

ELENA RODRÍGUEZ AVIAL

PERIODISTA

"EL ORIGEN DE ESTE LIBRO SON ESAS PERSONAS QUE CON SU HERIDA SANADA E ILUMINADA HAN PODIDO ILUMINAR A OTROS"

Por CARMEN FERNÁNDEZ AGUINACO



ELENA, madrileña de pura cepa, siempre ha ejercido como periodista. Con un título, además, en Geografía e Historia, trabajó en la sección local de ABC y luego, en el suplemento de Cultura. Posteriormente, ya en trabajos dentro de la Iglesia y en comunicación, en la Editorial PPC, en la revista *Vida Nueva*, *Imágenes de Fe y Orar* y *Celebrar*. En los últimos 22 años ha trabajado con la Compañía de Jesús y ahora emprende su propia empresa como asesora de comunicación para entidades, como autónoma.

Su libro, *La Herida se Ilumina. Acompañamiento pastoral a personas separadas y divorciadas*, de Editorial Mensajero (2024) aparece en un momento social de crisis en el matrimonio. Conversamos con ella sobre el contenido del libro y sus reflexiones sobre el tema.

Carmen Fernández Aguinaco: ¿Cómo se originó el libro?

Elena Rodríguez Avial: Ya antes de mi separación, del que entonces era mi marido, yo había participado en comunidades cristianas mercedarias y luego, en una comunidad de Matrimonios ubicada en las Comunidades de Vida Cristiana Jesuitas cuya sede estaba

en la calle Maldonado de Madrid. Una cosa que me gusta es que he pasado por diversas espiritualidades. Estuvimos también un tiempo en otra comunidad de matrimonios y yo, desde hace cuatro años, participo en una comunidad cristiana independiente que comenzó con parejas y ahora, casualmente, solo tiene mujeres. En esos círculos, yo había regalado el libro de *Cuatro Estaciones* a personas separadas y divorciadas.

A raíz de mi divorcio encontré mucho consuelo en tomar café con personas que habían pasado por una separación o divorcio, pero que ahora están sanados. Personas que están vinculadas con la Iglesia, que respiran esperanza. Yo iba quedando con gente, de manera terapéutica para que me ayudaran. Como vi que eso podría beneficiar a otras personas en situaciones similares, y como mi género periodístico preferido es la entrevista, decidí poner algunas de esas conversaciones en forma de entrevista. Ese es el germen: testimonios de esperanza que me dieron otras personas.

C. F. A.: El libro tiene dos partes muy señaladas. La primera es más bien teórica,



“A raíz de mi divorcio encontré mucho consuelo en tomar café con personas que habían pasado por una separación o divorcio, pero que ahora están sanados”

de psicología, espiritualidad, etc. La segunda recoge experiencias. Sospecho que el orden de escritura fue así: primero la experiencia...

E.R.A.: Sí, claro. Las experiencias fueron primero. Sin esa parte yo no hubiera podido escribir la primera, porque yo misma estaba en pleno proceso de duelo. Ha tenido

que pasar tiempo para hacer mi propio camino, desentrañar todos los elementos y luego poder escribir sobre ello.

C. F. A.: Me imagino que de las primeras cosas que surgen es el sentimiento de fracaso, la sensación de culpabilidad, el sufrir la traición...

E.R.A.: Por lo que he visto en mí misma y en otros, hay mucha mezcla. Hay gente que no lo ve como fracaso, pero probablemente tenga que trabajar algunas cosas. Y luego, hay mucha gente que se culpabiliza y también, eso hay que trabajarlo. Cada matrimonio/divorcio es único y siempre es un fracaso de ambas partes. Hay veces que hay más culpa de un lado u otro, pero siempre es un fracaso. Y hay veces que el fracaso está en el propio origen del matrimonio; no se sabe. O también, que las personas evolucionan, y, en un momento dado, valían para ser matrimonio, y ahora no. Yo veo que hay muchísimo del crecimiento personal que se da en distintos ritmos en la pareja y a lo mejor, uno puede evolucionar a nivel personal y espiritual y el otro, no. Entonces se hace muy difícil la compatibilidad.

C. F. A.: O que una de las personas no tenga ningún

interés en evolucionar y por tanto, no haga el esfuerzo...

E.R.A.: Claro. Una persona, por ejemplo, me decía que ella quería evolucionar, pero su marido no. Y claro, a raíz del divorcio, aunque ella no lo había querido, ha experimentado un avance brutal, que con él no le hubiera sido posible hacer.

