

ESPIRITUALIDAD SANANTE

Salud y espiritualidad en Anselm Grün

El ansiado fármaco para nuestro tiempo podría ser una «espiritualidad globalizante» que contemple la totalidad del hombre.¹

RESUMEN

Actualmente existe diversas propuestas de espiritualidad integradora y holística que intentan un diálogo fecundo entre espiritualidad, salud y teología. Estas páginas tienen por finalidad dar cuenta del enfoque integrador con que Anselm Grün aborda la interfase salud-espiritualidad. El artículo plantea, en la primera parte, las relaciones entre salud y espiritualidad, salud y enfermedad, y vida espiritual y, en la segunda parte, relee la perspectiva de una espiritualidad sanante según el monje benedictino alemán.

Palabras clave: espiritualidad, salud, espiritualidad sanante, Anselm Grün.

ABSTRACT

This article intends to focus on the integrative way how Anselm Grün faces the relationship between health and spirituality. First, considering relationship between health and spirituality, health and illness, and spiritual life. Second, from the point of view of a healing spirituality, according to the German Benedictine monk.

Key Words: spirituality, health, healing spirituality, Anselm Grün.

En tiempos en que los sistemas y servicios de salud tienden a deshumanizar al ser humano y frente a cierta espiritualidad que tiende a desencarnarlo, Anselm Grün (n. 1945), monje benedictino y asesor espiritual,

1. A. GRÜN; M. DUFNER, *La salud como tarea espiritual*, Madrid, Narcea, 2001, 96.

desarrolla una reflexión que integra de manera armónica la espiritualidad y la salud psicofísica, recordándonos la dinámica circular que las articula. Su visión holística y sistémica del ser humano queda en evidencia en sus numerosos libros, en los que elabora, con sencillez y claridad, un discurso en el que dialogan la teología, la psicología y la filosofía. Lo hace desde una actitud que bien puede calificarse como clínica, es decir, basada en la observación y la descripción de los sentimientos, pensamientos y conductas humanas. No se preocupa por “hacer entrar” la realidad humana en determinada formulación teórica –provenga ésta de la teología o de la psicología–, sino que mira a las personas concretas y descubre en ellas qué formulaciones se verifican. Su actitud es clínica, también, por su preocupación pragmática: que las personas experimenten el camino espiritual como camino de sanación, la capacidad de “la ocupación espiritual para fortalecer la salud de alma y cuerpo”.² Anselm Grün, en la obra compartida con otro de los monjes de la Abadía de Münsterschwarzach, afirma: “demostrar la dimensión curativa de la fe y de la práctica de la vida cristiana es precisamente el objetivo de mis investigaciones”.³

Para esta tarea, nuestro autor se vale de su capacidad de observación, de la Escritura, de la tradición monástica y de la psicología.

Grün nos advierte que el camino espiritual es, en primer lugar, búsqueda de Dios y no de curación, pero que al recorrerlo podremos hallar la salvación saludable porque Dios sana y salva.

Estas páginas tienen por finalidad dar cuenta del enfoque profundamente integrador con que Anselm Grün aborda la interfase salud-espiritualidad.

2. *La salud como tarea espiritual*, 14. En mi experiencia clínica como médica psiquiatra y psicoterapeuta he podido constatar las influencias –positivas o negativas– que sobre la salud ejercen los diversos modos en que las personas se vinculan con Dios y con las instituciones religiosas. Observo que ciertos estilos de espiritualidad constituyen factores protectores –respecto de la salud integral– en tanto potencian el desarrollo humano, mientras que otros estilos funcionan como factores de riesgo. De allí que este autor haya despertado mi interés, ya que logra articular las vivencias humanas con las experiencias de un Dios que nos salva/sana, rescatando el valor espiritual de lo humano y la riqueza que aporta a lo humano la auténtica experiencia de Dios.

3. *La salud como tarea espiritual*, 7.

1. Salud y espiritualidad

1.1. *Salvación y sanación*

En sus orígenes, la medicina tenía una dimensión religiosa. De hecho, los médicos –que juraban fidelidad a Esculapio, dios de la salud– consideraban que los dioses eran el origen de toda energía curativa, y su culto, junto a las rectas relaciones con el creador del mundo, eran elementos integrantes de una vida sana.⁴ Grün nos recuerda que “todas las prácticas religiosas que han surgido a lo largo del tiempo quieren ayudar al hombre a vivir bien y sanamente.”⁵

Esta congruencia entre religión y medicina, que continuó hasta la alta Edad Media, nos permite entender porqué tanto los médicos como los teólogos y maestros de la vida espiritual aconsejaban un estilo de vida sano.⁶ Entre otros casos –por ejemplo, Hildegarda de Bingen–, Grün menciona a San Benito, quien buscaba “abrir espacios a la acción salvadora de Cristo en un modelo de vida capaz de garantizar de igual manera la salud del alma y del cuerpo”.⁷ En otra de sus obras agrega:

“Vida espiritual significaba para los antiguos monjes, también el arte de una vida sana. No sin razón muchos llegaron a una edad muy avanzada. Su ascesis no era negación de la vida, sino exigencia de vida. La dietética, el arte de vivir sano, que para la medicina antigua era la tarea más importante, los monjes la han aplicado también a su vida espiritual. Ellos han entendido el camino espiritual como el arte de una vida sana. No se da vida sana sin un sano estilo de vida.”⁸

Y para sostener una vida sana ordenaron su día en base a alternancias rítmicas –oración y trabajo, vigilia y sueño, comer y ayunar, soledad y compañía– que configuran un orden exterior que promueve un orden interno.

La medicina fue perdiendo de vista la unidad del ser humano a medida que avanzaba en su desarrollo científico. Para nuestro autor, la Iglesia atravesó un proceso similar, preocupándose casi exclusivamente de la salud del alma en lugar de integrar, en una perspectiva unificada, la salud

4. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 13.

