

Milly Gualteroni

# ARRANCADA DEL ABISMO

*De los psicofármacos  
a la fe*

**Notas**  
**César Herrero Hernansanz**

VOZdePAPEL 

# **Arrancada del abismo**

**De los psicofármacos a la fe**

**Milly Gualteroni**

Editorial Voz de papel, 2017, 174 páginas

**Notas**

**César Herrero Hernansanz**

## Introducción

Les ofrezco mis notas del libro **Arrancada del abismo, De los psicofármacos a la fe**, de *Milly Gualteroni*. Siempre es una satisfacción compartir un proceso tan positivo y verme reflejado en él, porque los dos compartimos similares caminos para sanar y crecer. Los dos estructuramos nuestros caminos sobre emociones y actuaciones personales; en mi caso, además, lo estructuré sobre una partida de ajedrez con fichas blancas y negras, bien y mal y sus correspondientes movimientos sobre mi vida, porque creo firmemente que han sido las principales influencias en mi existencia.

Milly hizo el camino recientemente; yo anduve el camino en los últimos días de mi vida profesional, culminándolo en mi jubilación, hace más de diez años.

Willy recurrió a terapeutas; yo, como en tantas ocasiones, fui autodidacta y me autogestioné.

Willy tuvo que luchar en repetidas ocasiones con la sombra personal de la muerte. Yo he sobrevivido a una veintena de situaciones de muerte.

Los dos llegamos al fondo de subconsciente y alma, beneficiándonos de una extraordinaria, indescriptible y feliz catarsis humana y de fe.

Willy sanó y creció humana y espiritualmente en su proceso. Yo también he sanado, crecido humana y espiritualmente y desde hace una década me encuentro en plenitud de facultades, sabiduría, felicidad y fe, impensables anteriormente.

Los dos compartimos el mismo sentido de sufrimiento, verdad, mentira y sabiduría; similares experiencias de amor y misericordia de Dios; de Dios; de felicidad; de confianza paternal en Dios, que libera de focos emocionales indeseados, miedos, temores y dudas ...

Willy armoniza razón y fe. También yo las armonizo en sintonía con la idea de Willy. He aquí un texto reciente: *Personalmente, no me resigno a aceptar las infundadas contradicciones entre fe y ciencia. Se necesitan mutuamente. La fe necesita a la ciencia para encarnarse, dar a conocer su verdad a la humanidad, profundizar y desentrañar el mundo ... La ciencia necesita a la fe para orientarse y no perder el norte. Quizás entendamos mejor su necesidad mutua si la definimos desde sus respectivas perspectivas en una misma visión. Ciencia y fe serían como dos ventanas, los dos ojos de una misma visión sincronizados, sin estrabismos. En dicho campo de visión el eje óptico de la fe centraría la visión en horizonte, integridad y trascendencia; y el eje óptico de la ciencia en profundizar, analizar y desentrañar los misterios de mundo e inmediatez. Viví y plasmé esta experiencia, ¡maravillosa visión!, en mis memorias hace diez años.*

Agradezco a Willy su lúcida experiencia dicotómica en Lourdes: curación espiritual progresiva, la acción del Espíritu Santo, y sorprendentes señales esporádicas.

Los textos en rojo son aportaciones mías con el fin de precisar o ampliar su sentido. Los textos bíblicos, que aparecen en estas notas, los he tomado de la Biblia de Jerusalén. Si después de leer mis notas desean profundar en algún asunto, les recomiendo recurrir al texto del libro impreso. Asimismo, les adjunto índice y paginación de mis notas, sincronizado con el del texto original, para que puedan percibir a vista de pájaro una panorámica del libro. Índice y paginación, que les facilitarán la búsqueda fácil de temas de su interés y ubicación.

Que disfruten estas notas.