C. F. A.: ¿Queda una especie de poso de desconfianza?

E.R.A.: Pues hay veces que sí. Es verdad que las personas que entrevisto en el libro han hecho un proceso y se podría decir que están sanadas. Pero he encontrado a otras que no están en el libro que sí tienen ese poso. Porque entre las heridas que puede dejar un divorcio, está la pérdida de confianza en los demás, y en uno mismo. Porque se confiaba plenamente en una persona y de pronto, ves que te han traicionado. ¿Cómo volver a confiar? Hay personas que lo superan y otras que no. Me he encontrado con personas que, pasados ya 8 ó 10 años de su separación, todavía tienen tristeza, rencor y rabia enquistados, y eso es una pena.

C. F. A.: Además de la parte espiritual y psicológica, en algunos casos podría haber

una somatización fuerte... ¿Qué hacer con eso?

E.R.A.: No se trata tanto de buscar ayuda médica, como de ser conscientes del propio cuerpo. Durante la vida de familia, con las ocupaciones diarias y los hijos, etc., a veces uno se abandona. Pero mucha de la gente a la que he entrevistado, al empezar a encargarse de ellos mismos y de su sanación, empiezan a entrar también en el mundo de la psicología, desde libros, podcasts, piezas en internet. Aprenden a identificar dónde está el dolor e intentan integrarlo. Intentar controlar mejor los pensamientos; saber rechazar los que llevan a estar triste. Es cuestión de práctica; es un aprendizaje.

C. F. A.: Pero cuando se es consciente del efecto somático, eso puede llevar a más rabia...

E.R.A.: Sí, porque hay personas que quizá les surja un cáncer y saben que el detonante fue la separación. Otros se dan cuenta de que ya antes de la crisis su cuerpo estaba somatizando y no eran conscientes de las alarmas que va dando el cuerpo que normalmente es más sabio que la mente. El cuerpo se da cuenta de lo que está pasando.

“... entre las heridas que puede dejar un divorcio, está la pérdida de confianza en los demás, y en uno mismo. Porque se confiaba plenamente en una persona y de pronto, ves que te han traicionado”

C. F. A.: ¿Es posible el perdón y la reconciliación y el regreso a la vida anterior?

E.R.A.: El perdón sí es más posible, porque es algo personal. Yo me muevo a perdonar a la otra persona y a perdonarme a mí misma. Pero la reconciliación implica a dos personas y depende muchísimo de los procesos personales. Es mucho más difícil. Sí que hay casos en que las personas pueden llegar a estar bien avenidas, por el bien de los hijos... pero ahí depende un poco de la herida que cargue cada uno. Por otro lado, algunos ni siquiera tienen conciencia de haber hecho nada mal, y eso hace imposible el reconocimiento y la reconciliación. Y otros, quizá puedan perdonar el pasado, pero les sea más difícil perdonar comportamientos presentes. Es muy complicado aunque considero que sin el perdón no hay camino de sanación.

C. F. A.: Has mencionado, y el libro menciona muchas veces, a los hijos. En ese buscar la sanación personal, tiene que haber un equilibrio también con el proceso de los hijos. ¿Cómo se hace eso?

E.R.A.: Pidiendo ayuda. Se pasa por grandes procesos de humildad, porque la per-

sona ve que sola no puede hacerlo todo. Entonces pides ayuda para la educación de tus hijos, cuando los ves en crisis, consultas con otras personas; pides ayuda psicológica. Tienes que dejarte ayudar. Y hay que saber no estar con el dolor delante de los hijos; ellos lo van a conocer, pero no se puede poner a la pareja en evidencia, porque los hijos siguen necesitando a su padre y a su madre y, van a seguir necesiéndolos toda la vida.

C. F. A.: ¿Hay momentos en que, incluso con conciencia de un matrimonio fallido, la persona tome la decisión de permanecer heroicamente en él, no por espiritualidades falsas, sino por el bien mayor de los hijos?

E.R.A.: Sí, sin duda. A veces, sobre todo cuando los hijos son pequeños, o al principio de la adolescencia, hay que tener la paciencia y el heroísmo de quedarse, por su bien. Es distinto cuando ya son un poco mayores y pueden entender.

C. F. A.: Y el libro no puede dar fórmulas, aunque dé pistas...

E.R.A.: No puede dar fórmulas porque no existen. Pero sí hay elementos que se pueden identificar y dan pistas

para obrar. Por ejemplo, la persona que está en duelo tiene que poner el foco en sí misma, aunque tenga hijos. Porque si no sana, difícilmente va a poder ayudar a los hijos. Sanar esa herida desde el punto de vista espiritual y psicológico y, hacer un proceso de reconocer lo que ha ido mal y poder perdonarte. Solamente entonces se puede empezar a renacer.