5. A. GRÜN, *Portarse bien con uno mismo*, Salamanca, Sígueme, 1997, 83.

6. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 48.

7. *La salud como tarea espiritual*, 58.

8. A. GRÜN, *La sabiduría de los padres del desierto*, Salamanca, Sígueme, 2000, 107-108.

del alma y del cuerpo. Así, “la salud del alma se ha considerado como asunto exclusivamente espiritual”.⁹ Sin embargo, la tradición de la vida monástica entendía la vida espiritual como un medio para mantener sanos el alma y el cuerpo, incluyendo la dietética como parte de la ascética, en un conjunto orientado a promover una mayor libertad y una mejor salud. En la misma línea, Grün considera imperativo que hoy la Iglesia viva y anuncie la concepción unitaria del alma y del cuerpo, de la salud corporal y la vida espiritual. La salud –dice– no es competencia exclusiva de médicos y psicólogos. La fe posee una dimensión terapéutica, y esto queda en evidencia en el Nuevo Testamento, en el que Jesús cura a muchos enfermos y siempre remite a la virtud curativa de la fe.¹⁰

Pero para que la fe opere su capacidad terapéutica es necesario que integre en su mirada, y valore positivamente, todas las dimensiones del ser humano, aún las que parecen oscuras y negativas.

Esto no significa que debemos identificar salvación y salud, pues ésta no es un indicador de aquélla.¹¹ Sin descalificar el conocimiento médico ni psicológico, por el contrario, dejándose acompañar por él,

“nos debemos dejar conducir por Jesucristo. El camino de Cristo que por la cruz lleva a la nueva vida de la resurrección, es un camino por el cual llegamos a ser humanamente más maduros y sanos... No se trata de la autorrealización y de la autoglorificación del hombre, sino de que Dios sea glorificado en todo. Y una manera de glorificación de Dios es el hombre sano y maduro, que muriendo es revestido con la nueva vida de la resurrección para que la vida de Jesús se haga visible en nuestra carne perecedera (2 Cor 4,11).”¹²

1.2. Salud y enfermedad

1.2.1. Salud

Definir salud y enfermedad es una tarea compleja, y no carente de controversias, que ocupó y continúa ocupando a los profesionales de la salud.

9. *La salud como tarea espiritual*, 13.

10. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 14.

11. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 74.

12. A. GRÜN, *La mitad de la vida como tarea espiritual*, Madrid, Narcea, 1998, 31-32.

Para Grün, la salud entendida de un modo integral exige un estilo de vida sano y posee además una dimensión religiosa. Supone, por tanto, una relación correcta del individuo consigo mismo, con los demás, con la creación y con su autor, Dios.¹³ No sólo hay una interdependencia entre enfermedad y estilo de vida, sino también entre salud y relaciones con Dios.¹⁴

1.2.2. Enfermedad

Quienes nos ocupamos de la tarea clínica constatamos a diario cómo los síntomas o las enfermedades, ya sean de orden psíquico o físico, funcionan frecuentemente como alarmas, semáforos en rojo que nos alertan acerca de la necesidad de un cambio en el estilo de vida y de afrontamiento de las situaciones que ésta nos presenta. Grün repara en esta capacidad simbólica que tiene la enfermedad para expresar el verdadero estado interior de la persona.¹⁵ “Una enfermedad puede ser simplemente el lugar al que Dios nos cita para encontrarnos en la realidad de nuestro cuerpo y tocarnos en el lugar de la enfermedad con su amorosa mano”.¹⁶ Para recordarnos nuestra dependencia de El, e impulsarnos a la profundidad de nuestro ser, hacia el espacio mismo en que habita Dios al que no tiene acceso ninguna enfermedad, allí donde es todo salud y vida.¹⁷ Las enfermedades son heridas que se transforman en puertas de entrada de la gracia, en puntos de contacto del amor de Dios,¹⁸ son oportunidades para nuestra propia humanización y para el verdadero encuentro con Dios.¹⁹ Porque:

“La enfermedad puede brindar una excelente ocasión de hacer el descubrimiento de nuestro tesoro. Si nunca cayéramos enfermos viviríamos en la superficie falsificada de nuestra naturaleza humana. La enfermedad viene a ser como un grito de Dios que nos introduce en la verdad y nos orienta en dirección al tesoro que hay oculto en nosotros.”²⁰

13. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 9.

14. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 10.

15. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 18-19.

16. *La salud como tarea espiritual*, 36.

17. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 46.

18. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 41.

19. Cf. A. GRÜN, “La herida que me abre, la herida como oportunidad”, en A. GRÜN – W. MÜLLER (dirs.), *Qué enferma y qué sana a los hombres*, Estella, Verbo Divino, 2000, 93.

20. A. GRÜN; M. DUFNER, *Una espiritualidad desde abajo*, Madrid, Narcea, 2004, 93.

La tarea de buscar la recuperación de la salud no debe perder de vista un horizonte más integral, una salud que va más allá de la curación de una enfermedad determinada. Lo que nos ayuda a vivir mejor es no obsesionarnos en un resultado y esperar confiadamente la apertura de posibilidades insospechadas:

“Esperar no significa aferrarse a algo concreto, como por ejemplo la curación de esta enfermedad. Esperar significa mucho más: es superar las expectativas. Entonces, la idea de la curación experimentará una transformación y depuración. No todo está perdido si no sano de inmediato. La esperanza crece en la sospecha de una salvación mucho más profunda, que tampoco puede ser destruida por la enfermedad. Quien en la esperanza supera las expectativas concretas y, de este modo, no le pone límites, experimentará seguridad y tranquilidad interiores”.²¹

1.2.3. Rituales y salud

Hay gestos o acciones que repetidas de manera más o menos similar en forma cotidiana o periódica, pueden promover salud o enfermedad. Grün propone apropiarse de estos rituales y direccionarlos positivamente de un modo conciente y voluntario:

