



Retiro hospitalario de la PJVH

Navegando entre emociones: Una travesía con Dios

Creo que no he compartido con vosotros mi pasión por el mar. Desde niña me gustaba ir a la playa y ya más adolescente me perdía sola al final de la escollera, en la última roca frente al inmenso mar. Allí pasaba largos ratos y me sentía conectada con mi ser más profundo y con la trascendencia que me habita. Surgieron así mis primeros compromisos y la decisión de caminar hacia lo profundo.

Ahora tengo la suerte de estar todos los días frente al mar y ver sus olas en la orilla que van y vienen sacando fuera aquello que le estorba y me recuerda mi propia respiración y el poder que tiene el poner consciencia en ella. Descubro cómo ese movimiento hace que el mar esté diferente cada día; diferente color, diferente estado... y me pregunto ¿cómo estoy yo hoy? Porque si no, me veo andando por los pasillos como si todos los días estuviera igual, haciendo mil cosas, viviendo de cara a los demás, atendiendo a otros, pero con el piloto encendido o como esas centralitas telefónicas que te dicen: *si quieres comprensión marca 1, si quieres soluciones marca 2, si quieres consejo marca 3, si necesitas amor, marca 4*. Y yo tengo para todos y además la gente me dice que lo hago bien.

Pero hay algo que falla en todo esto y es la conexión con mi propia vida para poder responder desde un auténtico contacto en la relación *yo-tú*. Y así ahora, me voy descubriendo dándome un espacio para respirarme y sentirme, tomándome más tiempo para escuchar, dejando que la otra persona diga todo lo que me quiere decir, sin cortarla. Pues esto es algo que hago de forma frecuente, porque "como te entiendo tanto no necesito que te expliques y además te voy a ahorrar el dolor que supone transitar la emoción y expresarla" ... vamos, lo que menos necesitas.

El dar tiempo también me ayuda a dejar que resuenen sus palabras, sus emociones en mí y en mi historia y así puedo conectar con esa experiencia y me siento más humana.

Creo que he estado mucho tiempo situándome como *superwoman*, por encima del bien y del mal. Y así claro que puedo dar soluciones, consejitos y galletas de la suerte, frases bonitas que hablan de la belleza de la vida y que solo depende de tu actitud viviendo en *happylandia*.

Producto envasado de las maquinitas- recién hecho con los ingredientes del día, la verdura de temporada o la emoción que me embarga.

Ahora sé que la solución no viene de fuera sino de aquello que en cada circunstancia veo, siento, deseo, sueño, lucho... y sentirme acompañada en ese proceso me hace más consistente.

Este año he podido cumplir un sueño: sacarme el *PER* (patrón de embarcaciones de recreo) con el deseo de pasar tiempos rodeada de agua, sintiendo la inmensidad del mar y al mismo tiempo, responsabilizándome de mis acciones. Me ayuda a darme cuenta de lo importante que es conocer la embarcación, sus posibilidades y la propia vulnerabilidad y que además hay muchos más factores a tener en cuenta: estado de la mar, el viento, las señales...

Hoy destaco tres elementos que me ayudan a madurar en lo afectivo-relacional. Empiezo con ***el ancla***, que me hace tocar tierra. Sé que ese es mi lugar y me siento segura. Es como experimentar una soledad acompañada donde poder permanecer. Estar fondeada es sentirme ubicada, presente, poniéndole palabra a mis emociones, miedos, sueños... experimentando confianza en mí misma, así como en el Dios de la Vida, uniendo mi energía con las personas a quienes quiero y creo. Solo así puedo dar consistencia a mis proyectos. Estar fondeada es cuidarme para poder cuidar.

Recuerdo las veces que me he dejado llevar según soplara el viento y he ido experimentando el borneo, ese movimiento circular alrededor de la posición de fondeo, pudiendo recibir o dar golpes al no mantener esa distancia de seguridad que es mi necesaria autonomía. Tener mi espacio y respetar la intimidad de los demás, no invadir ni caer en dependencias. Otras veces dejé caer el ancla y pensé que ya estaba todo hecho y me engañé a mí misma pues ésta estaba garreando, arrastrándose por el fondo, algo que cuando las condiciones climatológicas son adversas, puede resultar fatal. Comprobar que el ancla está bien agarrada y que se opone a la fuerza de la marea es una práctica imprescindible para mantenerme segura en el mar de la vida.

¿A qué me agarro? ¿Cuáles son mis creencias, mis convicciones profundas?

¿En quién creo? ¿En qué creo?

Te invito a escuchar la siguiente canción: "Tú, mi Pilar": <https://youtu.be/tQeCRyawgl4>

El segundo elemento es la **carta de navegación**; dónde estoy y adónde quiero ir, qué rumbo seguir. Ahora todo se ha modernizado y funciona con GPS, pero poder analizar la situación, ver los obstáculos que podría encontrar, saber cuál es la profundidad... me ayuda a no dar pasos en falso. Distancia, velocidad, puerto de llegada, toda una aventura en el mundo relacional.

¿Dónde estoy? ¿A dónde quiere llegar? "Yo soy el camino, la verdad y la vida"

No sé hacia dónde Dios me lleva, pero sé que él me guía. Edith Stein

Te invito a escuchar la siguiente canción: "Ayúdame a caminar": <https://youtu.be/TaZfPb9Fv5I>

Y, por último, **el camarote**, la madriguera particular o también la cubierta, donde podemos compartir las vivencias, los deseos y retos y descubrir nuevos lugares de destino. Quien me conoce puede pensar que soy una persona con la que es fácil compartir, pero la verdad es que abro mi "casa" a todos y la entrada está llena de gente, pero no me resulta tan fácil dejar pasar más allá de esa primera estancia, hasta dentro, donde me puedan conocer a fondo. Me preocupa que puedan ver mis fallos y entonces ya no quererme por no ser la persona maravillosa que siempre me han dicho que soy. Me hace mucho bien tener un camarote lleno de espejos que me pongan ante los ojos la realidad sin que se convierta en un drama, sino simplemente para mostrar la verdad de quien soy y compartirla con la tripulación. Vivencia de la comunidad. Relación Yo-Tú (Martin Buber), la creación de un nosotros.

En cuanto a lo del dar amor, es un *temazo*. Siempre he pensado que hay que ser buena y amar a todos y del todo, lo que en mi vida se ha convertido en un amar malamente (como dice Rosalía). Mejorar la calidad del encuentro, comprometerme en la relación es todo un reto para mí. Es como sentir en mi boca lo salada que está el agua del mar porque está enriquecida de su esencia y recordarme que el amor o es comprometido o se convierte en soso y falso.

"Amaos como yo os he amado"

¿A quién amo? ¿Cómo amo? ¿Cómo sería eso de amar como Él me ama?

En tierra firme queda corazón: <https://youtu.be/SqAY6AgjFm0>

Practicando la hospitalidad como lo hicieron nuestros fundadores, de una forma discreta, sin mucho ruido, pero totalmente consciente, haciendo de cada gesto un estar plenamente aquí y ahora, comprometiéndome conmigo y contigo.

Espero seguir compartiendo mis excursiones náuticas aprendiendo y disfrutando de este navegar consciente.

Sigo respirando y el mar moviéndose.

Tina Pau, responsable de pastoral
Centro sociosanitario Ntra. Sra. del Carmen Valencia
Hermanas Hospitalarias

