

## Una espiritualidad desde abajo (2)

**El diálogo con Dios desde el fondo de la persona.**

**Anselm Grün y Meinrad Dufner.**

### **B) Aspectos psicológicos de la espiritualidad desde abajo**

C. G. Jung nos recuerda constantemente que el camino para una verdadera «hominización» pasa por las regiones inferiores del mundo interior y llega al inconsciente. En una ocasión llega a citar a Ef 4,9: «Si subió, supone necesariamente que había bajado antes a lo profundo de la tierra». Cree que la psicología, contra la que tanto despotrican muchos cristianos, tiene exactamente los mismos objetivos que el texto aludido. Se pinta la psicología con colores tan intensamente negros porque, en consenso total con la afirmación del símbolo cristiano, enseña que nadie puede subir si no ha bajado antes (t. 18, I 733). Jung admite el hecho de que Cristo fue ejecutado entre dos malhechores por ser un renovador. Nosotros no podemos asimilar la novedad de su mensaje si no estamos dispuestos a ser contados alguna vez, como él, entre los malhechores, si no nos reconciliamos con los malhechores existentes en nuestro interior. El camino a Dios va, según Jung, por el descenso a las oscuridades del sujeto, al inconsciente, al reino de las sombras en el Hades. Desde allí puede emerger nuevamente el yo ampliamente enriquecido, de la misma manera que Rosamaría en la fábula de *La señora Holle*. Rosamaría se cae a un pozo y al bucear en el fondo encuentra allí unos tesoros que recoge y sube a la superficie. Para Jung se trata de una ley de vida: no podemos encontrarnos con nuestro yo y con Dios si no tenemos la osadía de bajar a la región sombría de nuestras faltas y a las oscuridades del inconsciente.

Jung habla de la ampulosidad de los orgullosos hinchados de elevados ideales e identificados con modelos arquetípicos, por ejemplo con el modelo de un mártir, de un profeta o de un santo. La identificación con ese modelo arquetípico hace ciegos a la propia realidad. Humildad es para Jung el valor de mirar de frente a las propias sombras. El autoconocimiento exige amargas prácticas de humildad. Sin humildad se eliminan de la propia imagen los defectos y aspectos sombríos, pero sólo el reconocimiento de las debilidades propias puede proteger contra los mecanismos exclusivos de los que nos servimos para disimular nuestras sombras. Se necesita una gran dosis de humildad, según Jung, en relación con el inconsciente. El que pretende desentenderse del inconsciente queda ridículamente hinchado. El orgulloso identificado con símbolos arquetípicos, tiene como único medio de curación que el modelo le caiga en las narices, o sufrir un descalabro moral o sucumbir al pecado.

La humildad es para Jung condición previa para desarrollar sentimientos de confianza y aceptación en los otros. El orgullo, por el contrario, actúa como aislante, nos desconecta de la comunicación humana y del contacto con los hombres:

*Parecen pecados contra la naturaleza tanto encubrir los defectos como vivir exclusivamente en un complejo de inferioridad. Parece existir algo así como una conciencia de humanidad, un saberse humano, que sanciona en sus sentimientos al que no renuncia alguna vez y en algún lugar al orgullo-virtud de la autoafirmación y del auto-afianzamiento del propio yo y se niega a aceptar su condición humana defectuosa. Sin esta confesión de humildad queda el sujeto aislado, separado por un muro insuperable del sentimiento vivo de ser humano entre los humanos (Jung, t. 16, 63).*

Sólo me es posible vivir en comunidad con los demás humanos cuando estoy dispuesto a asociarme a ellos aceptándome como soy, con mis debilidades y limitaciones. Mientras persista en el intento de encubrir mis puntos débiles, mis sombras, lo negativo, jamás podré establecer con los otros más que contactos superficiales. El corazón quedará intacto. Por eso piensa Jung que la humildad es una condición previa e indispensable para las relaciones comunitarias humanas. A uno que le solicita una entrevista inaplazable escribe:

*Si usted se siente aislado se debe a que usted mismo se aísla. Tenga un poco de humildad y sencillez y verá cómo nunca tendrá que lamentar su soledad. No hay cosa que más nos aíslle y*

*distancia de los demás que presentarnos ante ellos con ostentación de poder y prestigio. Intente usted inclinarse un poco, aprender un poco de sencillez y nunca estará solo. (Jung, Cartas III, 93).*

Medard Boss, también psicólogo suizo, es de esta misma opinión: el camino ascensional a Dios se inicia con el descenso a las profundidades de uno mismo:

*Mi experiencia personal, apoyada por la de otros psicoterapeutas, me demuestra que nuestros pacientes con deseos de llegar a tener experiencias de Dios, necesitan primero experiencias sensoriales, corporalmente sensoriales. De hecho, compruebo en muchos de mis clientes enfermos y en alumnos que analizan conmigo sus métodos de aprendizaje, que si aceptan ensayar nuevos métodos en el ámbito de lo sensorial, de lo natural o de lo animal, y esto de manera concreta hasta llegar incluso hasta lo sucio y fangoso, tienen de súbito experiencias de algo totalmente nuevo y diferente. Es el anti-mundo del espíritu, el reverso de lo religioso, que se les abre espontáneamente sin ninguna intervención mía. Si se les propusiera lo espiritual, lo celestial, lo religioso antes de establecer estos contactos nuevos con lo creatural y material, la resultante sería una especie de religiosidad artificial, etérea, sin contactos con el suelo<sup>1</sup>*

Y cuenta Boss casos de enfermos católicos terriblemente angustiados por representaciones fantásticas tenidas en sueños, angustia debida únicamente al hecho de una educación que metió la sexualidad entre paréntesis. El camino de la madurez lleva derecho a la autenticidad del yo y a Dios siempre que se esté en disposición de descender a los fondos de la sexualidad.

*Cuando vienen a mí católicos para someterse a un tratamiento advierto lo siguiente: cuando surgen en ellos representaciones del campo de lo sensorial, impuro, anal, sexual, lo mismo si esto sucede en el sueño que en representaciones imaginarias durante la vigilia, por el recuerdo o por imágenes, etc. experimentan sensaciones de angustia, se sienten culpables y me crean a mí y se crean a sí mismos graves conflictos de conciencia. Si no tolero estas situaciones en mis pacientes sé bien que ni pueden resolver el problema por sí mismos ni llegar a la aceptación de su condición de seres humanos en su totalidad, incluidos los instintos naturales. No llegan por tanto a una auténtica humanización de esta esfera<sup>2</sup>*

Roberto Assagioli, fundador de la psicosíntesis, habla del esquema ascenso-descenso como camino característico de la autorrealización humana. Cree poder descubrir ya este esquema magistralmente desarrollado en la *Divina Comedia* de Dante<sup>3</sup>. El significado simbólico central de la *Divina Comedia* es un maravilloso cuadro de una psicosíntesis completa. La primera parte, peregrinación por el infierno, es una exploración psicoanalítica del inconsciente profundo. La segunda, subida a la montaña del purgatorio, es una descripción del proceso de purificación moral y del paulatino ascenso al plano consciente mediante la aplicación de técnicas activas. La tercera parte, visita al paraíso o cielo, pinta de manera incomparable los diferentes estadios de la autorrealización super-consciente hasta llegar a la visión conclusiva del espíritu universal, Dios mismo, en el que se funden la voluntad y el amor.

