

PSICOLOGIA Y ESPIRITUALIDAD NATURALEZA Y GRACIA EN LA VIDA CONSAGRADA

Cuando me refiero a la noción del *yo* considero tanto el aspecto consciente como la historia personal que ha quedado en el inconsciente. Hablo del *yo* en su totalidad, consciente e inconsciente; lo que otros autores llaman el *sí mismo* o el *self* o *das Selbst*.

Lo que llamo *yo* es lo que me está dado. Yo no decidí ser; no pedí nacer: no elegí a mis padres ni el ambiente ni las circunstancias en las que inicialmente había de transcurrir mi vida. El que el hombre sea responsable de lo que hace consigo mismo proviene del hecho de que fue creado con el fin de adquirir su máxima perfección, que es el de volver a su Creador, su principio y fin.

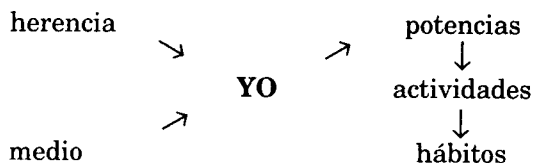
Este ser que me es dado es el amado por Dios, y es el que yo debo amar y aceptar como un don, porque El me lo dio; es el que debo respetar como ser único e irrepetible, y el que le sirve para su plan redentor, y el que completa el Cristo Místico, y el que lo glorificará en la eternidad.

Conocer mi realidad

La aceptación de mí mismo o de mi *yo* implica el conocimiento de mi realidad

— en sus potencialidades físicas, psicológicas y espirituales, mediante las cuales actúo y adquiero determinados hábitos que configuran mis potencias;

— en mis condicionamientos y determinaciones dados por la herencia y por la influencia del medio en mi *yo* y sus potencias, y a través de ellas en mis hábitos y actividades;



Conocer mi herencia: soy alto o bajo, rubio o negro, más o menos inteligente, etc., por condicionamiento genético principalmente. Pero además, por ejemplo, puedo ser bajo, aunque mi herencia me destinaba a ser alto, porque en la infancia un raquitismo me deformó el cuerpo e impidió que llegara a la altura propia de mi código genético; o nací muy inteligente, pero un traumatismo de cráneo me dejó con deficiencia mental.

O influyeron alteraciones congénitas, por enfermedades de la madre que incidieron sobre el feto, o alteraciones mecánicas en el momento del parto (por ej.: circulares de cordón que produjeron asfixia más o menos grave y ocasionaron una lesión de las células cerebrales que son irreparables, o el uso del forceps, que en algunos casos puede dañar el cerebro dejando como secuela hemiparesias y disfunciones cerebrales).

Este es el *yo* dado inmediatamente por mis padres, y, en última instancia, por Dios, creador de todo lo existente, que me dio la vida al crearme un alma inmortal.

Conocer la influencia del medio: toda mi historia particular, la familia en que me he criado, la aceptación y amor que he recibido de mi familia, el lugar y las circunstancias que me han tocado vivir.

No es igual la capacidad de aceptarse y amarse a sí mismo del que tuvo la experiencia de haber sido aceptado en el seno de una familia y de haber sentido el amor de ella, que la de aquel que ha sido abandonado y rechazado desde muy pequeño por su madre.

Conocer qué hago con mi yo

Qué hago con los dones que Dios me da, los naturales: vida, salud, inteligencia, voluntad, afectividad, sensualidad, sexualidad, etc.; y con los sobrenaturales: tener en cuenta y colaborar con la gracia que actúa sobre mi naturaleza, la ordena, la interrelaciona, me ayuda a configurar este ser mío único en el plan de Dios.

No soy Dios, no soy perfecto; no soy como tal persona ni como tal santo. *Mi camino de santidad es único.* En el gran cuadro representativo de la Creación soy llamado a poner un color, un matiz distinto y único que enriquece todo el cuadro.