César Herrero Hernansanz  
Murcia, julio 2017



## ÍNDICE

<b>III Irrumpe la luz</b> .....	5
Las razones del cuerpo .....	5
De la mente y del corazón .....	5
Meditad, medidad .....	5
Tras las huellas de San Francisco.....	6
Mi tercera tentación .....	6
Aquella imagen luminosa .....	6
<b>IV La vuelta a la vida ordinaria</b> .....	7
Las razones del doctor B. M. ....	7
Acerca de mi tricíclico .....	7
Una confesión y, luego, sobre el Espíritu	7
De exploración en Lourdes .....	8
Consecuencias del viaje a Lourdes .....	8
Sobre la psicología y la metafísica .....	8
Bienvenida a la realidad de la verdad ....	9
Sobre el morir a nosotros mismos .....	9
Un misterioso accidente .....	10
<b>V Conclusión</b> .....	11

## III Irrumpe la luz

### Las razones del cuerpo

Estas palabras de Pablo son tremendamente lúcidas para comprender tres importantes coordenadas en nuestra vida: nuestra libertad sin límites; buena y mala gestión de nuestra identidad y emociones; consecuencias.

*¡No os engañéis! Ni los impuros, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los homosexuales, ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los ultrajadores, ni los rapaces heredarán el Reino de Dios. Y tales fuisteis algunos de vosotros. Pero habéis sido lavados, habéis sido santificados, habéis sido justificados en el nombre del Señor Jesucristo y en el Espíritu de nuestro Dios. Todo me es lícito; mas no todo me conviene. Todo me es lícito; mas ¡no me dejaré dominar por nada! La comida para el vientre y el vientre para la comida. Mas lo uno y lo otro destruirá Dios. Pero el cuerpo no es para la fornicación, sino para el Señor, y el Señor para el cuerpo. Y Dios, que resucitó al Señor, nos resucitará también a nosotros mediante su poder. ¿No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo? Y ¿había de tomar yo los miembros de Cristo para hacerlos miembros de prostituta? ¡De ningún modo! ¿O no sabéis que quien se une a la prostituta se hace un solo cuerpo con ella? Pues está dicho: Los dos se harán una sola carne. Mas el que se une al Señor, se hace un solo espíritu con él. ¡Huid de la fornicación! Todo pecado que comete el hombre queda fuera de su cuerpo; mas el que fornicar, peca contra su propio cuerpo. ¿O no sabéis que vuestro cuerpo es santuario del Espíritu Santo, que está en vosotros y habéis recibido de Dios, y que no os pertenecéis? ¡Habéis sido bien comprados! Glorificad, por tanto, a Dios en vuestro cuerpo, 1 Co 6, 9-20. Pag 118.*

### De la mente y del corazón

La oración en realidad es un acto de amor. El amor auténtico y siempre tridimensional: a Dios, a los otros y a nosotros mismos. Pag 124.

### Meditad, medidad ...

La tradición judeo-cristiana suele representar la meditación mediante la postura del profeta Elías, representado: sentado en suelo, con piernas replegadas hacia pecho en postura fetal, y manos sobre las rodillas, que evidencia la centralidad de plexo solar y entrañas, sede de las emociones según la literatura bíblica.

Para centrar cuerpo y alma en la meditación es necesario regular el ritmo de la respiración y así encontrar equilibrio interior y conseguir sin esfuerzo penetrar en el centro de nuestra persona.

Aprender a meditar no es fácil. Es un proceso lento y gradual, que hay que afrontar con prudencia y cautela. Se aprende a estar presentes en el momento presente y a usar el corazón como instrumento central de orientación

en la realidad. Se aprende a separarse de la mente, esa mente, que con sus artimañas siempre activas, nos proyecta hacia el futuro o nos transporta al pasado, impidiéndonos vivir la realidad en el *aquí y ahora*. Pero cuando el alma consigue trascender también el impulso más sutil del pensamiento, se alcanza el estado de silencio interior, dentro del cual es posible abandonarse a las fuerzas sanadoras del Espíritu.

*Las profundidades humanas normalmente son caminos para llegar a las profundidades divinas y la gracia, que nos es dada, nos remite a las profundidades humanas donde se asienta y actúa*, padre Antonio. Así la experiencia de la trascendencia crea la condición necesaria para activar las capacidades innatas de curación de nuestro mismo cuerpo. Es decir, la meditación sana. Pag 124-125.