Luego, es clave romper el vínculo, establecer distancias. No se puede tener una nueva vida si se sigue vinculado a otra persona; si se sigue pendiente de mensajes, opiniones, decisiones... La distancia personal conlleva una distancia emocional. Porque hay que construir una nueva persona. No hay fórmulas exactas. En el caso de un creyente, un buen acompañamiento es fundamental; entrar en un proceso como el que propone *Cuatro Estaciones*. Y luego, es básico sentirse amado/a por el Dios Amor. Eso es lo que ayuda a levantarse; porque se habían roto los lazos del amor y solo el amor puede reconstruir.

C. F. A.: ¿Es como recuperación de la propia dignidad, a veces pisada por el otro, por uno mismo o por los demás?

E.R.A.: Sí. Pasa por el redescubrimiento de la propia identidad, lo cual es difícil-

simo sobre todo si, a lo largo de los años te habías acostumbrado a ser madre de... padre de... esposa de... La identidad a veces se diluye en el matrimonio. Y para eso, además, hay que tener la libertad de hacerlo pese a quienes habían puesto toda clase de presiones: querían que fueses una familia maravillosa, perfecta, católica. Y ahora hay que empezar otra vez.

C. F. A.: ¿Qué pasa cuando el entorno, familiares, amigos, comunidades se niegan a entender o aceptar la situación?

E.R.A.: Hay personas que ellas mismas se niegan a entender la posibilidad de una ruptura, no quieren aceptar que necesitan romper. Y eso se agrava si el entorno también piensa así. Pero hay que saber que Dios te ama por encima de todo y quiere que seas feliz. Y si no puedes ser feliz: por una situación de maltrato físico o espiritual, por infidelidades, y otras situaciones, quedarse anclado no puede ser de Dios. Pero esto, muchas personas del entorno eclesial no lo pueden ver. Y si no hay apoyo de la propia familia, se puede dar un tremendo miedo a la soledad. O al qué dirán...

C. F. A.: ¿Es más fácil o más difícil cuando las dos partes tienen fe?



“La persona que ha pasado por una prueba grande en su vida, si la supera bien, es capaz de iluminar y de inspirar a otros”

E.R.A.: Depende. Lo que sí es verdad es que cuando las dos partes son creyentes y consideraban su matrimonio como parte de una vocación y proyecto de vida, la sensación de fracaso es mucho más dura. Sienten que han fracasado en su proyecto de vida cristiana. Y también es difícil asumir que no hay un proceso de despedida. La comunidad había acompañado la celebración del matrimonio, pero no el duelo.

Y en paralelo, está lo de la insolubilidad. El psicólogo te dice que rompas el vínculo y la Iglesia, que no lo hagas. Con todo; creo que para el creyente puede ser más fácil porque, si cree en el Dios Amor, si cree en el perdón, tiene muchas muletas como puede ser, una comunidad parroquial de acogida y apoyo. Se puede contar con un acompañante espiritual. Hay oportunidades y retiros, herramientas para sanar.

C. F. A.: Entonces, ¿es posible la sanación, o es solo posible la cicatriz?

E.R.A.: Es una sanación cicatrizada. Se sana, pero la herida sigue dejando dolor toda la vida, como otras heridas de la vida: un abandono, una muerte, una ruptura. Sanar del todo no se puede, pero deja cicatriz. Hay cosas que hacen reme-

morar lo que pasó y duele... pero puede ser dentro de una sanación.

C. F. A.: ¿Pueden estos procesos que se hacen para el divorcio ayudar en otros procesos de ruptura, traición, desconfianza...?

E.R.A.: El divorcio es un duelo. Y hay otros muchos duelos. Algunos de estos procesos que se ofrecen en el libro sirven muy bien para otros muchos procesos de la vida. Hay procesos de sanación que son válidos para todo tipo de ruptura o conflicto.

C. F. A.: El libro se titula *La Herida se ilumina*. ¿Podría ser también que la herida misma fuera fuente de luz?

E.R.A.: Por supuesto. El origen de este libro son esas personas que con su herida sanada e iluminada han podido iluminar a otros. En algunas de esas personas queda un poso que siempre se ilumina. La persona que ha pasado por una prueba grande en su vida, si la supera bien, es capaz de iluminar y de inspirar a otros. El título es doble: *la herida se ilumina*. Dios ilumina tu herida. Está tomado de un poema sufi que habla de la herida por la que penetra la luz. La herida personal por la que Dios penetra. La herida es iluminada por Dios y a su vez ilumina a otras personas.