“Si yo organizo mi vida, si soy yo el que le da su forma, una forma que me corresponde y que me va, entonces saco gusto a la vida, tengo el sentimiento de que vivo yo, en vez de ser vivido por otros. Es mi estilo cómo me levanto, cómo comienzo el día, cómo voy al trabajo, cómo organizo las comidas, cómo termino el día. Un estilo de vida sano necesita un ritual sano. Si no prestamos atención a nuestro ritmo de vida, se introducen caprichosamente rituales no sanos y que ponen enfermos... Los rituales sanos me ponen en orden y me dan el gozo de organizar yo mismo mi vida.”²²

Así, los rituales sanos generan un espacio interior de libertad que, en medio de los múltiples reclamos de la vida actual, nos proporcionan una oportunidad tan sencilla como concreta para actuar ese rol protagónico que todo ser humano debiera tener respecto de su propia vida.

21. A. GRÜN, *Desafíos para vivir mejor*, Buenos Aires, Bonum, 2004, 38.

22. *La sabiduría de los padres del desierto*, 108-109.

1.3. *Vida espiritual*

1.3.1. Definición

Grün define la vida espiritual como un vivir a partir de Dios y, a la vez, desde nuestro verdadero yo.

Para vivir a partir de Dios hemos de leer la realidad desde Él, esforzándonos por descubrir las proyecciones que arrojamos sobre las personas y los acontecimientos, con las que eclipsamos los designios de Dios sobre nosotros de manera que ya no podemos descubrirlos.²³ Y agrega:

“Vivir de acuerdo a nuestro verdadero yo significa vivir según la propia naturaleza, sin eliminar ningún sector de la vida, de modo que a través de todo lo que hay en nosotros «Dios sea glorificado».”²⁴

1.3.2. El núcleo del ser humano

Se trata de dos caras de la misma moneda: Dios y nuestro yo no se oponen ni divergen, sino que confluyen, porque toda persona lleva en sí un núcleo divino, “el Cristo presente en cada individuo”.²⁵

“Cada persona representa una imagen que Dios se ha formado singularmente de sí mismo [...] El mundo sería más pobre si cada uno de nosotros no expresara de manera singular y única a Dios [...] Cada persona es una palabra «encarnada» de Dios. Y nuestra tarea consiste en que esa palabra singularísima de Dios sea perceptible en nuestra vida.”²⁶

Por eso, “quien no se siente a sí mismo, no puede sentir a Dios. Quien no se ha experimentado a sí mismo, no puede experimentar a Dios.”²⁷

Si intentamos mirar nuestro interior y no nos quedamos estancados en la historia de nuestra vida, ni en nuestros pensamientos y sentimientos, ni tampoco en nuestras heridas e incapacidades, podremos experimentar en lo profundo de nuestra alma algo de Dios y de su misterio.²⁸

23. Cf. A. GRÜN, *Caminos hacia la libertad*, Navarra, Verbo Divino, 2002, 90.

24. *Portarse bien con uno mismo*, 76.

25. *Desafíos para vivir mejor*, 12.

26. A. GRÜN, *Cómo estar en armonía consigo mismo*, Navarra, Verbo Divino, 1997, 23.

27. A. GRÜN, *Para experimentar a Dios abre tus sentidos*, Buenos Aires, Lumen, 2002, 36.

28. Cf. *Para experimentar a Dios abre tus sentidos*, 152-153.

“No tengo que dominar en absoluto ni mi miedo, ni mi sensibilidad, ni mi debilidad. Lo que en realidad tengo que hacer es descubrir en mí el espacio en el que Dios está presente, ese espacio al que no tienen acceso ni estos problemas ni estos sentimientos.”²⁹

Por muy golpeados que estemos por la vida, existe en el interior de cada uno un espacio sano, el santuario sagrado al que sólo Dios tiene acceso. Allí, en medio de nuestro ser desgarrado, podemos sentir la presencia de un Dios que sana.³⁰

Mirarnos a nosotros mismos desde Dios puede transformarse en un recurso terapéutico que contribuya a nuestra autoafirmación. También la fe aporta datos –y los más verdaderos– para construir nuestra autoimagen e identidad.

“La cuestión es cómo podremos vivir de tal modo desde la realidad de la fe, que ésta marque más nuestra vida que las devaluaciones que hacemos de nosotros mismos.”³¹

1.4. Tres notas de una espiritualidad sana

1.4.1. Espiritualidad de abajo

Acorde con este enfoque antropológico, nuestro autor propone una espiritualidad de abajo, que es en realidad una espiritualidad desde adentro. Para ello, se afirma en la convicción de que Dios, así como nos habla en la Biblia y por la Iglesia, también nos habla por nosotros mismos, a través de nuestros pensamientos y sentimientos, por nuestro cuerpo, por nuestros sueños, hasta por nuestras mismas heridas y presuntas flaquezas.³²

Esta espiritualidad transita dos caminos: la ruta hacia nuestro yo, hacia nuestra propia verdad, y la experiencia de fracaso e impotencia resignificada como lugar de oración auténtica y como oportunidad para crear un nuevo estilo de relaciones personales con Dios. “La espiritualidad desde abajo describe los procedimientos terapéuticos que debe seguir el ser humano hasta llegar al encuentro con la esencia de sí mismo”.³³

29. *Portarse bien con uno mismo*, 74.

30. Cf. *Una espiritualidad desde abajo*, 105-106.

31. *Cómo estar en armonía consigo mismo*, 80.

32. Cf. *Una espiritualidad desde abajo*, 7.

33. *Una espiritualidad desde abajo*, 11-12.