### **Tras las huellas de San Francisco**

*Dios ha creado al hombre sin el hombre, pero no puede salvar al hombre sin el hombre*, comunidad franciscana de Terlizzi, Italia. Pag 130.

### **Mi tercera tentación.**

*Me turba profundamente que los sacerdotes no hablen del infierno. Se trata de puntillas, como con vergüenza. Se sobreentiende que todos irán al cielo sin ningún esfuerzo, sin ninguna condición concreta. Ni siquiera dudan que el infierno está en la base del Cristianismo; sin embargo, fue el peligro que arrancó a la Segunda Persona de la Trinidad y medio Evangelio está lleno de él. Si yo fuera predicador y subiese al púlpito, sentiría en primer lugar necesidad de advertir al rebaño adormilado del hombre el peligro, que está corriendo*, Paul Claudel. Pag 139-140.

### **Aquella imagen luminosa**

Silencio y obediencia son dos instrumentos esenciales en el conocimiento de Dios y ambos confluyen en el sentido etimológico de obediencia: **ob-audire**, ponerse a la escucha de Dios para conocer su voluntad. Pag 144.

## IV La vuelta a la vida ordinaria

### Las razones del doctor B. M.

*Dios es quien obra en vosotros el querer y el obrar, como bien le parece,* Flp 2, 13. Pag 146.

### Acerca de mi *tricíclico*

Para curarme era necesario, ante todo, que aceptase y legitimase mi sufrimiento, reconociéndole el valor de ser condición siempre dolorosa, de toda persona que vive en la tierra. Pag 149.

### Una confesión y, luego, sobre el Espíritu ...

Frutos de carne y Espíritu según san Pablo: *Si vivís según el Espíritu, no daréis satisfacción a las apetencias de la carne. Pues la carne tiene apetencias contrarias al espíritu, y el espíritu contrarias a la carne, como que son entre sí antagónicos, de forma que no hacéis lo que quisierais ... Ahora bien, las obras de la carne son conocidas: fornicación, impureza, libertinaje, idolatría, hechicería, odios, discordia, celos, iras, rencillas, divisiones, disensiones, envidias, embriagueces, orgías y cosas semejantes, sobre las cuales os prevengo, como ya os previne, que quienes hacen tales cosas no heredarán el Reino de Dios. En cambio el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio de sí ... Pues los que son de Cristo Jesús, han crucificado la carne con sus pasiones y sus apetencias. Si vivimos según el Espíritu, obremos también según el Espíritu,* Ga 5, 16- 25, es decir, gestionemos de las propias emociones según el Espíritu.

Sin embargo, percibiendo la verdad del bien, que había en mi interior, me había acostumbrado a censurar mis emociones *malas* negándolas. Así conseguía el efecto contrario: no dejándolas salir las potenciaba hasta volverse contra mí. En cambio, la espiritualidad cristiana fundada sobre la misericordia me empujaba a reconocerlas y aceptarlas como parte de mi recorrido natural humano, aprendiendo a gestionarlas y transformarlas en el dominio de mí misma.

Aquellos días vi con claridad que la Luz produce curación. Cuanto más se aproxima el alma a la Luz más salvación encuentra nuestra complejidad psíquica. La Luz desenmascara tinieblas y desata nudos que se habían enquistado en nuestro **subconsciente**. Por tanto, la salvación es curación de alma y cuerpo.

Como Decía San Pablo: *Ayudaos mutuamente a llevar vuestras cargas y cumplid así la ley de Cristo,* Ga 6, 2. Si no vencemos nuestros defectos, cansancios, fragilidades, debilidades ... los demás tropezarán en ellos. En esta perspectiva, trabajar para enmendarnos a nosotros mismos es también trabajar para cambiar el mundo. Pag 150-151.

### **De exploración en Lourdes**

La fe no anula las dotes naturales, sino que las engrandece. Allí descubrí el milagro permanente de curar el alma, despertando la relación con su Creador. Comprendí que las escasas curaciones del cuerpo eran señales, confirmación tangible de las innumerables curaciones del Espíritu.