El recorrido hasta Dios pasa por el descenso al infierno. Allí se encuentra frecuentemente el hombre con terroríficos aspectos de su inconsciente, con imágenes que pueden estar relacionadas con la figura de los padres. Assagioli invita a sus pacientes a seguir todos los pasos de la *Divina Comedia* con descenso al infierno y subida luego, por el purgatorio, hasta el paraíso. Según él, en este ejercicio puede realizarse la transformación.

El psicoanalista Alberto Górrez da a las palabras de Tertuliano *caro cardo salutis*, “la carne es quicio de la salvación”, la siguiente interpretación: la carne nos está empujando constantemente a la aceptación en humildad de nuestra condición humana. La espiritualidad de abajo toma muy en serio la terrenalidad del hombre. No somos ángeles sino hombres, seres humanos nacidos de la carne; el mismo Jesucristo se hizo carne. Es exactamente la carne, puerta de entrada y salida de nuestros afectos y pasiones, la que se convierte en quicio de salvación. Sin ese quicio no es posible el giro de la conversión. El impaciente, el iracundo, el insatisfecho o ambicioso recibe en esos afectos como un recibo, una escala de valores donde pueden leer, como los enfermos la fiebre en el termómetro, hasta dónde llega su insuficiencia, su ingratitud, sus falsas aspiraciones. Estos afectos son por una parte incurables pero por otra son medicinales porque en cada aparición ofrecen la oportunidad de una purificación y cambio de sentido en la marcha de la vida.<sup>4</sup>

El cuerpo obliga a muchos a comprender que son unos pobres tipos y no los grandes personajes que se imaginan, protege contra la tentación de endiosamiento con pretensiones de ocupar el lugar de Dios. Nuestra total dependencia de los otros, que no tienen por qué estar a nuestra libre disposición, y nuestra radical carencia de autarquía nos protegen contra el regusto de creernos semejantes a Dios, contra el engañoso orgullo del endiosamiento que derribó en un instante a los ángeles pero en el que viven largos años algunos hombres: dictadores, fakires, profesores. Hambre y sed, aspiraciones y deseos insatisfechos nos dan en cada momento la prueba palmaria de no ser dioses. Por fortuna, la debilidad humana hace que también sus maldades sean débiles. La miseria corporal robustece nuestros deseos del cielo.

La espiritualidad desde arriba pretende a veces llegar a Dios prescindiendo del cuerpo. Considera humillante ver al espíritu sometido y dependiente del cuerpo en trivialidades como pueden ser la sumisión a la materia y a la necesidad de transformarla. Su ideal sería poder ser como los ángeles para elevarse por encima de toda materia. Pero la verdad es que nuestro itinerario hacia Dios pasa por la realidad de la carne: *caro cardo salutis*.

El conde Dürckheim, deudor consciente de la psicología de Jung, habla del camino de la maduración humana como de un camino de crecientes experiencias del sujeto sobre sí mismo. Ese camino pasa, según Dürckheim, por la audacia de arriesgarse a bajar a las regiones sombrías, solitarias y tristes en el fondo de uno mismo. El objetivo de este camino de la maduración consiste en hacer aparecer la imagen de Dios presente en primer plano y en lograr que el hombre se ponga en contacto con lo más auténtico de sí mismo. Es un camino de trasformación interior en el que la imagen interior del hombre va cobrando progresivo relieve. Dürckheim piensa que es en ciertas horas-límite, horas de vacío humano casi absoluto, cuando el hombre puede hacer las más ricas y positivas experiencias de sí mismo.

Hay horas en las que tocamos el borde de nuestros recursos, el límite de nuestras fuerzas, de nuestras posibilidades y de la sabiduría humana. Son momentos de fracaso. Pero luego reaccionamos, nos rehacemos y somos capaces de adaptarnos a la nueva situación. En el momento del abandono y muerte del viejo yo y de su viejo mundo, es cuando uno se percata de la aparición de una nueva realidad. Algunos han tenido esas experiencias al sentir cercana la muerte, en negras noches de ciegos bombardeos, en una enfermedad grave o ante una amenaza mortal de cualquier naturaleza que sea. Allí vieron cómo en el momento en que la angustia llegaba a su máximo de intensidad y las defensas interiores se derrumbaban, cuando ellos estaban ya rendidos y resignados a aceptar la nueva situación, nació de repente la calma, desapareció todo temor sin saber cómo y en la conciencia se hizo clara como la luz la existencia de algo vivo inalcanzable por las fuerzas destructoras de la muerte. Alguien reflexionó en esos momentos de esta manera: si logro salir de aquí, ya sé de una vez para siempre de dónde viene mi vida y en qué debo emplearla. El hombre no sabe lo que es, pero puede experimentar súbitamente en sí una fuerza nueva<sup>5</sup>.

Parecidas experiencias puede hacer el hombre ante tantas situaciones absurdas en que vivimos: ante situaciones desesperadas, ante la injusticia irremediable.

*Algunos han hecho la experiencia de que en el momento en que se rendían, se entregaban y aceptaban lo inaceptable, se veían de repente iluminados por la comprensión de la vida en su significación más profunda. El hombre se siente de golpe ante un nuevo orden incomprensible. La evidencia le invade. (Ib 20).*

Incluso cuando alguien busca su soledad y soporta la tristeza que le embarga, puede sentirse de repente sostenido, seguro y rodeado de amor sin que pueda decir a quién ama o de quién es amado. Se encuentra sencillamente rodeado de claridad, lleno de amor, testigo viviente de un Ser que supera y trasciende sus anteriores interpretaciones de la existencia (Ib 21). Para Dürckheim el camino hacia Dios pasa frecuentemente por la experiencia de la propia limitación y miseria, de las amenazas por parte de fuerzas extrañas, de la desesperación, de la injusticia, de la soledad y la tristeza. Al atreverse el hombre a sumergirse en las profundidades oscuras de sí mismo se trasforman sus sentimientos y en el espacio negro de la necesidad aparece la luz de Dios como fuerza que sostiene, libera y ama.

## La espiritualidad desde abajo en las fábulas

La fábula de tres idiomas es un bonito ejemplo para ilustrar la espiritualidad desde abajo. Su héroe, un muchacho ingenuo, es enviado por su padre a rodar por el mundo para que aprenda algo. Una tras otra regresa tres veces el héroe a casa de su padre y cuando éste le pregunta qué ha aprendido, responde la primera vez: he aprendido a entender qué dicen los perros cuando ladran. La segunda vez responde: he aprendido a entender qué se dicen los pajaritos cuando cantan. Y la tercera vez dice: he aprendido a entender qué dicen las ranas cuando croan. Ante estas respuestas, el padre se siente profundamente contrariado. Es un hombre que encarna perfectamente los puntos de vista de la racionalidad pura, incapacitado para entender los matices del arte. Y despide a su hijo<sup>6</sup>. El héroe sale de su casa sin rumbo fijo y llega a un castillo donde se le ocurre pernoctar. Pero al dueño no le quedan habitaciones libres, sólo tiene disponible la torre del castillo y en ella hay unos perros tan feroces que ya han devorado a más de un incauto. El héroe no se arredra. Recoge algo para cenar y entra sin temor en la torre. Los perros comienzan a ladear furiosos pero él se pone a dialogar serena, amistosamente con ellos. Nace la calma y los perros le confían enseguida su secreto: ladran con tanta furia porque guardan un tesoro que hay allí escondido. Le guían por el camino del tesoro, le muestran el lugar y hasta le ayudan a desenterrarlo.

