

# “El estrés está presente en los abandonos”

R. CRUZ

**E**l síndrome de las monjas “quemadas” existe. Lo reconoce la psicoterapeuta **Consuelo Junquera**, que advierte que es un tema relativamente nuevo. “Es verdad que las religiosas siempre hemos trabajado mucho y, a veces, sin tener apenas espacios de descanso y de ocio. En la actualidad, la reducción del número de hermanas unido a la elevada media de edad de las mismas hace que necesariamente se hable cada vez más de esta cuestión”, reconoce la religiosa del Santo Ángel en entrevista con Vida Nueva.

**La Vida Religiosa se caracteriza hoy por ser multitarea. Por ejemplo, la hermana que se encarga de la pastoral juvenil lo hace también del apostolado y es directora de un colegio. ¿Es lógico que esta sobrecarga de trabajo produzca estrés?**

Sí, quizá por el deseo de poder llegar a todo lo que podíamos abarcar cuando teníamos mayor número de vocaciones o cuando éramos más jóvenes, o quizá por la tardanza en tomar decisiones para disminuir buena parte de las tareas de misión. También aparece el estrés cuando la tarea tiene ciertas características poco propicias para una adecuada y satisfactoria realización personal o cuando no se siente capacidad para realizarla. Pero también existen otras causas. Los agentes estresantes no son producidos únicamente por las múltiples tareas, sino también por la media de edad de las religiosas, las relaciones

humanas que bajo un estado de tensión empeoran y ciertas características de personalidad. Son también agentes estresantes el tipo de organización y liderazgo que algunas veces es autoritario y exigente o que no reconoce o incluso descalifica a la persona, mermando su propia estima. Todo ello produce un desgaste físico y emocional, un descenso en la calidad de vida, trastornos de depresión y ansiedad, incapacidad para concentrarse, dificultad para mantener la atención, bloqueos mentales, irritabilidad, etc. Esto origina problemas de convivencia, frustración y un alto nivel de tensión emocional.

## Abuso de poder

**¿Son frecuentes las situaciones de abusos de poder o no puede generalizarse?**

Aunque no puede generalizarse, sí existen casos en los que las religiosas padecen estrés y un añadido por abuso de poder. Como psicoterapeuta me he enfrentado al testimonio de algunas religiosas que han sufrido humillaciones verbales y conductuales, actitudes despóticas, aislamiento o exclusión, faltas de respeto, calumnias, intimidación y criterios muy poco evangélicos que provocan resentimiento, ira o ansiedad. Y a veces de manera sutil. Esta conducta abusiva erosiona la confianza y el compromiso, mina la autoestima y la motivación para seguir perteneciendo a un grupo de vida y misión. Es preciso erradicar estas actitudes de algunas superiores que se creen con mayores derechos

que deberes. Hay otro aspecto que también puede aumentar el síndrome del burnout: la envidia, sobre todo cuando quien la vive desempeña algún cargo. **La Vida Religiosa es entrega, es servicio, pero ¿es necesario poner límites a las exigencias para no caer en este desgaste?**

Naturalmente que hay que poner límites al esfuerzo realizado. Porque como las exigencias vienen de dentro, del compromiso con el Evangelio, la entrega puede llegar a ser excesiva. Es preciso aplicar el sentido común para limitar lo que sobrepasa y tener en cuenta las habilidades, la edad y el estado de salud de todas y cada una. Todas las hermanas, y en especial las superiores, han de tener en consideración este posible desgaste. En teoría, todas las superiores saben que son servidoras, pero en la práctica, algunas veces, este principio no pasa a la vida.

**¿Existe poca cultura del acompañamiento psicológico en las comunidades?**

Muy poca. Es verdad que hay algunas congregaciones que han logrado descubrir la necesidad de un acompañamiento psicológico, pero muchas otras no lo ven, e incluso algunas lo consideran peligroso. Quien va al psicólogo es una persona valiente que se plantea cómo descubrir las oscuridades internas que pueden estar bloqueando el desarrollo del propio potencial y una respuesta más nítida a Dios. El acompañamiento psicológico debería ser normalizado para todos: consagrados y laicos. Del mismo modo que el acompañamiento formativo



ANGEL GONZÁLEZ/LA NUEVA ESPAÑA

# Consuelo JUNQUERA

PSICOTERAPEUTA

y espiritual es también imprescindible. Tenemos que estar alerta para seguir creciendo, y el acompañamiento psicológico, como el formativo-espiritual, puede ayudarnos.

**Entonces, espiritualidad y psicología no son dos grandes enemigos...**

Existen formas sanas y formas enfermas de vivir la fe. Muchos son los que han llevado a una visión distorsionada de la fe, derivados de inmadureces psicológicas, problemas mentales o falta de comprensión de uno mismo. La persona que va madurando a nivel psicológico y espiritual se conduce por el Espíritu, por el amor que emana dentro. Afortunadamente existen superiores que han tomado conciencia y se preocupan por el equilibrio mental, afectivo y espiritual de las religiosas. Ellas permiten o buscan un acompañamiento psicológico para las hermanas que lo deseen. También organizan cursos, tanto para jóvenes como para mayores, que ayudan a mejorar las relaciones humanas, a formar grupos de trabajo para resolver problemas cotidianos y también transcendentales y espirituales. Han de generalizarse más este tipo de actividades.

**La Congregación para la Vida Consagrada apunta a abandonos continuados de consagrados. La sociedad suele entender que los abandonos se deben a causas afectivo-sexuales. ¿Es realmente el estrés la causa preeminente?**

El estrés está presente en la mayoría de los abandonos, principalmente porque “altera” la personalidad y provoca problemas en las relaciones humanas. El también desencanto y ciertas experiencias de abuso de poder, de desgaste personal, van minando la ilusión y el entusiasmo. Algunas veces, la evolución y desarrollo personal va en disonancia con el desarrollo del conjunto y puede ser esta otra causa. El camino de la toma de conciencia de la propia verdad es un camino muy difícil. Tiene muchas bifurcaciones que nos invitan a perdernos. Por esta falta de luz y de autoconciencia, no se tiene verdad y, sin ella, se carece de amor, no somos seres libres. Ser protagonistas de la propia vida supone saber lo que se quiere, decidirlo y secundarlo; tener capacidad para asombrarse, emocionarse, implicarse y dejar de perderse en un guión que se va repitiendo y nos va haciendo sus esclavos.