En este conocimiento de mí mismo descubro que no he usado adecuadamente mis dones. Debo aceptar lo que soy, pero también querer llegar a ser de otro modo. El arrepentimiento no puede convertirse nunca en la renuncia a la mismidad, a ser el que soy. El

que se arrepiente no rechaza su ser propio, sino el modo de haberlo usado. El rechazarse a sí mismo, el rechazar a su propio yo, ya no es arrepentimiento sino desesperación.

Dificultades para la aceptación de sí mismo

Conocer, aceptar y querer este yo que me es dado implica que no puedo eludirlo, *ni* en la fantasía, soñando que soy otro, o imaginando una vida que no es la mía, *ni* queriendo imitar servilmente a alguien. La realidad me dice que soy lo que soy, aunque yo quisiera ser mucho más; que sólo tengo estas dotes, aunque yo quisiera otras más resplandecientes. Me encuentro con que siempre tengo que ser lo que soy. Siempre tropiezo con las mismas fronteras. Siempre cometo los mismos errores.

La aceptación de sí mismo se convierte, en su raíz, en un ascetismo: debo renunciar a ser otro distinto de aquel que soy. La voluntad de Dios a mi respecto está en que sea aquel que soy. Este es el principio y fin de toda sabiduría. La renuncia a la soberbia. La fidelidad a lo real.

Va a ser a través de este camino de humildad que le voy a poder ofrecer a Jesucristo mis potencias y mi ser para que El vaya reemplazando con su propia vida mi vida natural.

Cómo fomentar el recto amor a sí mismo

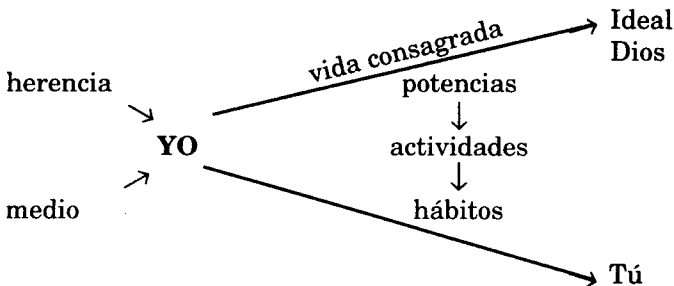
Esta aceptación de mí me ayuda también para un deber elemental: agradecer a Dios todo lo bueno que me ha dado: vida, salud, dones intelectuales, de voluntad, de corazón, mi capacidad de ver, de oír, de caminar, etc., y por sobre todo esto, las riquezas de su vida divina. En nuestro examen de conciencia siempre tendríamos que comenzar por este agradecimiento, y hacerlo bien concreto viéndolo en lo realizado a través del día. Sólo después considerar qué hicimos mal. Lo que recibimos de Dios es muy superior al mal que hemos hecho. Es un modo de ir conociendo, aceptando y amando el yo recibido. Me permite una verdadera humildad: todo lo que tengo de bien me lo ha dado Dios; el mal que hay en mí es por el mal uso de lo que Dios me dio, y es esto de lo que debo pedir perdón.

En este camino mío de santidad mi psicología puede ayudarme si la pueblo con rectos valores, o puede jugarme malas pasadas: hacerme

perder de vista las metas, quitarme las fuerzas, encerrarme en mí mismo, dislocarme, dividirme, superficializarme. Sanar mi psicología significa al mismo tiempo darle a Jesucristo la base natural —que El puede suplir si quiere— para que su gracia, su vida divina, pueda crear en mí los sentimientos y las valoraciones de El mismo. El “vivo yo, no ya yo, sino Cristo” de San Pablo.