El camino hacia mi tesoro pasa también por el diálogo con los perros furiosos, es decir, el diálogo con mis pasiones, mis problemas, miedos y heridas, con todo lo que ladra dentro de mí y amenaza con tragarse mis energías.

Una espiritualidad desde arriba empezaría por encerrar los perros en la torre y se haría construir al lado un bonito chalet de ideas. Pero siempre habría que vivir allí preocupados ante la posibilidad de que un día los perros pudieran escaparse y devorar al primero que se encontraran por delante. Habría que vivir además en angustia permanente ante la posibilidad de emboscadas de las diversas concupiscencias, ante las tentaciones, constante espiritual en la vida de las personas piadosas. Y sobre todo, quedaría uno aislado de la vida. Todo lo que se reprime o se aparta queda restado de la vitalidad. Los furiosos perros ladradores están plenos de vitalidad. Si los encerramos quedamos privados de su energía, necesaria para llegar a Dios y al encuentro con nos otros mismos. La torre es un símbolo de maduración humana; la torre hunde sus cimientos en la tierra y se eleva al cielo. Es redonda, símbolo de totalidad. Si por un elevado idealismo encerramos y atamos los perros ladradores, nos condenamos a vivir en tensión permanente por miedo a que un día se suelten y salgan. Muchas veces huimos de nosotros mismos, nos da pánico mirarnos al interior por miedo de ver allí un peligroso perro. Pero cuanto más encadenemos los perros tanto más furiosos se vuelven. Se trata, por tanto, de armarse de valor y penetrar en la torre y allí, en paz, dialogar confiadamente con ellos. Pronto nos descubrirán el secreto del tesoro que guardan. Ese tesoro puede ser un nuevo impulso de vida, un nuevo estilo de autenticidad personal, la nueva manera de ser yo mismo hasta completar la imagen que Dios se ha formado de mí.

Otra fábula que arroja luz sobre la espiritualidad de abajo es la conocida como *Fábula de la señora Holle*. La Blanca Nieves en esta fábula es Rosamaría, una niña pobre, maltratada sin piedad por su madrastra. La desgraciada muchacha es obligada a sentarse a diario junto a una fuente en medio de la calle mayor y allí hilar sin descanso hasta sacar sangre de los dedos. Al intentar un día lavar en la fuente la bobina ensangrentada se le cae al agua. En su desesperación salta ella misma al pozo y allí se encuentra con el mundo maternal de la señora Holle. Por una vez tiene, al fin, la experiencia de una vida en plenitud. Laiblin interpreta esta fábula desde el punto de vista de la psicología profunda y cree ver en ella la confirmación de un proverbio chino: El que es atormentado arriba se siente más seguro abajo.

Si alguna vez en nuestra vida nos encontramos en un callejón sin salida, la solución puede estar en desprenderse de todo y ponerse en manos de Dios. Si nuestros esfuerzos han chocado en vano con un tope insuperable o si, a pesar de nuestra buena voluntad, nos vamos metiendo cada vez más en una situación peor, la mejor solución no sería resignarse y aguantar así. El salto al fondo del pozo es, en la fábula, el medio de trasladarse a otra situación y lugar donde existen posibilidades de contacto con

otras realidades, de conocer el mundo de las almas donde se nos obsequia con el ramo con flores de oro, que es nuestra dignidad divina. Es también el reino de Dios en su aspecto maternal.

La señora Holle representa en la fábula a la divinidad germana Hulda, símbolo de un dios maternal, en cuyas manos caemos cuando saltamos al pozo. Para Drewermann en *Fran Holle*, la madrastra cruel de Rosamaría es simplemente el mundo, mientras que la señora Holle representa el interior mundo de Dios en el que entramos cuando nos decidimos a dar el salto a las profundidades de nuestro yo. En el fondo del pozo descubre Rosamaría el aspecto interior de la realidad, tiene allí vivencias del mundo considerado como una pradera sembrada de flores de oro, conoce que todas las cosas son en sí mismas buenas y para ella un regalo enriquecedor. Son precisamente las situaciones-límite las que mejor pueden facilitarnos la oportunidad de penetrar profundamente en los misterios del mundo y del alma, de descubrir nuevos horizontes, la riqueza interior, y transformarse con ella.

El símbolo del pozo se encuentra también en un cuento de Hubertus Halbfas, interpretado como un importante camino hacia Dios. Un joven desea llevar a sus dos hermanos junto a un pozo: "Deseo llevarlos a un sitio donde debéis llegar al descubrimiento de la verdad sobre vuestra vida. Cuando llegan al pozo dice al mayor de sus hermanos: Voy a atarte y descolgarte al pozo. ¡Fíjate bien qué hay allí! Pero al hermano mayor le da miedo bajar al pozo colgado de una cuerda. Lo mismo dice el segundo. Sólo el más joven se decide a que le descuelguen pozo abajo<sup>7</sup>". Tiene valor para llegar hasta el fondo pasando por las oscuridades laterales.

Una vez invité a los participantes en un cursillo a que se imaginaran cómo podrían ser descolgados con una soga por un amigo o amiga hasta el fondo del pozo y qué cosas pensaban que podrían encontrarse allí. Para muchos, lo más impresionante era el riesgo. Luego debían imaginarse qué tipo de experiencias podrían vivir abajo, en el fondo. Unos encontraban allí una fuente cristalina en la que se refrescaban. Otros descubrían un paisaje bellísimo o encontraban perlas exóticas... El camino hacia una nueva calidad de vida pasa por el descenso a las profundidades del propio yo.

En la fábula de La llave de oro citada por Laiblin se cuenta un extraño hallazgo. Mientras un joven pobre limpia de nieve el suelo para dejar libre un espacio donde encender una hoguera, toca de repente con la pala una llave de oro. Sigue quitando nieve y descubre un cofrecito de hierro. La llave se adapta bien al cofre. La introduce, la hace girar y esperamos ansiosos a que levante la tapa para ver las maravillas encerradas dentro. También aquí hay un tesoro en el fondo. Previamente se da un problema que el muchacho intenta solucionar con los medios naturales conocidos y a su disposición. La fábula quiere decir que al fin de nuestros fatigosos rodeos (Plutarco), de nuestros agobiantes esfuerzos subjetivos en la oscuridad del error, en la angustia de la necesidad, en la renuncia, nos espera un experto guía oculto que nos lleva al descubrimiento de un nuevo tesoro: la solución del problema se presenta de manera inesperada. Laiblin llama a este tipo de fábulas "cuentos de dos mundos". Una situación conflictiva y sin salida a la vista, una fatal incapacitación, un estancamiento en la vida, llevan al héroe a abrirse camino hacia otro mundo para encontrar en él una nueva, desconocida o perdida energía vital, una fuente de nueva vida. En lo más profundo hay un tesoro que el héroe puede llevarse a su mundo, puede servirle de ayuda en el camino y puede traerle la solución final.

