

# EL VIAJE DE LA HEROÍNA



**ERIKA GLORIA**  
Psicoterapeuta  
y analista  
bioenergética.

El camino que nos lleva a ser mujeres completas y conscientes no tiene señales definidas ni carta de navegación. Llegar pasa por volver a nosotras.

Este es el viaje consciente que tiene que hacer la mujer para curar las profundas heridas de su naturaleza femenina. Un camino mítico apasionante hacia la totalidad. Y al llegar a ti, te sientes amada, amada por ti, completa.

La llamada no tiene edad ni cronología. Comienza cuando la vieja identidad ya no vale. Se produce por una enfermedad, la muerte de un padre o un hijo, la insatisfacción, un sueño frustrado... o "cuando mi naturaleza femenina se ha ido al infierno como la de Perséfone", dice Maureen Murdock. Esta escritora, psicoterapeuta jungiana, que ha trabajado más de treinta años con grupos de mujeres, describe las etapas arquetípicas que

recorreremos a continuación, entendiendo como arquetipos los personajes y patrones de comportamiento que explican conflictos y aspiraciones fundamentales del ser humano repetidos a través de la mitología y los sueños.

Este viaje evoca el viaje del héroe, que el autor estadounidense Joseph Campbell desgranó en *El héroe de las mil caras*. Es un viaje hacia dentro, hacia las profundidades de la tierra, mientras que el viaje del hombre es un viaje hacia el sol, hacia fuera.

¿Qué se entiende por identidad femenina? Actualmente ya se afirma que la identidad femenina y la masculina son una construcción social y que los papeles asignados y desarrollados tradicionalmente por mujeres y hombres no tienen que ver



Es una búsqueda hacia dentro para reconectarnos con lo femenino y alcanzar la plenitud personal

con su naturaleza, con su identidad sexual –biológica–, sino con una elaboración cultural y social patriarcal. ¿Y qué es ser mujer? Mi identidad como mujer la construyo con los otros, frente y en interacción con el mundo. Podemos diferenciar entre:

- **Identidad asignada.** Lo que nuestros padres esperan de nosotros, quién tengo que ser para que me quieran.
- **Identidad creada.** Lo hago desde mi necesidad de abrirme camino en la vida, obteniendo recursos conforme voy afrontando retos.
- **Identidad elegida.** Es decir, desde la libertad de ser lo que quiero ser y hacer.

**Muchas mujeres hemos buscado el reconocimiento en el sistema patriarcal, y no solo no lo hemos hallado, sino que esta búsqueda ha resultado deficiente** y destructiva. Ir hacia dentro para reconectarnos con lo femenino y alcanzar la plenitud personal; este camino de regreso no es fácil, no hay carta de navegación. Es un viaje raramente validado por el mundo exterior, que de hecho lo sabotea e interfiere, dado que supone un dejarse estar y un dejar de producir. Comencemos el viaje.

## RUMBO A TI

La primera etapa del camino comienza con **un alejamiento de lo femenino**. Para individualizarse y adquirir autonomía, uno debe separarse de la madre y este proceso es particularmente intenso y complejo en la mujer, porque se tiene que separar su naturaleza

femenina y su cualidad de madre. Para poder hacerlo, puede que tenga que atravesar un periodo de rechazo de las cualidades femeninas, distorsionadas por el panorama cultural y descritas como: pasivas, inferiores, dependientes, seductoras, manipuladoras, demasiado emotivas para ser eficaces y volubles.

Las normas del hombre se han convertido en el modelo respecto al liderazgo, la autonomía y el éxito. Y nuestra heroína va creciendo y quiere identificarse con el prestigio, la independencia y el dinero. Se viste con su armadura, coge su espada y su caballo y se lanza a la batalla. De este modo entra en la segunda etapa: para **identificarse con los valores dominantes** de una sociedad androcéntrica (la dominación y el control) pierde lo más importante, la conexión con ella misma, con su impulso tierno, lo que siente y necesita. Tendrá que **superar pruebas internas, enfrentarse a ogros y dragones**, trascendiendo los mitos de inferioridad, dependencia y amor romántico.