Crecer

Crecer como hombre no significa salir de sí mismo, pero sí trascender el momento actual usando adecuadamente mis potencias para encaminarme y alcanzar un ideal. Este dirigirme al ideal permite el desarrollo de la personalidad —considerada como lo que la persona es realmente, no la máscara con la que puede presentarse. Este ideal debe ser posible, real, estar de acuerdo con mis límites y con el espacio y tiempo que me toca vivir. En este caminar nos vamos relacionando con los demás; es el aspecto social



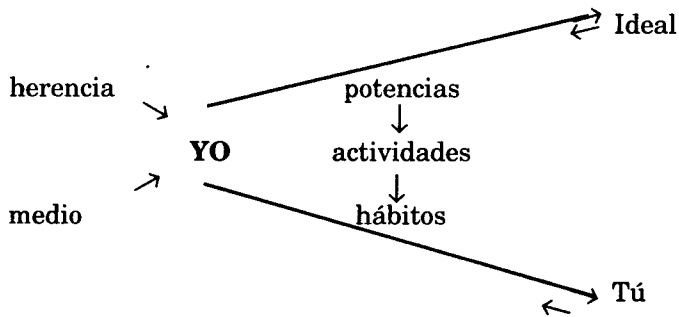
El único ideal que da sentido total a la vida es Dios, y le toca al hombre descubrir cuál es su camino hacia El, cuál es su vocación. Si es la de la vida consagrada, busca a Dios, y en El a todos sus hermanos para llevarlos a Dios: cuanto más crece en su amor a Dios y en su unión con El, más va a amar a los demás y mayor bien les va a hacer. Porque si bien es cierto que el que no ama a sus hermanos a quienes ve, no puede amar a Dios, al que no ve, también es cierto que quien no ha encontrado a Dios en muchas ocasiones no va a poder amar a los hermanos que lo están dañando.

Esta, por otra parte, es la clave y solución de todo problema

afectivo: poner nuestro corazón en Cristo, nuestro Esposo o nuestro Amigo, Camino, Verdad y Vida, y por El, con El y en El amar a todos los hermanos con amor paternal o maternal, y/o fraternal.

Obstáculos psicológicos posibles

Falso amor hacia sí mismo: narcisismo



¿Qué pasa cuando un joven busca como ideal, por ej., ser un economista para lograr status, bienestar económico, pero olvidándose del bien común, de su familia, de sus hijos? Se convierte cada vez más en un egocéntrico, un inmaduro en casos más leves, o en un narcisista en casos más serios.

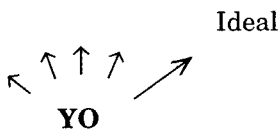
¿O cuando un padre de familia se propone como ideal sólo formar una buena familia, tener un buen pasar económico y una buena jubilación al retirarse? Llegado el momento de su retiro frecuentemente se observa un decaer físico y psíquico, porque al no tener ya meta a la cual tender, se repliega sobre sí mismo.

¿O qué sucede en el caso de un seminarista —como he visto— que pone su máximo esmero en adquirir virtudes y se ejercita en esto con propósitos semanales, pero sin embargo cae en franca crisis vocacional? ¿Qué pasó? Es que adquiría virtudes sólo para el logro de su perfección, *la perfección de su yo*, en una actitud egocéntrica que refleja el orgullo del que busca admirarse en su virtud olvidando que la perfección está en Dios y que sólo de El nos puede venir.

Cuando los tratados de ascética hablan del olvido de sí, de negarse a sí mismo, se refieren a este egocentrismo que existe en nosotros, el

del *yo* que en vez de trascenderse centrando su ideal en Dios, se vuelve sobre sí mismo refiriendo todo a sí. En este caso quiero a los demás o me relaciono con ellos porque *me* conviene, estudio o trabajo de tal modo porque así *yo* tendré éxito, status, poder. Hay una autorreferencia constante. Podemos hasta intentar poner a Dios a nuestro servicio.

Dispersión de sí mismo



¿Qué pasa cuando se tienen muchos centros de interés, muchas metas que se corresponden con múltiples potencialidades, pero se carece de un ideal fuerte y vital capaz de unificarlas? ¿O si este ideal está presente sólo en un plano racional? Por ser un ideal declamado pero no conocido, amado y vivido plenamente, la persona se dispersa, se agota, se deprime, máxime si ya conoce fracasos en algún intento. Sólo el ideal que se concreta en un valor que centra toda nuestra persona, que se concreta en Jesucristo, en el que confluyen mente, corazón, fuerzas, que posee la riqueza de su infinitud, y la cercanía de su humanidad resucitada, puede satisfacerlos.

