



## Las Heridas Gritan

### Descripción

Su rostro se encogió como una pasa. Las lágrimas empezaron humedecer sus mejillas. Se quejaba como una niña. Se preguntaba: **¿por qué, por qué, Dios, por qué nada me salió como yo lo planeé?**

Ella tiene cerca de cuarenta años y ahora es cuando empieza a conocer quién es, qué significan sus conductas, cómo puede curarse a partir de sus heridas y tener esa certeza por la que en un inicio vino a mi consulta, **¿Cuál es el sentido de mi vida?, ¿Cuál es la voluntad de Dios?**

## Las heridas te convierten en todo o nada



Ahora recuerdo que este año se celebra el 500 aniversario del impulsor de los ejercicios espirituales,

san Ignacio de Loyola, este hombre del siglo XV-XVI que a su vez fundó la Compañía de Jesús, reconocidos en el mundo como jesuitas y que irónicamente su llegada a los altares se produjo gracias a una herida física.

Un cañón casi le destruyó una pierna y lo dejó cojo para toda la vida, pero fue santo para la eternidad. Es así. Las heridas abren una brecha hacia la potencialidad del ser o hacia la propia autodestrucción.

Está en tu mano, en la mía, aprovechar el fuego que trae consigo o apagarla. Las personas que llegan al punto de buscar ayuda psicoterapéutica para saber lo que les pasa, ya que de alguna manera su vida se ha vuelto ingobernable, son heroicas, valientes.



## Las heridas gritan

**Si recurres al alcohol. Si tienes alguna adicción de carácter sexual. Si te has casado tres veces. Si maltratas a tu pareja. Si les gritas a tus hijos. Si tienes miedo de quedarte sola. Si te peleas por pequeñeces. Si te sientes diferente a los demás. Si te da miedo el futuro. Si dudas de tus propias capacidades.**

Si te preguntas por el sentido de tu vida, son tus heridas que piden 'necesito que me cures, necesito que me escuches, necesito que vayas hacia el silencio.

Pues solo estando en [silencio](#) se puede escuchar y quien escucha profundamente es capaz de discernir y ver dónde le duele.

Discernir, nos dice el diccionario, es distinguir por medio del intelecto una cosa de otra o varias cosas entre ellas. Por ello cuando en la vida un miedo es constante; cuando las dudas nos hacen retroceder o quedar paralizados; cuando reaccionamos violentamente ante situaciones; es importante parar para

poder escuchar nuestra herida o nuestras heridas.

**Es el no escucharlas lo que hace que se contaminen, que se infecten, nos llenen de pus y paralicen nuestras relaciones, la capacidad para ser felices.**

## Las heridas buscan tu mirada

El autoconocimiento es uno de los objetivos que tengo como profesional cuando las personas vienen a mi consulta. Es curioso que para [San Ignacio de Loyola](#) el autoconocimiento fuera el proceso a seguir para la transformación.

En mi estancia en Manresa (España) pude darme cuenta del valor de las heridas. Cómo al ser alcanzado por una bala de cañón, Ignacio de Loyola tuvo que soportar un confinamiento forzado.

Dios lo utilizó para ir poco a poco entrando en cada una de las habitaciones de su psique, que le conectaron con su trauma de niño. Había perdido a su madre al nacer. Le había faltado la mirada de su padre y se había sentido siempre abandonado.

Entró en las habitaciones de su alma, que le conectaron y le impulsaron a buscar, encontrar y reconocer a Dios. Todo esto se dio a solas. **En el silencio. Dentro de una soledad forzada pero que le llevó a conocerse, encontrarse, curarse, amarse y amar su vida. Le llevó a conocer a Dios, encontrarlo en Cristo, ser curado por su mirada y amarlo hasta el cielo como sacerdote.**



## Cinco pasos para una curación sólida

1. Reconoce que no puedes llevar las riendas de tu vida.
2. Busca ayuda.
3. Sigue el proceso durante el tiempo que se te indique.
4. Confía en que sanarás.
5. Vive este camino siempre acompañado por Dios y su santa Madre.