Una espiritualidad desde abajo es la que descubrimos en la manera de hablar y proceder de Jesús, quien encuentra a los pecadores y publicanos abiertos al amor de Dios, a diferencia de los que se tienen por justos, quienes buscan la perfección girando sobre sí mismos.³⁴

“La espiritualidad que nos ofrece la teología moralizante de los tiempos más recientes parte desde arriba, nos presenta altos ideales que hemos de alcanzar: el total desprendimiento, el dominio de sí mismo, la constante amistad, el amor desinteresado, el estar libre de todo enojo y la superación de la sexualidad. Esta espiritualidad tiene su importancia para los jóvenes, ya que los impulsa a superarse a sí mismos y a proponerse metas. Pero con demasiada frecuencia también nos lleva a que saltemos por encima de nuestra propia realidad. Nos identificamos tanto con ese ideal que olvidamos nuestras propias limitaciones y debilidades, porque no responden a ese ideal.”³⁵

Se trata de dos estilos de vida y de espiritualidad, desde dentro o desde fuera de nosotros mismos; ambos se implican recíprocamente y se complementan para una espiritualidad integral.

1.4.2. Espiritualidad de la transformación

Esta espiritualidad de abajo-adentro nos abre a una dinámica de transformación de nosotros mismos. Sumergirnos en nuestros problemas, enfermedades y pecados, nos permite llegar a nuestra profundidad, donde se oculta el verdadero yo, un núcleo vital –y por lo tanto bueno y sano– que siempre ha estado allí, bajo la capa de esas dificultades que hemos intentado rechazar. Nuestra calidad de vida tiene la medida de la aceptación de lo que en verdad somos.

“La transformación consiste en desentrañar, en sacar a la luz la imagen primitiva que subyace en el montón de las demás y dejar que lo verdadero se desarrolle por encima de lo falso. La transformación exige [...] un asentimiento total al ser. Todo puede ser, todo tiene un sentido. Sólo debería investigar qué sentido tienen, por ejemplo, mis pasiones, mis enfermedades, mis conflictos, mis problemas.”³⁶

La noción de *transformación* implica para Grün:

34. Cf. *Una espiritualidad desde abajo*, 23.

35. *La sabiduría de los padres del desierto*, 18.

36. *Transformación*, 17-18.

“Que no rechace o encierre nada en mí, sino que dialogue con mis pasiones, con mis enfermedades, con mis conflictos y problemas, incluso con mis pecados. Entonces todo me conducirá a ese tesoro que está en mí escondido, hacia las nuevas posibilidades de vida, hacia una nueva calidad que hasta ahora he reprimido.”³⁷

Es la clave de una espiritualidad que, lejos de hacerse fuerte en el voluntarismo, confía en que todo tiene un sentido, incluso nuestros pecados, porque confía en que Dios quiere transformar todo en nosotros a fin de que su luz y gloria resplandezcan cada vez más en nuestra vida.³⁸

Para nuestro autor, el itinerario espiritual no tiene por objetivo liberarnos de todas las pasiones sino transformarlas en instrumentos de vida y de anuncio apasionado de Dios; transformar, por ejemplo, el enojo en energía, la susceptibilidad en sensibilidad compasiva y comprensiva, el celo en perseverancia ante los engaños.³⁹

“Transformación significa para nosotros que la propia figura se abre camino, que aparece la imagen que Dios se ha hecho de nosotros, que la imagen primitiva se hace visible tal como había salido de las manos de Dios.”⁴⁰

Aún nuestro inconciente puede y debe ser objeto de esta transformación, ya que ésta se realiza desde el fondo, en lo más profundo de nuestra angustia y desesperación.⁴¹ En un estudio sobre los escritos de Evagrio Póntico,⁴² Grün visualiza el valor simbólico de la palabra demonio, entendiendo que la doctrina sobre los demonios que desarrollaron los monjes fue la intuición del mecanismo de proyección por el que adjudicamos a otro nuestros propios deseos y emociones. Al proyectar el contenido negativo del inconciente en la figura del demonio, crearon la posibilidad de evitarlo. Lo colocaron fuera del inconciente, lo nombraron y así pudieron defenderse de él.⁴³

37. *Transformación*, 22.

38. Cf. *Transformación*, 18.

39. Cf. *Transformación*, 81.

40. *Transformación*, 88.

41. Cf. *Transformación*, 48.

42. Cf. A. GRÜN, *Nuestras propias sombras. Tentaciones, complejos, limitaciones*, Madrid, Narcea, 1996.

43. Cf. *Nuestras propias sombras*, 39-40.

1.4.3. Espiritualidad de la misericordia hacia sí mismo

Para nuestro autor, “seguir angustiosamente anclados en las prohibiciones y en los preceptos indica que se desconfía del hombre”.⁴⁴

Lo decisivo es aceptarnos a nosotros mismos, tanto con nuestros aspectos fuertes como con nuestros aspectos débiles, y reconciliarnos con nuestra propia historia.⁴⁵

Jesús, maestro de misericordia, nos enseña a tratarnos bien, a portarnos bien con nosotros mismos. El autocuidado y un estilo de vida sano que integra los distintos aspectos de nuestra persona, no están desconectados del seguimiento de Jesús, sino que forman parte de la cultura de la vida en la que él nos instruye.

2. Integrar e incluir: claves para una espiritualidad sanante

2.1. *Una espiritualidad que incluye el cuerpo*

No podemos prescindir del cuerpo porque somos nuestro cuerpo. Por eso el itinerario hacia Dios no consiste en elevarse por encima de la materia sino que pasa por la realidad de la carne.⁴⁶ Se trata de un sentirse a sí mismo en el cuerpo. Debemos preguntarnos si estamos en armonía con nuestro cuerpo, si aceptamos nuestro cuerpo completamente, o si acaso rechazamos ciertos aspectos del mismo.