San Carlos Borromeo, dirigiéndose a los sacerdotes, preguntaba: ¿“Ejerces la cura de almas? No olvides por eso el cuidado de ti mismo, y no te entregues a los demás hasta el punto de que no quede nada tuyo para ti mismo”. Porque puede especialmente sucederle a las personas consagradas que emprenden con entusiasmo múltiples actividades para la gloria de Dios, pero

- dejan poco tiempo para la oración, para la unión con Jesucristo, que es la que dará plena vigencia intelectual, volitiva y afectiva a su ideal;
- no respetan el tiempo de descanso, con lo que no respetan ni aman el don recibido de la vida, y de la salud física y psíquica;
- no se dan tiempo para el encuentro y el apoyo con sus hermanos consagrados, por lo que sin darse cuenta se van encerrando en sus problemas y quedando en soledad.

Así se termina disperso, cansado, agotado, insatisfecho, pesimista; se bajan las defensas ante las enfermedades y se rinde cada vez menos

en el trabajo. Los de habla inglesa los llaman “burnout”, es decir, “quemados”.

Esta situación genera una crisis profunda en la que se plantea el sentido de todo: ¿Por qué trabajo tanto sin encontrar tiempo para mí? ¿Por qué, con qué fin? ¿Para qué y para quién? Porque en esta situación hasta el Quien desaparece de nuestra vista. Estas preguntas denotan la inseguridad vital: está afectado el sentido de la vida que hasta aquí se ha tenido. Se plantea una crisis de sentido y por ello una crisis religiosa.

Esta crisis se da frecuentemente alrededor de los 40 ó 50 años — “crisis del mediodía”, pero en mi consultorio la detecto en personas más jóvenes de alrededor de 35 años.

En esos momentos de crisis se puede:

- Huir:

- al negarse a dirigir la mirada al interior de sí mismo, se proyecta la angustia interior sobre las instituciones o las estructuras que se pretende cambiar;

- por la lucha con el exterior se exime de mantener el combate interior consigo mismo;

- se aferra a lo externo, a lo formal;

- se busca nuevas formas de vida, llegándose a veces a abandonar la propia vocación.

- Inhibirse:

con el endurecimiento y reafirmación de los ejercicios de piedad hasta ese momento vigentes. Se tiene un cuidado escrupuloso de los deberes religiosos, pero sin embargo no se avanza en la vida interior; la propia seguridad, la propia convicción religiosa es más importante que el encuentro personal con Dios. Según Tauler, se actúa piadosamente para no tener que experimentar a Dios; en última instancia, no se es piadoso, sino que sólo se busca la propia seguridad y autojustificación. Se endurece en un pretendido bienestar, pero permanece inaccesible a la llamada inmediata de Dios, que podría llamarlo a la verdad. El cumplimiento fiel de los deberes no nace de un corazón amoroso, encontrado y tocado por Dios, sino de la angustiada permanencia en sí mismo, casi estáticamente, sin el desarrollo, el crecimiento propio de la vida.

- **Enfrentar:**

se puede enfrentar la crisis buscando el conocimiento de sí mismo, por más doloroso que sea, porque puede descubrir lo que en el interior hay de escondido, de oscuridad, maldad, cobardía y falsedad.

Sin embargo, *No se alcanza el fondo del alma por el esfuerzo propio sino solamente cuando se deja obrar a Dios. Y Dios obra en nosotros a través de la vida, de las experiencias que la vida trae consigo.*

Dios nos vacía mediante los desengaños, las desilusiones. Nos revela nuestra pequeñez a través de nuestras fallas, trabaja en nosotros por el sufrimiento que El nos sabe capaces de sobrellevar.