Todas las fábulas bajo el título de "cuentos de dos mundos" señalan el camino de una espiritualidad desde abajo. Hay que descender siempre al fondo para descubrir allí una nueva fuente de energía, para renovar la vida gastada y refrescar la vida reseca. La fuerza transformadora no se encuentra en la superficie en que vivimos sino en las profundidades. El camino hasta esas profundidades pasa por la confianza y decisión, por el desprendimiento y receptividad. Yo no puedo seguir ese camino por decisión propia sino únicamente si soy llamado. Sólo el que escucha la llamada de la vida y la obedece puede encontrar la fuente de la vida en lo profundo. El que avanza en inmadurez, es decir, en caprichos egoístas, en curiosidades o intereses, será despreciado y sancionado por los que se encuentran ya al otro lado, como en el caso de la fábula. Muchas veces es un fracaso o la misma desesperación la que me obliga a seguir el camino hacia abajo para descubrir allí la fuente de la vida.

## C) Desarrollo de una espiritualidad desde abajo

La espiritualidad desde abajo, quiere afirmar que en todos nuestros movimientos afectivos, en nuestras enfermedades, heridas, traumas, en todo cuanto hacemos y buscamos, en nuestras decepciones cuando comprobamos que las posibilidades humanas tienen un tope, lo que estamos haciendo es buscar a Dios. Nos podría servir muy bien de guía y símbolo la fábula de los tres idiomas como paradigma de la espiritualidad desde abajo. Podríamos vivir según la moraleja que de ella se desprende empezando por establecer un diálogo con todas nuestras inclinaciones naturales, con nuestras enfermedades, heridas y traumas. En ese diálogo podríamos preguntar y discutir qué pretende Dios decirnos a través de cada una de esas situaciones anímicas y de qué manera quiere utilizarlas como guías para llevarnos a descubrir el tesoro enterrado en el fondo de la torre de nuestra existencia. Porque es cierto que jamás podremos descubrir ese tesoro sin descender al fondo de nuestra realidad. Hay quienes sobrevuelan la torre, intentan descubrir el tesoro allá arriba en la superficie pero caen precipitadamente sin haberlo encontrado. Otros buscan afanosamente ideales fuera de sí y nunca logran establecer contacto con la verdad de sí mismos. Explotan estos ideales para satisfacer sus ambiciones. A veces logran grandes resultados innegables en el exterior de sí, pero no llegan al descubrimiento de su verdadero yo, su propio interior sigue siendo misterio, viven de hecho al margen de su propia realidad y de la vocación a la que Dios les ha llamado. Deberíamos empezar por dejarnos orientar por los ladridos de los perros de la torre, seguirlos hasta el fondo y allí dejar que ellos mismos nos señalen el lugar exacto en que está enterrado el tesoro. Los salvajes perros, lejos de hacernos daño, dejarán de ladrar y ellos mismos nos ayudarán a desenterrarlo. Si preferimos el simbolismo de la fábula de la señora Holle entonces, en el momento de la desesperanza, nos lanzaremos decididamente al fondo del pozo puesta la única confianza en Dios. Del fondo hará él surgir nuevas perspectivas y aparecer nuevas posibilidades.

El camino hacia el tesoro, es decir, al auténtico yo, es un aspecto de la espiritualidad desde abajo. Otro aspecto es la experiencia de la propia impotencia en las profundidades del yo, que se convierte, por fortuna, en punto de apoyo para dar el salto hacia arriba de la gracia. Es en la profundidad de mí mismo donde puedo ser curado. La experiencia de mi nada me lanza a la totalidad de Dios. En el momento mismo en que capítulo ante Dios es cuando veo claro que no puedo yo solo liberarme de mi embotamiento ni hacerme mejor, y es allí donde puedo hacer una nueva importantísima experiencia de Dios, único capaz de hacer todo lo que no puedo hacer yo. Allí empiezo a vislumbrar quién es de verdad Dios y en qué consiste su gracia.

En el proceso de acompañamiento espiritual se reciben muchas veces confidencias de personas altamente decepcionadas y tristes, atormentadas por complejos de insuficiencia o frustración por el hecho de no haber sido capaces de llenar las exigencias del programa espiritual que una vez se propusieron con grandes dosis de ilusión y buena voluntad. Pero han comprobado una vez tras otra sus fallos a pesar de sus buenos propósitos. En lugar de animarles a renovar esfuerzos para eliminar los fallos y no recaer en las mismas faltas, intentemos hacerles caer en la cuenta de que se trata en este hecho de una fundamental y decisiva experiencia espiritual. No poseemos en nosotros garantías de nada. No podemos lograr siempre lo que estaría en el fondo de nuestros deseos. Pero exactamente, en ese punto en que comprobamos que ya no podemos más, en el momento en que se desvanecen en irreabilidad todos nuestros sueños de perfección que creíamos al alcance de nuestro esfuerzo y que siguiendo los criterios humanos habría que darlo todo por perdido, es ahí precisamente donde está el punto sensible en el que Dios puede tocarnos para hacernos sentir que todo es obra de su gracia. En la experiencia de las propias limitaciones e impotencias se hace más clara la vivencia, según Karl Rahner, de la acción del Espíritu. Rahner describe la experiencia de la acción del Espíritu Santo en situaciones límite, en horas de capitulación ante Dios:

*¿Hemos intentado alguna vez amar a Dios cuando no nos empuja a ello ningún viento favorable de entusiasmo, cuando no es posible confundir a Dios ni con nosotros ni con los impulsos de la vida, cuando se piensa que ese amor significaría la muerte, donde tiene apariencias de muerte y de negación absoluta, allí donde nos parece estar gritando en un desierto en el que nadie oye, o cuando amar parece tan escalofriante aventura como la de dar un salto a un vacío en el que todo*

parece incomprensible y aparentemente absurdo? Cuando desaparece lo disponible, lo preciso, lo disfrutable, cuando sobre todas las cosas caen silencios de muerte o hay sabor de muerte y todo reviste tonalidades de ocaso o parece fundirse en una indefinible beatitud de blancura, entonces está operante en nosotros no sólo el espíritu sino el mismo Espíritu Santo. Es la hora de su gracia. Entonces experimentamos el aparente e inquietante vacío de la existencia y el abismo de Dios que se nos comunica sin caminos, y es saboreado como una nada porque es la infinitud<sup>8</sup>.