“Sólo cuando escucho la voz de mi cuerpo y de mi alma, puedo captar la voz de Dios. Sólo cuando logro estar en armonía conmigo mismo, puede Dios coincidir conmigo, puede penetrar en la voz de mi interior.”⁴⁷

Debemos conocer nuestro cuerpo, amarlo, cuidarlo, escucharlo, interpretar su lenguaje, y así entender que a través de nuestro cuerpo Dios quiere darnos un mensaje.⁴⁸

Grün nos exhorta a comprender que amarse en el propio cuerpo forma parte del camino espiritual, ya que “amarnos en nuestro propio

44. *Portarse bien con uno mismo*, 63.

45. Cf. *Cómo estar en armonía consigo mismo*, 68-70.

46. Cf. *Una espiritualidad desde abajo*, 58-59.

47. *Para experimentar a Dios abre tus sentidos*, 36-37.

48. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 82.

cuerpo es la expresión del amor a Dios, pues ¿cómo podemos rechazar aquello que Dios ha creado y nos ha confiado a nosotros?”.⁴⁹ No podemos rechazar lo que Dios ha creado y nos ha confiado.

Los cuidados de la vida espiritual incluyen el cuerpo, y a la vez, los cuidados hacia el cuerpo han de tener una motivación espiritual. Somos una unidad y hemos de cuidar la materialidad que Dios nos ha dado; también a través de ella su Espíritu se nos hace presente: “El cuidado por el cuerpo le ayuda a hacerse transparente al Espíritu de Dios”.⁵⁰

Escuchar la voz del cuerpo quiere decir tomar en serio los elementos cognitivos de la psicósomática y preguntar a cada síntoma qué nos tiene que decir.⁵¹ Muchas veces el cuerpo nos informa sobre la verdadera situación interior con más sinceridad que la conciencia misma, por eso la observación de las reacciones del cuerpo ha de estar incluida en el examen de conciencia.⁵²

Muchos cristianos –observa el autor– que desean transitar un camino espiritual, hablan del amor a Dios, pero no logran amarse en su propio cuerpo, y en lo profundo de ellos existen resentimientos intensos contra su cuerpo. Para que puedan aprender a quererse,

“La primera condición es observar lo hermoso que hay en nuestro cuerpo, encontrarlo bello, mirarlo con buenos ojos. La segunda condición sería tratar bien a nuestro cuerpo, tocarlo con ternura, sentirlo con amor, cuidarlo. Un ejercicio puede ser observarse en el espejo y saludar amablemente todas las mañanas el propio rostro. En éste, mi rostro, se reflejará la magnificencia de Dios.”⁵³

También la vida instintiva y las necesidades del cuerpo tienen su lugar en una sana espiritualidad. Cuando se los desconoce o sólo se piensa en la mortificación, la consecuencia será que los instintos reprimidos retornarán y constantemente pedirán la palabra, o como tentación o como síntoma neurótico.⁵⁴

49. *Desafíos para vivir mejor*, 72.

50. *La salud como tarea espiritual*, 54.

51. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 78.

52. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 15.

53. *Desafíos para vivir mejor*, 72.

54. Cf. *Portarse bien con uno mismo*, 40.

2.2. *Una espiritualidad que integre la sexualidad*

Si Dios es vida y amor, una sana espiritualidad ha de integrar necesariamente la sexualidad, pues ésta es comunicación de amor y de vida.

Grün observa que para algunas personas Dios es aquel que contempla la sexualidad con desconfianza, y así instrumentalizan a Dios para fundamentar su propio miedo a la sexualidad. Si rehuyen la sexualidad es porque la experimentan como algo sucio y porque creen que Dios la prohíbe. Afirma que “tal visión de Dios no conduce a la vida, sino al miedo y a la estrechez, a la represión y negación de la vida”.⁵⁵ De modo que “quien excluye la sexualidad del ámbito de lo espiritual se condena a vivir anquilosado y seco”,⁵⁶ pues “la represión de las propias necesidades e instintos lleva a ser agresivos consigo mismos y a ser duros con los demás, sobre todo cuando se trata de la represión sexual”.⁵⁷

En la medida en que nos reconciliamos con nuestra sexualidad y nos familiarizamos con ella, nos capacitamos para integrar su sabiduría y su fuerza en nuestro camino espiritual.⁵⁸ La energía sexual es siempre una energía vital, una fuerza determinante en el ser humano, que nos descubre la nostalgia por la vida, por elevarse, por el éxtasis. La sexualidad puede ser una fuente importante de espiritualidad, dado que es el lugar del amor más íntimo y del éxtasis, del hacerse una misma cosa con la persona amada.⁵⁹ Por ello, “una sexualidad integrada y digna es expresión del amor a Dios”.⁶⁰

Grün considera necesario liberar a la sexualidad del tabú que ha predominado en la tradición de la Iglesia, al menos de manera inconciente, y transitar una vía intermedia entre el pansexualismo actual por un lado, y la tendencia a demonizar la sexualidad, por el otro.⁶¹

Señala dos caminos de integración de la sexualidad en la vida espiritual: el matrimonio y la vida célibe. En el matrimonio se experimenta con otro el placer de la unión sexual que refleja la aspiración a la unión con Dios, “el completamente Otro”. El placer de la experiencia sexual es pla-

55. *Para experimentar a Dios abre tus sentidos*, 33.

56. *La salud como tarea espiritual*, 66.

57. *Portarse bien con uno mismo*, 20.

58. Cf. *La sabiduría de los padres del desierto*, 67.

59. Cf. *La sabiduría de los padres del desierto*, 69.

60. *La sabiduría de los padres del desierto*, 71.

61. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 65.

cer de una unión, y por eso la unión sexual es camino hacia Dios.⁶² Los impulsos sexuales conllevan siempre una energía espiritual, nos recuerdan constantemente la suprema aspiración humana a llegar a unirnos y fundirnos en amor con Dios y vivir en El la plenitud de nuestros deseos.⁶³

El sentido del tacto, dirá nuestro autor, es un elemento importante a través del cual podemos llegar a experimentar a Dios. Cuando dos personas se aman, se acarician con ternura y se tocan mutuamente. En la caricia, conocen la piel del otro para que deje de ser un desconocido. En sus pieles acarician el amor que se mueve entre ambos. “Cuando dos personas se acarician con cuidado y esmero, llegan a tocar el misterio de Dios, el misterio del amor divino que se manifiesta en el amor humano. Aquí se une al amor hacia uno mismo, el amor hacia el otro y finalmente el amor de Dios”.⁶⁴ Y se palpa el misterio, porque “entonces el tiempo se detiene para ellos y tienen la certeza de que Dios mismo los ha tocado”.⁶⁵

En el célibe, se trata de conectar la energía erótica con Dios, y de ese modo se hace más intensa la vida espiritual. “Lo erótico es necesario para dar paso a la mística verdadera”.⁶⁶ En las vidas de los místicos encontramos claros ejemplos de transformación del *eros* en experiencia amorosa de Dios, por ejemplo en Teresa de Ávila en su trato con Gracián, en Francisco con Clara, en Benito con Escolástica. Nuestro autor advierte que el célibe no debe caer nunca en la tentación de reprimir la sexualidad y el *eros*, sino preguntarse en qué dirección fluye su energía sexual, a quién ama y cómo se manifiesta exteriormente esta inclinación amorosa, ya que en la manera de expresar su amor a los demás se trasluce la vitalidad de su vida espiritual.⁶⁷

La unión sexual en los casados tiene como último objetivo el de llevar a Dios, lo mismo que la renuncia al ejercicio de la sexualidad en los célibes. Los místicos se han apropiado con razón de la terminología erótica y sexual como punto de referencia para orientarse a Dios, de la ansiedad sexual como expresión y símbolo de la profunda aspiración del alma

62. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 66.

63. Cf. *Una espiritualidad desde abajo*, 83-86.

64. *Para experimentar a Dios abre tus sentidos*, 93-94.

65. *Para experimentar a Dios abre tus sentidos*, 100.

66. *La salud como tarea espiritual*, 67.

67. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 68.

a unirse con Él. Consideraron la sexualidad en su finalidad de conjunto y orientaron a la unión con Dios la apetencia existencial de unión que se oculta en la sexualidad, aceptando la situación incompleta de su ser. Se ha de transformar la sexualidad en corriente erótica fecundante de la vida del célibe.⁶⁸

Comentando 2Pe 1,4, Grün afirma que es tarea de los cristianos descubrir la presencia divina incluso en la sexualidad. Considera que quien gasta toda su energía en reprimir y disociar la sexualidad, ésta le avasallará en momentos de frustración o sobrecarga. En cambio, todo aquel que está en contacto con su sexualidad recibe de ella ganas de vivir, le alegra por reconocerse cuerpo, le capacita para percibir la naturaleza con todos los sentidos y detectar a Dios en ella, le da creatividad y le lleva a una espiritualidad llena de vida. Lo decisivo es que la sexualidad se valore como una fuerza que viene de Dios y que quiere llevarnos también a Dios.⁶⁹

“La sexualidad me recuerda la meta de mi existencia cristiana, y es que debo glorificar a Dios también con todo mi cuerpo (1 Cor 6,20)”.⁷⁰ La sexualidad es la fuente principal de que disponemos para el desarrollo de nuestra espiritualidad porque es vitalidad, es una fuerza que nos arrastra hacia Dios.

2.3. *Disfrutar: Una espiritualidad que sabe gozar de la vida*

Grün quiere que experimentemos el sentido festivo que ha de acompañar nuestra fe. La vida que Dios nos promete es siempre el paradigma de la fiesta (Is 25,6). Los libros sapienciales están llenos de consejos para portarse bien con uno mismo, para que nos vaya bien, para que podamos gozar de la vida que Dios nos regala.⁷¹ Grün nos recuerda que:

“Según la mística medieval, el objetivo de la vida espiritual consiste en llegar al «frui Deo», a disfrutar a Dios. Si uno se veta toda clase de placer, se incapacita para gozar de la experiencia íntima de Dios en el placer justificado. La verdadera ascética no es renuncia y mortificación sino aprendizaje en el arte de hacerse humano y en el arte de disfrutar.”⁷²

68. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 69-70.

69. Cf. A. GRÜN, *No te hagas daño a ti mismo*, Salamanca, Sígueme, 2001, 117-120.

70. *Caminos hacia la libertad*, 62-63.

71. Cf. *Portarse bien con uno mismo*, 52.

72. *Una espiritualidad desde abajo*, 83-84.

2.4. *Una espiritualidad para la libertad*

La vida ascética es un camino para la libertad, para tomar en nuestras manos la vida y formarla.⁷³

“Sólo seremos libres si nos enfrentamos con nuestra propia verdad. Naturalmente eso es doloroso al principio: conoceremos cuánto hemos reprimido en nosotros, dónde hemos cerrado los ojos porque la realidad no era tal como nosotros la hubiéramos querido ver. Sólo nos podremos enfrentar sin angustia con nuestra realidad si creemos que todo cuanto hay en nosotros está abrazado por el amor de Dios.”⁷⁴

Debemos tomar en serio las condiciones necesarias para llegar a la libertad partiendo de nosotros mismos, de nuestra realidad. Es simplista creer que amando todo lo demás se arreglará solo, porque el primer paso consiste en preguntarnos cómo podemos ser capaces de amar. Y “ahí tenemos que empezar por liberarnos de las leyes del super ego y del poder de la mala conciencia; ejercitarnos en la libertad de las pretensiones de los otros y en la libertad de los propios apetitos para poder amar como Jesús –el hombre verdaderamente libre– ha amado”.⁷⁵

El objetivo de toda autorrealización, y al mismo tiempo, de todo camino espiritual, es liberarse de todas las dependencias y subordinaciones, en relación a otras personas y a uno mismo.⁷⁶ Quien es dependiente instrumentaliza al otro en función de sus necesidades, en cambio, “sólo el que es libre puede atarse”,⁷⁷ en el sentido de que sólo en la libertad podemos llegar a confiar suficientemente en el otro como para entregarnos a él.

