimiento pero no lo resuelven. Pero hay malestares intrínsecos al hecho de ser persona y de ser mujer en esta sociedad que están ahí y necesitan ser abordados. Estas falsas promesas consumistas lo único que consiguen es bloquear el camino que nos lleva a poder reflexionar profundamente acerca de nosotras mismas, nuestra vida y nuestras circunstancias para poder enfrentar aquello que nos causa dolor y poderle dar curso.

La vía que he encontrado para mí misma y para muchas otras personas es el camino de la psicoterapia, una vía para acceder a las capas más profundas de nuestra psique. Es un camino que permite construir los cimientos de una casa interna que nos va a acompañar a lo largo de nuestra vida. El proceso terapéutico permite construir un espacio seguro donde poder explorar los recuerdos, vivencias y acontecimientos difíciles de nuestra historia que tienen una incidencia en nuestro malestar presente.

Las circunstancias de nuestra infancia, el tipo de familia en el que crecimos, el tipo de vínculos entre nuestros padres y de ellos con nosotras, cómo nuestra madre y nuestro padre se sentían y vivían su vida, que valores tenían, que tipo de mensajes nos transmitieron, todo ello va a incidir en cómo nos hemos estructurado psíquicamente y en cómo decodificamos el mundo y la realidad y también en el permiso, o su ausencia, para sentirnos una mujer que puede ocupar su lugar en el mundo. Podríamos decir que en cada familia, en el ámbito inconsciente se transmite un código, una manera de decodificar o interpretar la realidad, que lo incorporamos inconscientemente y que pensamos que para todo el mundo es el mismo, pero no lo es.

Este código tiene aspectos distorsionantes de la realidad que son específicos para cada familia y estos aspectos distorsionantes quedan inconscientemente incorporados en la manera de decodificar la realidad de cada mujer. Un proceso de terapia, permite, poco a poco, visibilizar este código familiar invisible que nos rige y que afecta la calidad de nuestro estar en el mundo. Permite ver e identificar qué piezas constituyen el puzzle, el rompecabezas de cada una, permite ensartarlas y facilita el poder crear una comprensión de este puzzle. ¿Por qué es importante esta comprensión? Porque las vivencias infantiles dolorosas que vivimos en la infancia han quedado estructuradas en nuestra psique y nuestro cuerpo y afectan directamente el modo en que vivimos las circunstancias y las experiencias de nuestro presente, cómo nos sentimos, cómo nos relacionamos, cómo nos ubicamos en el mundo.

Un proceso de psicoterapia permite ir a esas experiencias dolorosas que quedaron censuradas y reprimidas. El poder trabajarlas, sentirlas, llorarlas, patearlas, integrarlas abre el proceso para poder hacer las paces con ellas. En caso contrario, las experiencias no metabolizadas y no comprendidas de nuestro pasado van a incidir directamente en el modo en que habitamos nuestro presente, a menudo limitándonos a causa de nuestras inseguridades, baja autoestima, patrones destructivos, mensajes limitadores.

Es en este sentido que un proceso terapéutico es un viaje hacia las profundidades de una misma, de la propia psique. La mujer que lo emprende se convierte en una heroína a nivel simbólico y en el desarrollo de su viaje va a encontrarse con su sombra, con aquellos aspectos dolorosos censurados, con aquello que desconoce o rechaza de sí misma. Va a tener que enfrentarse a monstruos y dragones que van a aparecer en su camino y al hacerles frente, va a descubrir y desarrollar sus capacidades, sus cualidades y a darse cuenta de sus debilidades y aspectos vulnerables. El proceso implica un descenso al mundo subterráneo y, a menudo, no es fácil ni rápido.

Este descenso nunca es escogido conscientemente. A menudo viene precipitado por una pérdida o cambio importante e inesperado: la muerte de un ser querido, un corazón roto, una separación afectiva, un accidente, la irrupción de una enfermedad grave, la pérdida de sentido de la propia vida. Aparece una sensación de malestar, de angustia, de insatisfacción, de falta de sentido respecto a todo lo que tenía un sentido anteriormente: trabajo, relaciones, familia. A partir de este momento la vida que habíamos tenido, todo lo que nos rodea deja de tener sentido.