La condición para experimentar la gracia de Dios es siempre el reconocimiento de la propia nada, del fracaso de todo voluntarismo en el tratamiento de las enfermedades del espíritu. Cuando el alcohólico ha llegado a confesar que está destrozado y ya no tiene voluntad frente al alcohol, es cuando puede empezar a sentirse fuerte confiando en Dios. Sobre las ruinas de sus vanos esfuerzos nace vigorosa una nueva relación con Dios como medicina eficaz. Hermann Hesse experimentó en su propia carne estas contradicciones de los esfuerzos humanos. En una de sus cartas escribe que el camino de la lucha por el bien termina inevitablemente en desesperación y fracaso, es decir, termina en la comprensión de que no existe realización pura de las virtudes, ni obediencia perfecta, ni un servicio cumplido, que la justicia es un ideal inasequible y la bondad un bello deseo irrealizable. Este pesimismo lleva o al hundimiento espiritual o a instalarse en un tercer del espíritu, es decir, en una atmósfera y vida nueva más allá de la ley y la moral, en un anticipo de gracia y salvación, en un nuevo género de suprema irresponsabilidad, dicho en una palabra, a la fe<sup>9</sup>. Sólo cuando se ha llegado a la conclusión de la imposibilidad de vivir por una parte una vida según la voluntad de Dios y por otra, a la convicción de no ser posible transformar nuestras deficiencias con el propio esfuerzo, se está en disposición de comprender el alcance del abandono total y confiado en las manos de Dios. Se trata por tanto en la espiritualidad desde abajo de un proceso de maduración humana y del descubrimiento del tesoro mediante un análisis de los pensamientos y deseos, de las heridas y enfermedades en la lucha por la vida; y se trata también de hacer una nueva experiencia de fe en el lugar y momento en que se ha comprobado que las posibilidades humanas han tocado techo y no llegan a más. A partir de esa constatación se trata de establecer un nuevo género de relación con Dios y sentirse completamente a solas con él.

### **Diálogo con los pensamientos y sentimientos.**

Los principios de la espiritualidad desde abajo ponen al sujeto a la escucha de Dios, atento a su voz que se hace sentir y habla por nuestros pensamientos, sentimientos, inquietudes y deseos. Dios nos habla a través de todo. Sólo prestando mucha atención a los matices de su voz podremos descubrir la imagen que él se ha formado de cada uno de nosotros. No es lícito minusvalorar las emociones o pasiones porque todo está lleno de sentido. Lo importante es lograr captar y descifrar el mensaje que Dios nos manda por medio de ellas. Hay quienes se consideran culpables de sentimientos que podríamos llamar negativos como pueden ser la cólera, la irascibilidad, la envidia, la apatía. Y procuran «con la gracia de Dios» dominar esas pasiones y desentenderse de ellas. La espiritualidad desde abajo las contempla desde otra perspectiva, no intenta reprimirlas sino reconciliarse con ellas. Todas, en efecto, pueden contribuir a ayudarnos en el camino hacia Dios. La única condición indispensable es meterse en medio de ellas, dialogar y preguntar qué mensaje traen y quieren trasmítimos de parte de Dios.

Naturalmente, la espiritualidad desde arriba considera un gran triunfo si ha logrado dominarlas y someterlas. El ideal de la serenidad interior, del amor al prójimo, la afabilidad y otros objetivos de la espiritualidad, están exigiendo de mí un dominio lo más absoluto posible de la irascibilidad y mal humor. Pero por la ira, por ejemplo, puede estar Dios dándome gritos y llamando mi atención sobre el tesoro que hay enterrado dentro de mí. Si yo logro penetrar en mi interior y dialogar allí con mi ira, quizás pueda oír cómo ella me hace caer en la cuenta de que estoy viviendo una vida falsa, que vivo contra lo que soy y no dejo aparecer al exterior la imagen que Dios se ha formado de mí. La ira me acusa con frecuencia de haber dado excesivos poderes a otros. He vivido siempre procurando llenar las expectativas de otros sobre mí sin prestar apenas atención a las exigencias y necesidades de mi propia vida. No he vivido yo; he vivido al dictado de otros que han penetrado dentro de mi territorio

causándome inmenso daño. En lugar de reprimir la cólera sería mucho más positivo dialogar con ella para descubrir en mí el tesoro de mi propia imagen.

En sí misma, la cólera es una energía que me permite guardar una cierta y positiva distancia respecto de quienes me han hecho mal. Sólo así puedo perdonarlos y liberarme de su influjo negativo sobre mí. Esto se ve muy claro en el caso de mujeres de las que han abusado sexualmente en su infancia. Es muy importante que reflexionen sobre los sentimientos de indignación para tomar las correspondientes distancias respecto de los que las utilizaron. Es condición también para cicatrizar las heridas.

Hay sin embargo quizá una clase de ira o indignación que me domina y con la que ya no logro establecer diálogo. No logro por más que lo intente adivinar su razón de ser, no puedo entender en ella el lenguaje de los perros. Eso quiere decir que tengo que cambiar de método porque de lo que aquí se trata es de la fuente y lo que tengo que hacer es lanzarme al fondo, como Rosamaria en el caso de la fábula cuando ya todo había perdido para ella su sentido. Quizá llegue a descubrir en el fondo de mí una pradera de flores que transforma todo mi interior y mi entorno. Tal vez encuentre en el fondo de mi ira una nueva fuente de energía que se transforma ella misma en gusto por la vida. Y cuando llego a sentirme completamente impotente, quizás pueda actuar la ira como elemento equilibrante que me saque de esa depresión, me ayude a superar la fatiga y a ponerme en manos de Dios. La ira habría desempeñado el importante papel de ayudarme a mejorar mis relaciones con Dios.

Estamos tratando siempre de tres caminos o métodos en que se expresa la espiritualidad desde abajo. En primer lugar está el *diálogo con los pensamientos y sentimientos*. En segundo, el descenso hasta el fondo de las emociones y sentimientos aguantando allí hasta verlos transformados en faros luminosos que me hagan ver a Dios. En tercer lugar, la *capitulación ante Dios*, la confesión de la propia nada y consiguientemente la necesidad de ponerme en las manos de Dios o, utilizando la imagen de la fábula, la necesidad de saltar al fondo de la fuente.

Hay quienes piensan que la *irascibilidad* es cualidad del carácter y por lo tanto imposible de cambiar. Pero si empiezo a dialogar con mi irascibilidad pronto me dará a entender que no es más que un grito por la vida. Y remite con frecuencia a situaciones de infancia en las que uno no se sintió valorado, no fue tomado en serio en su manera individual de ser y sentir. Y era entonces probablemente vital desplegar mecanismos de autodefensa contra esas faltas de consideración y reaccionar de manera irascible, con pataleos, para evitar mayores indiferencias ante los propios sentimientos. La irascibilidad era un importante medio de supervivencia. Pero ahora ha dejado de ser una buena estrategia. Al contrario, muchos sufren a causa de su irascibilidad porque complica su vida y la de su entorno.

Un diálogo con la irascibilidad podría muy bien poner al sujeto en contacto con un deseo oculto exteriorizado en ella: el deseo de un derecho a los propios sentimientos. Es cierto que hay personas a las que de nada sirve el diálogo con su irascibilidad. Lo único que les queda es tratar humildemente de reconciliarse con sus desórdenes incontrolados y por la irascibilidad llegar a la confesión de su impotencia y aceptar que lo único posible que queda es ponerse confiadamente en manos de Dios tal como uno es.