2.5. *Una espiritualidad que se conecta con los propios deseos*

Sólo en diálogo abierto consigo mismo y con las aspiraciones del corazón se llega a Dios, en quien se unifica todo. Los deseos ponen en contacto con Dios porque ponen primero en contacto con la propia realidad. Precisamos analizar nuestros deseos, sentimientos y necesidades si queremos llegar a la verdad de Dios. “De no hacerlo así lo que se encuentra

73. Cf. *La sabiduría de los padres del desierto*, 48.

74. *Caminos hacia la libertad*, 36.

75. Cf. *Caminos hacia la libertad*, 138.

76. Cf. *Caminos hacia la libertad*, 139.

77. *Caminos hacia la libertad*, 124.

no es Dios, sino una subjetiva proyección de Dios. La vía espiritual de la contemplación y unión con Dios pasa por el análisis de nuestros pensamientos y deseos”.⁷⁸

Todos deseamos a Dios en tanto que anhelamos la protección, el amor, la verdadera morada, la autenticidad y la libertad. “Más allá de nuestras propias intenciones, siempre que anhelamos algo con pasión, estamos en definitiva buscando a Dios”.⁷⁹

2.6. *Espiritualidad de armonía entre oración, trabajo y salud*

La verdadera y más profunda sanación sólo se realiza en la contemplación, en la oración por medio de la cual contemplamos y nos hacemos concientes de nuestra propia luz, en cuanto que es participación de la luz de Dios.

“En ese lugar de Dios, en el lugar de la paz, en el interior del alma, está todo tranquilo. Allí habita sólo Dios. Allí todo es santo. Allí se cierran en el amor a Dios todas las llagas que nos ha abierto la vida. Allí desaparecen todos los pensamientos contra las personas que nos han herido. Allí nuestras pasiones no tienen ya entrada. Allí tampoco pueden alcanzarnos los hombres con sus expectativas, con sus ideas, con sus juicios. Allí estaremos unidos con Dios. Allí nos sumergiremos en su luz, en su paz, en su amor. Éste es el objetivo del camino espiritual.”⁸⁰

No se trata, por lo tanto, de un camino moralizante sino místico y mistagógico, que nos introduce en el misterio de Dios.⁸¹

Pero hemos de tener en cuenta que somos materia y espíritu, y que por ello hay un reclamo de equilibrio en nuestra vida. Cuando rigidizamos una de las dimensiones, con toda seguridad es a causa de un temor que provoca una huida del otro, con el consiguiente riesgo de que el polo evitado haga eclosión y nos desestabilice. Por ello, es necesario armonizar las ocupaciones espirituales con las concretas demandas cotidianas a través de una adecuada distribución de nuestro tiempo.

“Todo lo que es excesivo le hace mal al alma. Rezar demasiado puede ser tan perjudicial como trabajar demasiado. Todo lo unilateral y extremo provoca lo contrario en el alma del hombre. El aburrimiento se expande en aquel que sólo reza. O

78. *Una espiritualidad desde abajo*, 33.

79. *Para experimentar a Dios abre tus sentidos*, 56-58.

80. *La sabiduría de los padres del desierto*, 120.

81. Cf. *La sabiduría de los padres del desierto*, 121.

pronto se confronta con su agresión o con su sexualidad. El hombre tiene participación en el cielo y en la tierra. Y debe responder a ambos polos. Siempre que reprima uno de ellos, éste saltará contra él y le obstaculizará en la vida. Muchas personas exageran actualmente la medida del trabajo, no sin consecuencias. Quien trabaja demasiado, fácilmente se torna duro. No trabaja por placer sino porque se esconde detrás del trabajo.”⁸²

3. Aportes de la psicoterapia al camino espiritual

Con su característico enfoque interdisciplinario, Grün señala la confluencia entre terapia y vida espiritual. Nuestras representaciones de Dios pueden estar teñidas de colores que son nuestros y no de Dios, y si por medio de una terapia logramos tomar contacto con nuestra propia verdad, podremos purificar nuestra imagen de Dios.

“La terapia no es un sucedáneo de la vida espiritual, sino que pretende que nuestra vida espiritual sea fructífera; quiere conducirla a la verdad para que nos encontremos con el Dios real y no con las proyecciones de nuestras angustias.”⁸³

Un tema recurrente en su obra es el encuentro con nuestra debilidad como condición para el encuentro con Dios. Las actividades espirituales no pueden constituirse en maniobras para evitar la angustia; es allí, en nuestras heridas, donde Él ha de curarnos.

La expectativa de que una terapia logre que todas las heridas cicatricen por completo es una imagen idealizada. En realidad, lo importante es adoptar una actitud diferente ante las heridas, de modo que ya no seamos determinados por ellas, sino que éstas se conviertan en una oportunidad para sentirnos más a nosotros mismo como seres humanos y para abrirnos a Dios.⁸⁴

“No hay un verdadero encuentro con Dios sin un sincero encuentro con uno mismo. Uno querría evadirse de las propias heridas yendo directamente a Dios. Pero el camino que conduce a Dios pasa por nuestras heridas y no podemos soslayarlas. Es posible también evadirse de la propia verdad por medio de la vida espiritual, ocupándose constantemente de cosas espirituales, haciendo un ejercicio espiritual

82. A. GRÜN, *El misterio del tiempo*, Buenos Aires, Bonum, 2005.

83. “La herida que me abre, la herida como oportunidad”, 105.