La persona inicia un viaje con rumbo desconocido, a menudo atemorizante, ya que lo que nos daba una sensación de control y seguridad desaparece y en su lugar aparece la angustia, el miedo, el dolor, la desesperanza, la rabia, la desilusión, la tristeza. Todo se tambalea, la persona entra en crisis. La persona se adentra en un mundo desconocido, donde el sentido del tiempo habitual desaparece, no hay tiempo o es un tiempo interminable y una no se puede apresurar. Una se adentra en la oscuridad y ésta puede ser negra y fría. No hay respuestas fáciles ni una salida rápida. La tristeza y la desesperación puede ocupar todo el espacio. Al mismo tiempo hay una necesidad de ir hacia adentro y las cosas del mundo externo dejan de ser importantes. Sentimientos censurados irrumpen con fuerza y producen una sensación de descontrol. A menudo y para muchas personas, la búsqueda de una salida rápida mediante antidepresivos obtura todo el proceso. Es en estos momentos donde la ayuda y acompañamiento de un/a psicoterapeuta es vital para acompañarnos y poder empezar a iluminar los recovecos de nuestra psique y de nuestras zonas oscuras.

Pero necesitamos desarrollar algunas cualidades importantes para poder sostener este proceso y no abandonar, cualidades tales como la paciencia, perseverancia, fe y confianza en que hay una salida y es tarea de cada una encontrarla. Si una sale precipitadamente del mundo subterráneo, obtura la posibilidad de recoger los frutos, el tesoro que nos aguarda al final del camino.

Durante el viaje, las sensaciones de soledad y de sentirse incomprendida se hacen presentes. A menudo, las personas que nos rodean intentan ayudarnos de manera errónea, intentando sacarnos o alejarnos de nuestras vivencias difíciles. Pero necesitamos estar ahí el tiempo suficiente para que éstas puedan ser comprendidas, aceptadas y así, transformadas. A lo largo del proceso vamos a darnos cuenta de lo que nos daña, de nuestros puntos ciegos, de patrones psicológicos profundamente enraizados que ya no nos sirven y nos impiden crecer y evolucionar. Vamos a revisar de que modo hemos tomado responsabilidad sobre nuestras vidas o hemos sido

irresponsables con nosotras, con nuestras relaciones, con nuestra vida. Veremos de qué modo nos descuidamos, nos colocamos en sitios de privación afectiva, nos negamos inconscientemente aquellas situaciones o relaciones que pueden nutrirnos emocionalmente.

Y para ejemplificar este proceso voy a hablaros de dos mitos, de dos historias que ejemplifican este descenso al reino inconsciente y la capacidad de transformación profunda que contiene un proceso de crisis sostenido por la experiencia terapéutica.

La primera historia es la historia de Démeter y su hija Perséfone, mito griego utilizado en los Misterios de Eleusis, ritos iniciáticos que tuvieron lugar desde el 400 antes de Cristo hasta el 400 de nuestra era en Eleusis, población cercana a Atenas, donde los adeptos recibían un conocimiento iniciático secreto acerca del misterio de la muerte. Los adeptos vivían una experiencia de muerte simbólica, renacimiento y transformación. Estos ritos estaban abiertos a todas las personas. Después de pasar por la experiencia, al iniciado /a se le llamaba epopte, que significa uno que ha visto, uno que ha percibido el misterio. Lo que pasaba exactamente no se sabe ya que el iniciado debía guardar el secreto, aunque ha podido reconstruirse parcialmente. Se sabe que era una experiencia profundamente emocional y catártica que proporcionaba esperanza para la vida presente y futura. La experiencia capacitaba a las personas para experimentar en su vida terrenal los misterios de lo que se encontrarían en el pasaje de transición de su muerte.

Y como en este proceso iniciático, un proceso de terapia tiene que ver con un proceso de muerte y renacimiento, muerte de lo viejo, lo caduco, para que renazca lo que estaba escondido, lo que se va restaurando y construyendo.

Perséfone es raptada inesperadamente por Hades, rey de la muerte y del mundo subterráneo y es convertida en su esposa. Mientras tanto su madre, Démeter, diosa de las cosechas, la busca desesperadamente. Finalmente consigue saber donde está su hija y negocia su salida del mundo subterráneo con Zeus. Demeter pregunta a Perséfone si ha comido algo en el mundo subterráneo, y Perséfone le dice que ha comido el fruto de la granada que Hades le ofreció. Démeter sabe entonces que ya nada será como antes, su hija ya no es la chica joven e inocente que fue raptada, ha crecido, se ha transformado en mujer y ahora emerge como la reina del mundo subterráneo. Finalmente Perséfone pasará seis meses cada año en el mundo visible y seis meses en el mundo invisible. Este mito nos cuenta en forma poética este descenso a la oscuridad del que una emerge y ya no es la misma, ya no se puede volver al estado anterior y en el proceso Perséfone aprende el funcionamiento del mundo subterráneo y vuelve al mundo externo con el conocimiento adquirido y la sabiduría. El renacimiento de Perséfone nos habla del renacimiento a una vida más plena. La historia de Démeter y Perséfone es la historia de una pérdida y recuperación y este arquetipo se activa en nuestra vida cada vez que tenemos que pasar por una situación de pérdida y duelo.