Al principio sus éxitos son estimulantes, pero nunca es suficiente ("quiero a mi familia y me encanta mi profesión, pero me gustaría que alguien me cuidase a mí"). Quiere una relación con lo femenino, pero alivia el dolor con más actividad, dejando su arquetipo masculino herido. Eso, sumado a su desconexión interna, la llevará a la siguiente etapa, conocida como **aridez espiritual**. Se siente vendida, como si se hubiera traicionado. Por otro lado, no comprende la sensación de desolación



Se trata de pasar de decir "Soy fuerte, no necesito ayuda, puedo con todo" a "No soy todo, pero soy suficiente"

y desesperación; es nueva para ella. Cuando una mujer deja de hacer, debe aprender a ser. Tendrá que desarrollar una relación nueva con lo masculino, que la guiará a conectarse a la Gran Madre Tierra, comenzando así la siguiente etapa: **el inicio y descenso al mundo subterráneo**. Abrazar la noche oscura del alma, encontrarse con la diosa oscura. Aquí no hay tiempo y no se puede acelerar la estancia. Si reconociéramos esta etapa como parte de ese viaje sagrado a nosotras, menos mujeres se perderían en la depresión, la bebida, las relaciones abusivas y las drogas. Podrían experimentar sus sentimientos sin vergüenza y revelar su dolor, que, dependiendo de su cualidad, le ayudará a salir del infierno, obteniéndose una curación profunda. Cuando una mujer ha realizado su descenso y ha roto su identidad como hija espiritual del patriarcado, siente **un anhelo urgente de reconectar con lo femenino**. Históricamente, la conexión entre cuerpo y alma se destruyó cuando la humanidad olvidó la santidad de la tierra, perdiéndose la relación sagrada con la naturaleza y el cuerpo. La mujer en esta etapa se reconecta con las partes que quedaron enterradas: su cuerpo, sus emociones, su sexualidad, su instinto y su sabiduría creativa; se mueve con la naturaleza y su danza sagrada de ciclos. Sin intentar forzar nada, se adentra en una de las enseñanzas más profundas del viaje: la confianza en el misterio de la manifestación. El descubrimiento de ser en vez de hacer.

Esta disciplina no recibe aplauso del exterior, porque cuestiona la producción misma –si estoy en contacto con lo que soy, con lo que me rodea, no necesito producir, promocionar o contaminar para ser feliz–. Ese ser no es pasivo y requiere una atención enfocada. La etapa siguiente es la más difícil: **recuperar la ruptura madre e hija**, integrar el arquetipo de la madre en nuestra psique, poniéndonos en orden respecto a ella. Como dice Bert Hellinger, creador de la psicoterapia de constelaciones familiares: "Si tienes bien integrada a tu madre en ti, ¡brillarás!". Si una mujer guarda resentimiento hacia su madre, sigue atada a ella y dependiente. Se niega a crecer, aunque parezca una adulta madura. En el fondo se siente inmerecedora e incompleta. Continúa el viaje y llega el momento de **sanar al arquetipo masculino herido**, aquella parte de nosotras que, en busca del éxito y el reconocimiento, se sobreexplotó y que afirmaba: "Soy fuerte, no necesito ayuda, puedo con todo", para sustituirlo por: "No soy todo, pero soy suficiente". Y llegamos al final: **el matrimonio sagrado del ego y el ser**, donde el ego representa la perfección, la cultura occidental, el arquetipo masculino; y el ser, la realización, la cultura oriental, el arquetipo femenino. Gracias a esta unión, la mujer llega a entender la dinámica de su naturaleza femenina y masculina, y la acepta. El resultado es un ser humano andrógino, consciente, equilibrado y completo, donde se da la unidad de los opuestos. ❖