Si entregamos nuestra voluntad a la voluntad de Dios, con disponibilidad para el sufrimiento, se obtiene una gran serenidad. Si dejamos actuar a Dios, esta crisis pierde su aspecto amenazador y su peligrosidad. Es una ocasión para avanzar y tener a Dios más cerca.

*Dificultades para el conocimiento de sí mismo
por el uso indebido de los mecanismos de defensa*

Así como en el nivel biológico existen defensas que inmunizan contra la enfermedad y mecanismos que reparan los daños (como puede ser la formación de un callo óseo en una fractura), así a nivel psicológico existen pautas aprendidas de autodefensa y superación: son los mecanismos de defensa.

Y así frente a un problema podemos:

- enfrentarlo para apartar o vencer los obstáculos;
- evitarlo, retirándonos de la situación problemática, si consideramos que no podemos superarla o vencer el problema;
- aceptar metas sustitutivas, o aceptar sólo una parte de todo lo que en un principio se había deseado.

Pero este mecanismo de defensa, que de suyo es normal cuando sirve para eludir situaciones u obstáculos invencibles, se transforma en patológico cuando, sin intentar enfrentar lo arduo, o lo temible, o lo que implica sufrimiento, se utiliza habitualmente; en estos casos sería cobardía.

Cuando se transforman en patológicos, son muchas veces serios obstáculos para nuestro autoconocimiento y nuestra colaboración con la gracia.

Puede suceder que con este mecanismo de evitación no se logre bajar el nivel de angustia y ansiedad ante diversos problemas, y se implementen otras modalidades de defensa, que no son las más adecuadas porque implican algún grado de deformación de la realidad y de autoengaño, y que deben considerarse patológicas si son habituales.

Me refiero a la:

Negación de la realidad

Es el más simple y primitivo de los mecanismos de defensa; con él se intenta ignorar o desconocer realidades desagradables. Un ejemplo muy simple y frecuente es la rápida contestación “No puede ser” cuando se anuncia un hecho doloroso o comprometedor.

Fantasía

Mediante ella “se alcanzan metas” y “satisfacen necesidades”, pero sólo en la imaginación. Se usa como válvula de escape para no enfrentar y para obtener algún tipo de gratificación compensatoria. Esta huida por la fantasía es muy común en adolescentes y personas inmaduras.

Recuerdo a una niña que vivió hasta los doce años en zona de guerra. En esa época ella debía ir a recoger verduras atravesando un bosque que temía mucho porque había oído de violaciones y asesinatos causados en ese trayecto por los soldados. Como no podía evitar esa obligación, fantaseaba que los árboles eran sus amigos que la cuidaban; a uno de ellos lo imaginaba su madre, que nunca había conocido porque había muerto cuando ella era beba. Vivía esta fantasía con tal realismo que hablaba y cantaba en alta voz durante el trayecto. Este mecanismo de defensa le fue muy útil para vencer el miedo, pero como lo usó cinco años, se le hizo un hábito. Ya adulta, un miembro de su familia sufrió un hecho traumático similar a los que ella había oído que sucedían en zona de guerra. Le produjo un gran shock, que terminó somatizando en una crisis hipertensiva grave por la que tuvo que ser internada de urgencia. Evidentemente, como adulta ya no le servía la fantasía, y no tenía el hábito de enfrentar ese tipo de problemas.

La *fabulación* es un tipo de fantasía; se suele encontrar en los niños; en los adultos se da en personalidades histéricas; aparece con mayor frecuencia en las mujeres.

Represión

Por ella se excluyen de la conciencia los pensamientos, recuerdos y deseos amenazadores y dolorosos: son los “olvidos selectivos”. Puede ayudar a controlar deseos peligrosos e inaceptables y proteger a la persona de experiencias traumáticas hasta el momento en que de algún modo ya se ha desensibilizado del shock. No obstante, se resolvería mejor el problema enfrentando con ahinco la situación real.