Percibí luz sobre la significación de las diversas palabras del demonio, que había experimentado personalmente; diablo, *διάβολος*, *el que divide, desune e induce a error*; *Satanás*, *el mentiroso, que engaña, confunde, y enmascara mal por bien*. Pag 153-154.

### **Consecuencias del viaje a Lourdes**

La verdadera pobreza que Tú me has pedido es también despojarme hasta el fondo, venciendo mi desdén y resistencias, para contar las maravillas, que me has concedido, incluso conociendo los muchos peligros, sobre todo ser ridiculizada y no creída, compadecida como visionaria y tomada por insensata. Pag 159.

### **Sobre la psicología y la metafísica**

El Logos, junto a Padre y Paráclito ha dado origen al mundo hasta encarnarse en Cristo Jesús. Hasta asumir su naturaleza de *psique*, según su etimología, *el alma que vive del aliento de Dios*.

Fe y razón no son contradictorias, sino complementarias. Cuando se usan como sabiduría, los conocimientos y lenguajes de los que se sirve la razón pueden contribuir a tejer el único y grandioso tapiz predispuesto por el Creador. Porque el amor de Dios abre los ojos y permite conocer la realidad más allá de las estrechas perspectivas de individualismo y subjetivismo, que hoy desorientan las conciencias. Por tanto, el problema no está en valorar a Cristo a la luz de Freud, sino a Freud a la luz de Cristo. Es miope y mezquino pretender resolver la vida sólo con la razón, porque la razón *reduce* cuando olvida que vivir quiere decir abrirse también a la dimensión del infinito, porque la vida humana es espacio divino.

Cada persona es una unidad psicosomática dirigida por el alma, que vive y florece en plenitud sólo si se nutre y alimenta de la relación con su Creador. ¡La trascendencia está en nosotros! No es dada, regalada. Y es el camino para entrar en profundidad en nuestra personalidad, en nuestra dimensión física y psíquica, que con el alma forman una sola cosa: la persona que cada uno estamos llamados a ser.

Solamente la fe como complemento de la razón permite un saber auténtico sobre Dios, que implica toda la persona. Conocimiento, que da alegría y sabor a la vida. En el Evangelio he descubierto un sorprendente manual de psicología de lo profundo. Porque, ¿quién es más y mejor psicoanalista que Cristo encarnado, conocedor de los hombres y su Historia, inmanente y trascendente? En su Evangelio he encontrado las raíces de la



humanidad ya narradas en el Antiguo Testamento, relato grandioso que muestra a hombre y mujer en la variedad de sus posibles comportamientos; en la enseñanza de bien y mal; en la alianza de Dios; en la rebelión contra su designio. También he encontrado el fundamento de la ética eterna y universal, que muchos creen invención de la modernidad. Pag 165-166.

### ***Bienvenida a la realidad de la verdad***

En la vida no existen extrañas coincidencias. Sólo existen ocasiones para elegir Bien o Mal, porque tanto Dios como el diablo necesitan nuestra mente, voluntad, manos y acciones para actuar en la historia.

Infierno y paraíso existen ya sobre la tierra. Y existe un modo engañoso y sutil, con el que el demonio actúa a través del razonamiento lógico. El Amor, sin embargo, puede vivir en nosotros sólo si vivimos en éxodo constante, en búsqueda constante **del tándem** de nuestra comprensión y de los demás. Porque para llegar a ser *personas* necesitamos relación auténtica con el prójimo.

Siempre es hora de ponerse manos a la obra y trabajar en el cambio interior personal, que a partir de cada uno de nosotros puede renovar la humanidad. Solos es imposible. Pero si nos confiamos a Él, al misterio que vive fuera y dentro de nosotros, será posible. Cristo ha venido a la tierra para que obremos como Él y para que encontremos en Él nuestra primitiva naturaleza de criaturas hecha a imagen y semejanza de Dios. Pero su divinidad no es de poder, sino de debilidad y fragilidad, que se hacen poder y energía feliz. Basta amar de verdad la realidad; basta comprender que felicidad y serenidad, liberadas de la vida mercantil y fundadas sobre relaciones moralmente solidarias entre personas, pasan forzosamente por la aceptación de sus opuestos.