Mucha gente padece algún tipo de angustia. La reacción más frecuente es intentar controlarla mediante una adecuada terapia o pedir incansablemente a Dios que les libere de ella. En ambas hipótesis permanece el individuo fijo en su angustia de la que desea verse libre. Pero entonces ya no puede interpretar su mensaje. Sin angustia nos veríamos todos un poco privados del sentido de moderación y estaríamos constantemente desbordados. Si una angustia tiene tonos de exceso nos está frecuentemente señalando un falso posicionamiento en un determinado estilo de vida. No pocas veces la causa de la angustia reside en una actitud de perfeccionismo. Si tengo que ser necesariamente y a toda costa el primero y el mejor en todo, si en una discusión tengo que aportar yo siempre los argumentos más turbativos, si me creo con derecho a exigir de los demás la aprobación entusiasta de mis «geniales» ocurrencias, es entonces natural que sufra de angustia permanente ante cualquier posibilidad de ridículo. Lo desorbitado de mis expectativas es la causa de mi angustia. La terapia cognitiva de la conducta nos señalaría la existencia de falsos presupuestos fundamentales, por ejemplo: «Yo no puedo permitirme falta alguna porque se derrumbaría mi prestigio; no puedo exponerme a hacer el ridículo porque eso significaría mi rechazo».

El diálogo con la angustia podría ayudar a desarrollar en nosotros ciertos principios generales de humanismo. Por ejemplo: “Yo tengo derecho a ser como soy; tengo derecho a cometer errores, a equivocarme alguna vez; mi dignidad es cualidad personal que no desaparece por la incidencia en mi conducta de algunos errores o imperfecciones”. Y entiéndase bien que no estamos ofreciendo trucos o pequeños engaños para eliminar la angustia a toda costa. Puede suceder que la angustia nos esté haciendo continuas invitaciones a un autocontrol más metódico para mejorar objetivamente la imagen.

Y puede suceder también que todo diálogo con mi angustia se quede en palabras vanas que se lleva el viento y seguiré sufriendo bajo los golpes y lesiones de la angustia. Si sucede así, quiere decir que la misma angustia me está empujando hacia Dios. Significaría que no queda más solución que la de reconocer honestamente mi incapacidad para liberarme de mi angustia, que significa mi punto bajo en el que debo hacer pie para ir a Dios. Deberé entonces someter mi angustia a terapias espirituales, ver a Dios en ella o repetir una oración de la Biblia: «Aunque camine por cañadas oscuras nada temo porque tú vas conmigo» (Sal 23). O también: “El Señor está conmigo, nada temo. ¿Qué podrá hacerme el hombre?” (Sal 118). La angustia dejaría de serlo para actuar como estímulo espiritual y como test para comprobar hasta qué punto tomo en serio a Dios y sus promesas. Aunque crea sinceramente que Dios está conmigo, esa fe no es magia ni desaparece por ello la angustia, pero sí que encontraré en medio de ella el agarradero firme de la fe para no dejarme arrastrar por nada. Me reconciliará con mi angustia y no permitirá la invasión del pánico ante la aparición de cualquiera sombra inquietante. Otro remedio consiste en reconocer la angustia sabiendo que, al mismo tiempo, existe en cada uno un espacio acotado al que nadie, ni tampoco la angustia, tiene acceso libre sin mi consentimiento. Mis emociones están marcadas de angustia pero ésta no puede penetrar en mis profundidades.

A veces llegamos a tener miedo hasta de nosotros mismos. Hemos reprimido los instintos agresivos y tenemos miedo de que un día exploten. Una señora padece la angustia irracional de que un día pueda llegar a matar a su hijo al que sin embargo ama con pasión de madre. El diálogo con su angustia podría hacer ver a esta mujer que existen juntos en ella los sentimientos de amor al hijo y de agresividad. Se comprende por otra parte que una madre, que ocupa sus veinticuatro horas del día en el cuidado de su hijo, pueda sentir brotes agresivos. Desearía poder estar sola y disponer de algún momento libre para la atención de sí misma. Los brotes agresivos están diciendo a esa mujer que necesita tomar mayor distancia de su hijo. Desde los principios de la espiritualidad desde arriba jamás pudo ni imaginarse la legitimación de la agresividad. Su ideal de la maternidad era demasiado elevado. Una madre debe ser en todo momento ternura para su hijo. Y cuando más elevaba este ideal con tanta mayor violencia protestaba el anti-polo de la agresividad. El diálogo con su angustia podría orientar a la madre a un cambio que mejorara las atenciones a su propia persona sin descuidar las necesidades del hijo. La angustia tiene siempre un sentido. Basta descifrar su lenguaje para descubrir el tesoro cuya existencia nos está insinuando.

Existen, por supuesto, angustias asociadas a la naturaleza como una cualidad natural, algo como innato, tales como el miedo a la soledad y a la muerte. Lo importante aquí es tolerar la angustia y seguirla en sus motivaciones. En lo más profundo de mí estoy siempre completamente solo. Hay zonas de mi ser humano a las que nadie puede acompañarme. Allí me siento necesariamente solo. Hermann Hesse contempla el ser humano como un estar solo: “Vivir es estar solo. Nadie conoce a nadie, todo el mundo está Solo”. Para Paul Tillich la religión es algo que cada uno inicia con su soledad. Si llego a reconciliarme con mi soledad y con la angustia que ella me produce, me encontraré en disposición de descifrar el misterio de mi existencia: «El que conoce la última soledad, conoce las últimas realidades» (E. Nietzsche). La soledad, el estar solo, podría también llevarme a la profunda experiencia de sentirme formando parte en la unidad de un todo. En última instancia, mi soledad me está hablando de Dios. El filósofo católico Peter Wust lo experimentó en su última enfermedad poco antes de la muerte: «Yo creo que la razón más profunda de toda soledad humana es la nostalgia de Dios». Todo el mundo está solo en el acto de morir. «Morir es la última soledad total. Morir crea soledad y obliga a sumergirse en la más extrema soledad»<sup>10</sup>. Por consiguiente, la soledad podría estar invitándome a gritos a ponerme sin reservas en manos de Dios. La soledad se tornaría entonces fecunda, sería fuente de espiritualidad.

En los creyentes, la fe en la resurrección no elimina la angustia ante a muerte. No queda otro remedio que aceptar en mí esa angustia pensando: «Sí, tengo que morir. Puedo morir en un accidente, de cáncer o de infarto. No puedo protegerme contra esa realidad». Si acepto esto me veo obligado a seguir reflexionando sobre la condición de mi ser humano. ¿En qué consiste mi vida, cuál es su sentido? La angustia ante la muerte me obliga a formular preguntas fundamentales sobre la existencia humana. Y a través de la angustia pueden hacer su aparición, renovadas, las verdades de la fe cristiana, por ejemplo, que por el bautismo estoy viviendo ya en a otra orilla; que he muerto ya con Cristo y la muerte no tiene más dominio sobre mí. Hay en mí algo indestructible por la muerte. La imagen que de mí se ha forma do Dios es indestructible y brillará en su más pura belleza a la hora de la muerte.