Lo he visto en una paciente, mujer consagrada, que en una sesión de Psicoterapia Simbólica imaginó un volcán cuya boca estaba prolijamente tapada por un parquet, sobre el que ella estaba parada, vestida como en el día de sus votos.

Las pasiones, simbolizadas por el volcán, estaban reprimidas, tapadas por su voto. Sólo las reprimía, en vez de reconocerlas y gobernarlas en armonía con su consagración, y evitar así que el día en que se activara el volcán —es decir, sus pasiones— se destruyera su ideal de mujer consagrada.

Recuerdo también a otra religiosa que imaginó una capilla construida sobre la boca del volcán: una exaltación de sus pasiones podía destruir sus valores religiosos.

Racionalización

Implica tener razones lógicas, socialmente aprobadas, respecto de comportamientos pasados, presentes o futuros. Este mecanismo de defensa le sirve al individuo para justificar su conducta, y para disminuir la desilusión ocasionada por objetivos inalcanzables. Lo utilizan ciertas personas para justificar el abandono de sus obligaciones de trabajo o de familia aduciendo razones culturales, artísticas, religiosas, etcétera.

La racionalización se opone al razonamiento porque este último es un proceso lógico que parte de una premisa verdadera, mientras que la racionalización usa argumentos contruidos según las reglas de la lógica, pero que fallan por no partir de premisas concretas, reales.

Es un mecanismo de defensa que implementamos con mucha frecuencia cuando nos justificamos.

Proyección

Es una reacción de defensa por medio de la cual una persona:

- culpa a los demás de sus propias deficiencias, errores y fallas;
- atribuye a los demás sus propios impulsos, pensamientos y deseos inaceptables. Es un tipo especial de racionalización.

Desplazamiento

Por él se traslada sobre otras personas u objetos la reacción que se hubiera deseado expresar ante ciertos hechos adversos; esto permite que determinados contenidos permanezcan reprimidos, enmascarando para la propia conciencia del sujeto las implicaciones que verdaderamente tendrían.

Puede darse con mayor o menor conciencia, o de modo totalmente inconsciente.

El ejemplo más común es el del hombre que en su trabajo sufre las injusticias y desplantes de un jefe dominante: no expresa su reacción hostil ante él, sino en su hogar, donde descarga su irritabilidad y agresividad contra su esposa por cualquier trivialidad.

Otro ejemplo, ya más excepcional, es el de una paciente de unos 16 años que me consultó por su fobia a las estatuas. Con un esfuerzo de su voluntad lograba pasar por delante de ellas, pero sin poder suprimir su miedo, tan grande que, al caer su mirada sobre una de ellas mientras escuchaba una conferencia, gritó y salió corriendo de la sala. En la sesión de Psicoterapia Simbólica, cuando imaginó una estatua y yo le pedí que la tocara y abrazara, la sintió fría y dura y que se le caía encima. En el mismo sueño luego vio a su madre. Al pedirle que la saludara, me dijo que le daba asco. Cuando le sugerí que le diera la mano me contestó que era de plomo, y cuando le indiqué que la abrazara me contestó: "está fría y dura, parece que se me viene encima". Cuando, al terminar el ensueño, llegó con gran sorpresa a la conclusión de que las estatuas le representaban a su madre, me dio datos que confirmé con sus familiares: su madre era de personalidad psicopática, y castigaba mucho a la niña al menor llanto, al punto que se lo llegó a inhibir. Vivió con su madre hasta los tres años, y luego con su abuela paterna por disposición legal. Las vivencias que

sentía hacia su madre las había desplazado a las estatuas, hecho que pudo desentrañar y rectificar mediante la psicoterapia.

Formación reactiva

A veces el modo de protegerse de sentimientos negativos o de deseos peligrosos consiste no sólo en reprimirlos, sino también en formar actitudes conscientes y pautas conductuales contrarias. Ordinariamente en la formación reactiva se observa la exageración y el carácter compulsivo. Como en la madre que sobreprotege a su hijo para evitar admitir el rechazo que siente hacia él.