Hoy en día, el descenso de Perséfone es una metáfora de nuestro descenso al mundo inconsciente donde participamos en nuestro proceso de transformación.

El mito tiene también otros temas: el proceso de duelo y pérdida de una madre por la separación con su hija, la naturaleza cíclica de las cosas.

Cuando vivimos un momento de crisis, Perséfone nos espera en el mundo subterráneo donde nos prepara para cerrar una fase en nuestra vida y empezar otra. Ella nos guía en el proceso de transformación psicológica que debemos atravesar.

El segundo mito relevante que quisiera comentar es la historia de Inanna, reina de Babilonia, diosa del cielo. Inanna representa distintos aspectos de lo femenino: independencia, poder, determinación auto dirección, pasión. Inanna emprende voluntariamente una visita al mundo subterráneo, donde reina su hermana Ereshkigal, reina del mundo de la muerte para asistir a los funerales del marido de ésta. Advierte a su sirvienta Nishubur sobre a quien debe pedir ayuda si no vuelve. Ereshkigal, al verla, se resiente ante la feminidad, belleza y fuerza de su hermana. Ordena que le abran las siete puertas que dan acceso al mundo de los muertos a condición de que en cada puerta Inanna debe desprenderse de algo de lo que lleva: sus joyas y vestidos, su corona, pendientes de lapislázuli, las perlas de su cuello, su cinturón de oro ,todos sus símbolos de realeza. Al encontrarse con Ereshkigal, ésta posa sus ojos de muerte en su hermana, la golpea y cuelga su cuerpo muerto en un gancho para colgar animales. Se pide ayuda a Enki, padre de Inanna, quien manda a dos ayudantes con regalos para Ereshkigal a cambio del cuerpo muerto de Inanna. Finalmente, Inanna es rociada con el agua de la vida y renace a la vida, transformada.

Ereshkigal simboliza el lado oscuro, negado de Inanna, la envidia, los celos, la rabia, los patrones autodestructivos. Inanna necesita entrar en contacto con sus aspectos inconscientes reprimidos y negados. En su descenso, debe desprenderse de falsas ilusiones y de patrones caducos. Debe morir a un modo caduco de vida para renacer transformada. Inanna desciende, abandona su control y muere a un modo viejo de vida.

Ambos mitos nos revelan de forma poética un proceso de profunda transformación personal y en ambas historias, tanto Perséfone como Inanna necesitan de ayuda externa para encontrar el camino de salida. La ayuda externa simboliza el papel del terapeuta, que actúa como guía acompañante para recorrer el camino, ayuda a no salir antes de que la cosecha esté lista, a no perderse y a encontrar la salida. Una vez el proceso ha comenzado, necesitamos rendirnos a él, ya que si nos resistimos, si nos resistimos a sentir las emociones que emergen, el sufrimiento será mayor.

Al regresar, venimos con algunas respuestas a las preguntas que teníamos. El tesoro que nos esperaba significa un mayor conocimiento de una misma, de sus recursos, de sus potencialidades y a la vez el contacto con una parte cuidadora propia que nos sostiene.

En el camino hacia el autoconocimiento una mujer se encuentra con sus emociones negadas: su rabia, su tristeza, su desesperación. Es necesario sentirlas, en la mente y en el cuerpo, cruzarlas, aprender a transitar por ellas, para integrarlas como aspectos conscientes y no como aspectos inconscientes que nos limitan. Si una se da el tiempo suficiente y necesario emerge en contacto con sus potencialidades y recursos, que le van a permitir sostener una posición activa en el mundo, sostener sus deseos y poner en marcha los movimientos necesarios para conseguirlos. Tener proyectos y la convicción de que tiene la fuerza necesaria para alimentarlos. Entonces una mujer puede ser sujeto activo de su vida y no objeto de nadie.