Para ser felices antes tenemos que aceptar ser infelices; para ser fuertes, debemos reconocer primero nuestra fragilidad; para amar verdaderamente debemos saber aceptar no ser amados y olvidados; para vivir de verdad tenemos que saber que moriremos para resucitar después un día. **Es decir, a redención, felicidad y gloria se llega por caminos de sufrimiento.** Pag 168-169.

### **Sobre el morir a nosotros mismos**

He entendido el valor de la muerte como transformación, como búsqueda de cambio. Primero purificación y después fecundación preparan al hombre para una nueva vida.

San Pablo nos enseña que la nueva vida: *Cuantos fuimos bautizados en Cristo Jesús, fuimos bautizados en su muerte ... a fin de que, al igual que Cristo fue resucitado de entre los muertos ... así también nosotros vivamos una vida nueva*, Rm 6, 3-4, es muerte a nosotros mismos, a egocentrismo, aridez, esterilidad, al mal que domina nuestros orígenes, que nos empuja a rebelarnos y desobedecer a Dios. Nos oponemos, nos volvemos contra Él, le damos la

espalda en vez de volvernos a Él. Este es el misterio del pecado original, que nos acompaña desde el nacimiento en sus efectos, aun después de la redención de la Cruz. Por el contrario, si nos volvemos a Él podemos renacer a la vida verdadera ya desde aquí en la tierra a una vida de paz, alegría y plenitud humanas, en la expresión armoniosa de todos los sentidos, como primicia de la vida futura. Pero es indispensable morir a nosotros mismos, a nuestro egoísmo orgulloso, fuente de todos los males. Se trata de efectuar la muerte de las pasiones que nos molestan y llevan a la deriva la barca de nuestro cuerpo, vapuleada por las olas de instintos insanos, a condición de: hacernos responsables de nuestra vida; asumir la responsabilidad de nuestras propias buenas y malas acciones; respetarnos a nosotros mismos; respetar a los demás; aprender a aceptar nuestros errores y asumir sus consecuencias y el sufrimiento que se deriva. ¡Ésta es la catarsis!, cuyos beneficios son liberación y purificación de cuerpo, mente y alma. Liberación y purificación que la Iglesia celebra cada año en la Pascua de Cristo resucitado. Por lo cual es necesario reconocer el sentido de pecado y error, que advertimos cuando nos damos cuenta del amor que Dios nos tiene; porque el pecado nace como consecuencia de la ruptura de la relación con Él y con nuestro prójimo.

Es necesario aceptar el sentimiento de culpa, pero no consentir que se convierta en demonio que nos acuse, sino en estímulo a la reparación y conversión que faciliten el arrepentimiento con el concurso de la Gracia, que sana y libera.

*Mi gran pecado y error ha sido huir de mi misma durante toda mi vida, negando mi origen de criatura. Pag 169-170.*

### **Un misterioso accidente**

De nuevo el impulso de Dios para seguir viviendo.

Debemos concienciar que la verdadera batalla se da dentro de nosotros mismos; que pruebas, trabajos, tribulaciones ... son el campo de batalla donde entrenar los músculos de nuestra vida virtuosa. ¡Qué distinto **y gratificante** es haber experimentado que el auténtico bien, que gratuitamente hacemos a los demás, retorna a nosotros, dándonos vida! Si eliges el Bien, belleza verdadera y pacificadora, tomas el buen camino para el alma, que no es camino fácil, pero la recompensa es grande: aquí en la tierra, donde gustamos la alegría que refleja los resplandores de la Eternidad, y después la misma Eternidad. Pag 172.

## V Conclusión

*Ahora sé por el misterio mismo de la Cruz, que no hay salvación para el alma que no pase, inevitablemente, también por el sufrimiento del cuerpo durante nuestro viaje sobre la tierra. Ahora sé que es necesario subir al Gólgota para vislumbrar la maravillosa y luminosa mañana de la Resurrección.*  
Pag 174.