

## Las Mujeres Saludables en Red.

*Mercedes López Herrera  
Mujeres y Teología de Sevilla  
28 de mayo de 2014*

Hoy quiero hablaros brevemente de nuestra Brújula Vital, de la necesidad de reorganizar la dirección de nuestro mundo interior. Después de cuanto hemos oído hoy, y en las diferentes Jornadas, de cuanto hemos hablado de los múltiples elementos que intervienen en nuestra salud integral, ya somos conscientes que hemos de seguir luchando para que no nos la quiten y cómo no, para no abandonarla.

*Las Mujeres Saludables estamos en Red, la razón es que ya sabemos que lo que le pasa a una repercute en todas.*

- 1. Cuando una mujer retrocede es malo para todas.*
- 2. Y cuando una mujer avanza avanzamos todas*

Por ello hoy quiero hablaros de algo que creo hemos hablado poco o casi nada, hablo de la espiritualidad, de la trascendencia, de la mística del alma, sin la cual no es posible que nos empoderemos con los valores que habitan en nosotras: dignidad, integridad, sabiduría, justicia, armonía, resistencia, humildad, humor..

Se nos han movido todos los suelos sobre los que caminamos y esto hemos de compartirlo porque la cotidianidad es un poder muy fuerte que nos lleva a repetir situaciones que no debemos seguir permitiendo, porque “aunque la virtud es fuerte.. es muy grande la costumbre....”<sup>1</sup>.

Hemos de reconocer y visibilizar algo que hacemos, muchas más veces de las que somos conscientes. Cuando traspasamos la frontera hacia una conciencia transpersonal, es decir: cada vez que somos capaces y nos enfrentamos con las propias sombras, tristezas, rabias, miedos, dolor, transformándolas en energías vitales propias, estamos sanando y generando salud.

Y aunque no podemos cambiar todo lo que quisiéramos de golpe, porque no tenemos todo lo necesario para ello, como son las necesidades de un buen trabajo que garantice nuestra independencia económica, unos buenos servicios sociales de cuidados de mayores, pequeños y su discapacidades, una familia en la que apoyarnos y compartir “la vida saludablemente”. Somos conscientes de que ya no nos sirven en su mayor parte los patrones de vida conocidos hasta ahora, que

---

<sup>1</sup> \*“Y aunque es la virtud tan fuerte, temo que tal vez la venzan. Que es muy grande la costumbre y está la virtud muy tierna.” Sor Juana Inés de la Cruz

no podemos seguir custodiando lo tradicional para seguir de sostenedoras del desarrollo de otros, es saludable nuestra conciencia de apuesta permanente de cambio.

Hoy somos conscientes de los obstáculos que nos siguen impidiendo un desarrollo en igualdad de derechos, condiciones y respeto social. Tenemos removido todos los cimientos, los externos y los internos, y no tenemos referencias claras de formas de actuar y resolver conflictos en estos tiempos. Pero somos nosotras quienes seguimos haciendo posible que la vida transcurra llevando sobre nuestras espaldas la mayor parte del trabajo todavía<sup>2</sup>, la diferencia es que hoy ya sabemos dónde estamos y queremos cambiar el lugar que se nos impone.

Por ello y para ello hoy quiero hacer un llamamiento especial para todas nosotras y es que no olvidemos que lo que alimenta la vida interior es la espiritualidad

Nuestra espiritualidad debe estar conectada y fortalecida con nuestra forma histórica y legendaria de experimentar la vida en las redes de apoyo y solidaridad, porque lo nuestro es la competencia no la competitividad<sup>3</sup>.

La competencia forma parte de una espiritualidad que genera vivencias, entusiasmo, sororidad es lo contrario de la competitividad que se tiñe de egocentrismo y juego sucio, sin reglas.

Hemos de transmitir esta sana espiritualidad histórica de colaboración entre mujeres que todas conocemos y podríamos poner millones de ejemplos. Es el mayor y mejor recurso que podemos aportarnos, tenemos mucho aprendizaje RESILIENTE, es decir, históricamente hemos aprendido a sacar partido de situaciones difíciles con nuestra creatividad y nuestra sabiduría, nos toca hacernos conscientes de algo que no se ha hecho en generaciones precedentes como es la necesidad de compartir nuestra espiritualidad como fuente de riqueza inagotable.

Debemos explorar y compartir en red el desarrollo de la espiritualidad, la autoconciencia y la reflexión, animando a las mujeres a que revisen sus tradiciones, sus religiones y falsas creencias para que abandonen todo lo que en ellas resulte opresivo atándolas a conductas enfermizas.

Es necesario desarrollar y defender una espiritualidad construida, desde el pensar, por nosotras mismas, con conciencia crítica, compartiendo entre nosotras desafiando todos los fundamentalismos, porque el avance de los fanatismos ideológicos, políticos, culturales y religiosos no podemos ignorarlos.

---

<sup>2</sup> \*“Todos aquellos que se eligen por algún medio para algún fin, se tienen por de menor aprecio que el fin a que se dirigen.”

<sup>3</sup> Clara Coria

En el ámbito del desarrollo personal estamos aprendiendo a confiar en nuestras experiencias humanas y trascendentes, tomando nuestras propias decisiones a través del desarrollo de las redes de mujeres que nos ayudan en los procesos de nuestra vida personal, relacional, laboral, valorando especialmente la sororidad; apoyadas en aquellas que nos precedieron para transmitir las a las nuevas generaciones.

Desde esta espiritualidad saludable el camino iniciado de nuestro discernimiento sobre la salud de las mujeres no ha hecho más que empezar compañeras, hemos de continuar con la tarea el año próximo, profundizando y recreando alternativas desde la experiencia que vamos recogiendo personal y colectiva, y no podemos olvidar que el espíritu de una persona se transmite en sus actitudes conductas y hechos.

Yo os invito con entusiasmo y alegría para que las mujeres que participamos en las comisiones de trabajo de nuestro Ayuntamiento, seamos cada vez más y mejor preparadas, que nuestra experiencia se transforme allá donde estemos en la autoridad que somos, porque la trabajamos en red democrática y respetuosamente compartida.

Reto al que os invito a continuar con la certeza feminista de que sólo así, trabajando corresponsablemente, podremos transformar esa mala percepción de salud de la que tanto hemos hablado, por otra más real y verdadera.  
Y como dice Sor Juana Inés “*Sin claridad no hay voz de sabiduría*”<sup>4</sup>.  
Hasta el próximo curso desde la Comisión de Salud.

Mercedes López Herrera  
Mujeres y Teología de Sevilla  
28 de mayo de 2014

---

<sup>4</sup> \*Sin claridad no hay voz de sabiduría. Sor Juana Inés de la Cruz.