La espiritualidad desde abajo tiene otro tratamiento para los impulsos instintivos. No pretende reprimirlos sino transformarlos. Se pregunta sobre ellos: ¿adónde o a qué me lleva este impulso? En nuestra sociedad del bienestar hay mucha gente con problemas en el comer. Muchos luchan toda la vida para librarse de esa esclavitud sin conseguirlo. El ayuno o privación puede ser un buen remedio contra la *gula*. Pero si yo me impongo el ayuno como penitencia por excesos anteriores, sucederá que la comida y el ayuno vendrán a convertirse en tema central de mis conversaciones y preocupaciones. Mucho mejor sería preguntarme por qué me gusta comer hasta excederme, qué otras apetencias se ocultan detrás de mi gula. Si logro ponerme en contacto con esas apetencias cambiará seguramente todo mi desorden. En la comida se esconde un ansia de disfrutar. El remedio contra el exceso consistirá en aprender a disfrutar y a permitirme el placer de comer. Según la mística medieval, el objetivo de la vida espiritual consiste en llegar al *frui deo*, a disfrutar de Dios. Si uno se yeta 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.

Lo mismo sucede con la *sexualidad*. Muchas veces la hemos encerrado en la torre por miedo a los perros salvajes. Pero entonces nos privamos de su energía para desarrollar debidamente nuestra vitalidad y nuestra espiritualidad. Una espiritualidad que encadena la sexualidad por miedo, necesariamente ha de estar en constante angustia ante las concupiscencias que nos acechan y asaltan. Entender la sexualidad sólo como una fuerza que hay que someter es una visión lamentablemente negativa. La sexualidad es la fuente principal de que disponemos para el desarrollo de nuestra espiritualidad. Si logramos hacernos sus amigos y dialogar en paz con ella, como el joven de la fábula dialogaba con los perros, podrá indicarnos dónde está enterrado en nuestras profundidades el tesoro de nuestra vitalidad y de nuestras aspiraciones espirituales. Y quizás podría también decirnos: intenta vivir y amar de verdad. La vida que llevas ahora es un vivir al margen de tu verdadera vida y de ti mismo. ¡No te contentes con una vida fríamente correcta! Hay en ti grandes aspiraciones a vivir y a amar; debes fiarte un poco de esas aspiraciones y deseos. Entrégate a la vida, entrégate a los demás, ama a todos y ama a Dios con toda tu alma, con tu cuerpo y tus instintos. ¡No te permitas descanso antes de haber llegado a Dios y haberte identificado con él!

No se trata sólo de penetrar en la torre del tesoro y de dialogar con la sexualidad para descubrir el lugar exacto donde se encuentra. Muchas veces nos asalta la sexualidad, nos domina y no podemos dialogar con ella. Somos con excesiva frecuencia una presa fácil. Muchos ceden al placer solitario y los vanos intentos para superarse degeneran en frustración.

En lugar de torturarse con sentimientos de culpabilidad sería mucho más positivo reconocer la incapacidad para controlar la propia sexualidad. Esta incapacidad puede resultar positiva y saludable en algunos casos porque obliga al sujeto a reconocer en humildad que es un ser humano de carne y hueso, incapaz por propio esfuerzo de llegar a ser persona espiritual.

Los monjes suelen repetir que es necesario reconocerse primero incapaces para que Dios asuma nuestra lucha. Así lo expresa un viejo apotegma: «Un monje consultaba con su viejo director espiritual algunos problemas sobre la continencia. El viejo le explicó: ¡Animo! Pon tu incapacidad ante Dios y quedarás tranquilo». (...)

En la espiritualidad desde abajo se acepta la sexualidad con ánimo agradecido porque es la encargada de recordarnos constantemente que nuestra vida espiritual llega a su cumbre cuando ha logrado el gusto por la vida, que nadie puede contentarse con llevar una vida asepticamente correcta porque todos debemos tender a elevarnos sobre nosotros mismos hasta la plenitud del gozo en Dios. Tradicionalmente hemos exagerado la valoración de la sexualidad en su aspecto negativo considerándola como una fuerza que nos aparta de Dios. Es evidente que puede suceder así. Pero existe otra experiencia de signo contrario, es decir, comprobar que los impulsos sexuales con llevan siempre energía espiritual, que la sexualidad nos recuerda constantemente la suprema aspiración humana a llegar a unirnos y fundirnos en amor con Dios y vivir en él la plenitud de nuestros deseos.

Profundamente enraizado en el corazón está el deseo de poner en orden nuestros sentimientos negativos como *la tristeza y la sensibilidad*. Con excesiva frecuencia comprobamos que no es posible alejar esos sentimientos con una mera apreciación positiva. Tampoco ayuda siempre la oración. Muchos acuden a Dios pidiéndole se digne liberarles de los sentimientos depresivos. Lo que sucede es que en su oración no hacen más que girar en torno a sí mismos.

Una religiosa sufría permanentemente bajo el influjo de sentimientos profundos de tristeza. Una simple advertencia por parte de otra hermana, una insatisfacción en la realización del propio trabajo, el cansancio o cualquier otro pequeño detalle bastaban para transformar de golpe su superficial alegría en amarga tristeza. Y acrecentaba su tortura con quejas contra ella misma porque a pesar del acompañamiento terapéutico y espiritual no experimentaba mejoría alguna. Vivía asqueada de sí misma sin confiar en nada. Ante casos así sería ingenuo pensar en recetas mágicas, espirituales o psicológicas, capaces de actuar mecánicamente y sacar definitivamente de esta situación.

Pero la pregunta que se plantea es por qué ella desea verse libre a toda costa de su tristeza. ¿Es esa la voluntad de Dios o la suya propia? ¿No corresponde esa tristeza al ideal que de sí misma se ha formado de ser una religiosa que vive siempre en Dios y que por la oración piensa instalarse en una atmósfera serena por encima de toda contrariedad y por encima de cuanto suceda en las cosas que maneja o las personas con quienes trata? ¿Corresponde verdaderamente ese ideal a la imagen que Dios mismo se ha formado de ella? O es que pretende superponer el propio ideal al ideal de Dios pensando que es más a su gusto, más ideal y más perfecto? ¿Piensa instrumentalizar a Dios para que la ayude a llenar las exigencias del ideal que de sí misma se ha formado? Durante mucho tiempo pensó en poder liberarse de la hipersensibilidad por la oración y meditación. Pero el camino no es ése. Equivaldría a instrumentalizar a Dios para verse libre de sentimientos incómodos sin interés verdadero por Dios mismo. Si en su espiritualidad se tratara ante todo de buscar a Dios y no de arreglar detalles para estar en paz y sentirse satisfecha de la vida, entonces no prescindiría de Dios en su tristeza sino que le vería en medio de ella. La solución está en reconocer en su hipersensibilidad la causa de sus tristezas: «Sí, me siento herida y eso me duele». Si logro dialogar con mi tristeza y si además me sumerjo en ella e intento tocar sus raíces, puede suceder que se transforme y me deje un sabor agridulce. Entonces llego a comprender, al fin, que mi tristeza es un sentimiento muy profundo que me permite barruntar algo de la dureza de la vida y del misterio de la existencia. En ese caso me hace bien dar entrada libre a la tristeza. Ella puede transformarse en bello sentimiento o en presentimiento de las muchas ilusiones existentes en mí que deben caer hechas pedazos si quiero conocer y vivir la verdad de mi vida y la verdad de Dios.