Aislamiento emocional

En este caso el individuo reduce el grado de compromiso emocional en las situaciones que puedan ser, o sean de hecho, desilusionantes o hirientes. Proporciona un armazón protector que impide la repetición de sufrimientos anteriores, pero que disminuye la participación saludable y vigorosa en la vida.

Regresión

Es un mecanismo de defensa en el cual se vuelven a utilizar pautas de reacción ya superadas en etapas muy anteriores del desarrollo. Cuando nace un nuevo miembro en la familia, que parece relegar la posición de alguno de los hijos, éste puede volver a orinarse en la cama, hablar como un bebé, chuparse los dedos y adoptar conductas infantiles que en otro tiempo atrajeron la atención de sus padres. El adulto frustrado tal vez acuda a las pataletas de la infancia; la recién casada puede volver a la casa de su madre a la primera señal de dificultad.

Compensación

Las reacciones compensatorias son defensas contra el sentimiento de inferioridad y de falta de idoneidad que surge de defectos o de debilidades personales reales o imaginarias o de fracasos. Es frecuente observarlas en las actitudes de superioridad que toman ciertas

personas en los lugares de trabajo o en reuniones sociales: es un complejo de inferioridad enmascarado.

Disociación

Cuando los diversos componentes de la personalidad no están bien integrados, por medio de la disociación se elimina una parte de la personalidad que es fuente de inquietud emocional, y así se logra que algunos aspectos o actividades escapen al control de la persona, se separen de la conciencia normal, y ya segregados, funcionen como un todo unitario.

Esto explica cómo hay personas que pueden actuar bien en una situación A, con valores cristianos que defienden con vehemencia, y en la situación B se conducen de modo opuesto a lo que proclamaron sin que les afecte la conciencia. Funcionan como si fueran dos personas distintas y sólo en raras ocasiones esto los conflictúa.

Si una persona ha llegado a este extremo patológico, es porque ha usado anteriormente con frecuencia otros mecanismos de defensa menos graves.

Palabras finales

Sobre la base de una psicología sustancialmente sana, la gracia puede actuar más “naturalmente”, por así decir. Por citar algunos de sus efectos posibles, digamos:

- me muestra claramente la meta sobrenatural, que, por concretarse en las personas y situaciones que me rodean, unifica mi psicología tanto en su capacidad de conocer como en la de querer y amar.
- me da esperanza, y con ella fuerza y alegría para actuar coherentemente con mis valores y mi meta.
- me permite ver la participación de Dios en los demás, y así amarlos también con corazón humano; mi vida afectiva no se desarrolla tironeada por las pasiones sino centrada en Jesucristo.
- me ayuda a dominar las pasiones de sensualidad y orgullo que pueden despertarse en mí.

En definitiva, me hace libre, con la verdadera libertad de los hijos de Dios:

La psicología no es sólo ni primordialmente un campo de problemas sino, principalmente, una parte de nosotros que, si está ordenada y enriquecida con valores sobrenaturales concretados —también a través de nuestra psicología— en el actuar cotidiano, nos permite predicar con nuestra misma persona el Evangelio de la Vida.

La unidad interior se va a dar cuando todo nuestro ser con todas sus potencias se dirija cada vez más a su Creador y cuando nos esforcemos en ser lo más sinceros posible con nosotros mismos, no admitiendo ningún autoengaño, adecuándonos a la realidad y confiando plenamente en la gracia.

La consagración a Dios nos centra radicalmente en El, y también nos da la clave de nuestra unidad interior: por la consagración podemos tender directamente a Dios, a Dios en Sí y en sus criaturas. El centrarnos en Dios nos puede dar también al mismo tiempo la base segura para el desarrollo de nuestra personalidad. Es el secreto de todos los santos, de su grandeza y envergadura. Todos fueron grandes personalidades.

María Ana Ennis