84. Cf. “La herida que me abre, la herida como oportunidad”, 104.

tras otro, pero sin dejar a Dios ninguna oportunidad de que Él nos descubra nuestra verdad y toque nuestro corazón herido.”⁸⁵

Tanto en la terapia como en el acompañamiento espiritual se trata de mirar cara a cara las heridas, pero no con la presión de procesarlas todas y eliminarlas, sino con la finalidad de reconciliarse con ellas.⁸⁶

Con acierto señala Grün que un objetivo de casi todas las escuelas psicológicas es reconciliarse con uno mismo y con la propia vida, ver todo lo que se es sin valorarlo ni juzgarlo, y desde el trasfondo de la propia historia vital descubrir y vivir el valor que se tiene y el sitio que se ocupa en la vida. Los terapeutas casi siempre tienen que tratar con personas que han sido heridas y no se llevan bien con sus heridas. Lo que la terapia la mayoría de las veces hace no es solucionar sus problemas y que olviden todas sus heridas, sino que cambien de actitud ante ellas, que las afronten de forma que puedan vivir con ellas. Cuando el sujeto empieza a portarse bien consigo y con su historia vital llena de heridas, entonces empieza a estar sano de verdad.⁸⁷

En el acompañamiento espiritual y terapéutico nos atrevemos a sumergirnos en el mar de nuestra vida bajo la mano protectora y benefactora de otro. Porque alguien nos bendice, porque nos dice algo bueno sobre nosotros y sobre nuestras represiones, podemos caminar sobre ellas sin que lleguen a devorarnos. Sin esa mano que nos bendice y nos ayuda no nos atreveríamos a adentrarnos en nuestro propio mar. Dios mismo sostiene la mano del Moisés que nos acompaña sobre nuestro mar.⁸⁸

Si la falta de amor es nuestra herida más profunda, también podemos presentir que es el amor el que sana nuestras heridas. Grün considera que no es el método psicológico o espiritual el que aporta sanación a los hombres sino solamente el amor, ya que el paciente necesita del amor incondicional del terapeuta para poder elaborar la carencia de amor experimentada en su infancia.⁸⁹ Debemos matizar esta afirmación de Grün. Ciertamente el vínculo terapéutico es fundamental en tanto experiencia correctiva o reparadora, en cierto modo el terapeuta debe “ofrecer” al paciente –a través de su persona y sus actitudes, sin salirse de su rol– esa madre bue-

85. “La herida que me abre, la herida como oportunidad”, 106.

86. Cf. “La herida que me abre, la herida como oportunidad”, 104-106.

87. Cf. *Portarse bien con uno mismo*, 71-76.

88. Cf. *Transformación*, 49-50.

89. Cf. *Desafíos para vivir mejor*, 84-85.

na o padre bueno que el paciente no tuvo o no experimentó. Pero el valor fuertemente terapéutico de esta intervención no disminuye la importancia de la técnica psicoterapéutica, sino que le brinda el contexto en el cual ésta puede cumplir su función.

La misión de la terapia es superar la ruptura interior, posibilitar la reconciliación con el enemigo interior para que el sujeto pueda convertirse en un ser pleno. La meta de la terapia es que el ser humano descubra y haga visible su rostro primero, el rostro que Dios le dio. El objetivo de toda terapia es que la persona pueda aceptarse tal como es, que diga sí a su historia personal, a su carácter, que se reconcilie con todo lo que hay en él. Sólo cuando uno se ha aceptado a sí mismo es posible cambiar.

La dimensión espiritual no debe saltarse el plano psicológico, pues a través de él se halla el acceso humano a Dios. El camino hacia Dios no pasa de largo por nuestra realidad psíquica. No hay atajos espirituales que nos ahorren situarnos ante nuestra realidad psíquica.

“Cristo descendió hasta nosotros para que nosotros encontráramos la valentía de descender también hasta nuestra propia realidad. Tan sólo así podemos ascender hasta Dios”.⁹⁰

4. Jesús médico

Jesús de Nazareth predicó el Reino de Dios y fue Médico. Su acción de sanar a algunos de sus contemporáneos fue manifestación y metáfora de la sanación definitiva que Dios obra en nosotros.

“Jesús como Mesías no sólo nos libera, sino que también nos sana [...] Dios es el que siempre cura, el médico que se preocupa por nuestras heridas, las cierra y las sana. Salvación y sanación son características esenciales de una auténtica experiencia de Dios.”⁹¹

De las historias de curaciones de los evangelios, se desprende que una espiritualidad inspirada en el espíritu de Jesús contempla la curación espiritual y material de la persona,⁹² pues “Jesús transforma en los enfermos que salen a su encuentro la resignación en esperanza, el desgarrar-

90. *Cómo estar en armonía consigo mismo*, 15.

91. *Para experimentar a Dios abre tus sentidos*, 106

92. Cf. *La salud como tarea espiritual*, 131.

miento en plenitud, el pleno rechazo en autoaceptación; al ciego en vidente, al sordo en oyente; la mudéz en habla, la parálisis en vitalidad, la prisión en libertad”.⁹³

Somos seres heridos y necesitados de curación. Nuestras heridas están impregnadas de un misterio que ya conocían los griegos cuando decían que sólo el médico herido es capaz de curar heridas. Ellos representaban a su dios de la salud, Esculapio, con una serpiente colgada de un bastón. El evangelio de Juan nos muestra a Jesús como el médico herido que está colgado de la cruz, levantado en alto como la serpiente en el madero. De la herida de Jesús manan sangre y agua, de ella fluye el santo y santificador Espíritu de Dios sobre el mundo entero. También nuestras heridas pueden convertirse en fuente de vida para nosotros mismos y para quienes nos rodean. Si nos hemos reconciliado con nuestras heridas, no las proyectaremos sobre los otros, sino que nos darán una fina sensibilidad para descubrir al otro en su verdad.⁹⁴

MÓNICA CRISTINA UKASKI

20.05.08 / 30.06.08

93. *Transformación*, 85.

94. Cf. “La herida que me abre, la herida como oportunidad”, 109.