En el mundo de las relaciones humanas surgen frecuentemente problemas para los que no aporta solución alguna la interpretación del lenguaje de los ladridos de los perros furiosos. Si yo, por ejemplo, me siento *incomprendido y marginado* en la vida de mi comunidad podré preguntarme por qué sucede así e intentar dialogar conmigo mismo para aclarar posibles malentendidos. Pero frecuentemente permanece la sensación de vivir incomprendido y marginado. De nada sirve renovar los esfuerzos para lograr comprensión y aceptación. Hasta podrá parecer que cuanto más lo intento menos logro. Me queda como solución el plantearme el estar dentro de mi comunidad como un reto espiritual. Tanto en la vida religiosa como en la matrimonial se dan situaciones tan complicadas que no permiten entrever solución posible. Esta circunstancia me obliga de alguna manera a vivir más en Dios y buscar mi paz en él. Porque si no encuentro ayuda en mi comunidad tengo que preguntarme

qué significa para mí la lectura del salmo 23: “El Señor es mi pastor, nada me puede faltar”. ¿Es Dios sólo el garante de mi bienestar y estoy en disposición de afirmar con Teresa de Ávila que «solo Dios basta»?

Los problemas sin visible solución dentro de la comunidad podrían servir de test para poner en claro mi conducta ante Dios. Me pueden enseñar a edificar en el Señor, a orientar a él solo mis aspiraciones y deseos, a esperarlo todo de Él. Sí no logro encontrar en la comunidad el calor de hogar que necesito, deberé buscarlo dentro de mí mismo. Existe efectivamente un espacio en mi interior al que no pueden llegar los pinchazos de mis compañeros, un remanso de paz en el que habita misteriosamente Dios dentro de mí y donde yo puedo sentirme cómodo viviendo con él en mi propia casa. De mí depende estar dando vueltas y lamentar mis problemas de incomprensión o aprovechar por el contrario esa situación para intensificar mi intimidad en el trato con Dios.

Los ejemplos anteriores ponen énfasis y marcan con más relieve algunos aspectos de la espiritualidad nacida desde abajo, desde los bajos fondos de nuestras limitaciones y miserias. Consiste en encorvarse para ver lo que hay allí, en tomar muy en consideración los sentimientos que brotan del interior y en no ser excesivamente fáciles a la hora de condenar cualquier emoción o tendencia que brote desde dentro. Entendemos, por el contrario, que Dios habla a través de esos impulsos o sentimientos para atraer nuestra atención sobre el riesgo de estar viviendo al margen de la propia vida. El diálogo con los sentimientos y aspiraciones podría ayudarnos a observar más detalladamente las zonas olvidadas de nuestra personalidad sin las cuales la vida queda notablemente empobrecida. Las emociones que injustificadamente nos vetamos podrían proporcionarnos una inestimable ayuda para cotejar la imagen que Dios mismo tiene de nosotros con nuestro auto-concepto, frecuentemente superpuesto sobre aquélla. Muchas veces hacemos consistir nuestro ideal en ser personas que saben controlarse y permanecer serenas, pacíficas, amables. Pero quizás con esta imagen propia desplazamos la de Dios. Existe tal vez algo en mí que desea vivir de otra manera más personal, algo que sólo Dios puede hacer crecer y que yo me empeño en reprimir porque no coincide con mis ideales prefabricados.

Pero, al mismo tiempo, me estoy dando cuenta de que en mi espiritualidad desde abajo se incluye la aspiración o deseo de transformarme, de ser capaz de encontrar mi camino hacia Dios, el mismo de mi juventud pero con variaciones y matices nuevos. La espiritualidad desde abajo me convence de que nunca seré capaz de inventar un método para transformarme y salvarme. Debo, por el contrario, repetirme sin cansancio: A pesar de todos tus esfuerzos espirituales y de los libros que escribes seguirás enfrentándote a los mismos problemas y nunca lograrás verte libre de tu sensibilidad y afectos desordenados. Esta sincera confesión me abre a la acción de la gracia. Entonces comprenderé que debo abrir también mis manos y presentarme con ellas abiertas ante Dios. En este sentido me impresionaron profundamente las palabras con que termina la novela de Graham Greene *El fin de la aventura*. El autor, que se había enamorado de Sara, está tomando unas copas en compañía de su marido y reza así:

*Señor, tú has hecho ya demasiado, tú me has arrebatado demasiado. Yo me siento demasiado cansado y viejo para empezar otra historia de amor. Por favor, déjame solo para siempre.*

Después de todas las aventuras pasionales con su amada, al fin de la aventura sólo puede confiar en Dios. Esta experiencia de Dios no fue el fruto de sus virtudes sino el fracaso de su amor prohibido.

De manera parecida reza el cura rural en la novela de G. Bernanos:

*Señor, me encuentro completamente al desnudo como sólo ante ti puedo estar, porque nada escapa a tu conmovedora providencia ni a tu conmovedor amor.*

Llegará un día en que me sienta cansado de tanto ensayo de transformación. Tanto intento de sentirme libre en Dios no será entonces virtud mía de la que pueda enorgullecerme sino la expresión de este presentarme desnudo ante ti. Entonces me dejaré caer en Dios porque es la única posibilidad que me queda. Y me sentiré al fin libre de tanta absurda pretensión de atribuir los logros de mi espiritualidad a merecimientos propios.

---

<sup>1</sup> Cfr. W. BITTER: *Meditation in Religion und Psychotherapie*. Stuttgart, 1958, p. 189.

<sup>2</sup> Ibidem.

<sup>3</sup> R. ASSAGIOLI : *Psychosynthese*. Adliswi, 1988, p. 238 sig.

<sup>4</sup> A. GORRES: *Del Leib und das Heil: Caro cardo salutis* en K. RAHNER: *Der Leib und das Heil*. Mainz.

1967. p. 21 Ss.

<sup>5</sup> K. G. DÜRCKHEIM: *Überweltliches Leben in der Welt. Der Sinn der Mündigkeit*. Weilheim. 1968.

<sup>6</sup> W. LAIBLIN: *Symbolik der Wandlung in Märchen, en Die Wandlung des Measchen in Seelsorge und Psychorherapie*. Göttingen, 1956. p. 295.

<sup>7</sup> H. HALBFAS: *Der Sprung in den Brunnen*. Düsserldorf. 1981.

<sup>8</sup> K. RAHNER: *Escritos de teología*. t. II, p. 106-108.

<sup>9</sup> H. HESSE: *Obras completas*. Aguilar: Madrid. I p. 389.

<sup>10</sup> CH. SCHUTZ: *Einsamkeit en Lex. der Spir.*, Friburgo, 1988, p. 277.