

No te hagas daño a ti mismo

Anselm Grün

Ediciones Sígueme

Salamanca, 2016 (primera edición 2001)

144 págs.



“El que se traiciona a sí mismo sufre por causa suya, se hunde y perece, aunque no esté nadie contra él”. En este pequeño ensayo el monje benedictino alemán Anselm Grün (1945), doctor en teología y consejero espiritual, propone un cálido diálogo entre psicología moderna y espiritualidad cristiana.

En la obra de Anselm Grün se perciben numerosos vasos comunicantes entre la filosofía de Grecia, cuyo eje gira en torno a la idea de libertad, y la propuesta cristiana de liberación. El autor alemán reconoce que el estudio del estoicismo le llevó a una poderosa frase del filósofo griego Epícteto: “Nadie puede ser herido sino por sí mismo”. Epícteto, que fue esclavizado de niño y maltratado por un liberto de Nerón, que le dejó cojo, logró asimilar sus heridas y poner su vocación al servicio de los hombres, haciendo suya la máxima socrática que apuntala la lucha por la libertad interior: “Por lo que a mí respecta, Anitos y Melitos pueden matarme, pero no pueden hacerme daño alguno”.

Para Anselm Grün, Epícteto estaría muy cerca de la mística cristiana. Sin embargo, el monje alemán matiza que la “imperturbable paz interior” puede en ocasiones derivar en narcisismo, ya que para los cristianos “la meta de la libertad es el amor que puede entregarse, pero que también puede ser herido por los hombres”. Además, Grün considera que el filósofo griego es un precursor de la moderna psicología transpersonal, que afirma el “yo espiritual” y la “patria interior”.

Las enseñanzas de Epícteto tendrían su continuación en los Padres del desierto, que iniciaron su vida eremítica en Egipto y Siria, y que según el monje germano tomaron como referencia la máxima del autor estoico: “Nadie puede ser herido sino por sí mismo”. De hecho, el predicador griego y Padre de la Iglesia Juan Crisóstomo (apodado “Pico de oro”) escribió un tratado denominado: “Nadie puede herir a quien no se hiere a sí mismo” (*Quod qui seipsum non laedit, nemo laedere possit*).

En la obra de Crisóstomo se establecería así una mutua relación entre psicología y teología. Pero, sobre todo, en la espiritualidad cristiana de este padre oriental, la fe se presentaría como una forma concreta de vivir, antes que como una cuestión de moral. Es decir, como un camino hacia la libertad, que permitiría no depender de lo que piensan los demás de mí, ni de guiar la vida exclusivamente por el afán del poseer y del conseguir. Así, la fe en Dios se convierte en una luz amorosa, que consuela y libera ante los ataques internos (autolesiones, perfeccionismo, falta de autocompasión...) y los externos (los poderosos de la tierra). Y es que mi identidad personal no puede depender de lo que los demás me den, sino de un indagar dentro de mí, de un

profundizar en mi conciencia, entendida esta como el eco de Dios en mi interior, que me concede, incluso ante el peor de los abusos posibles, una dignidad inviolable. Afirma Crisóstomo: “Llevemos incluso lo amargo con noble corazón”.

Es verdad que el “sufrimiento se vuelve insoportable cuando lo interpretamos mal y nos echamos la culpa de sufrir” y es que hay heridas humanas ante las que uno se queda sin palabras. Pero incluso en estos casos, el mayor error sería negar la grandeza de la vida.

En esta línea, Grün se apoya en tres paradigmas del *Antiguo Testamento*, que denomina “figuras bíblicas de la libertad”. Es decir, los tres jóvenes hebreos del libro de Daniel, José de Egipto y Job. Además, menciona a personalidades contemporáneas ejemplares y de final desdichado, “que no se desmoronaron ante su destino”: el jesuita Alfred Delp, el pastor luterano Dietrich Bonhoeffer y la mística de origen judío Edith Stein, todos ellos asesinados por los nazis.

A continuación, el autor realiza un recorrido por el *Nuevo Testamento*, apoyándose en una selección de pasajes que considera que están en la línea de Juan Crisóstomo. La *Primera* y la *Segunda Carta de Pedro* y la *Primera Carta de Tito*. En ellos estaría planteado un doble camino, místico y psicológico. Así, la psicología sería sanadora de las heridas y la mística se encargaría de trascenderlas.

Se percibe también este itinerario en Teresa de Jesús, para quien el camino místico “es camino de la libertad, el camino que nos libera del poder de los

hombres, el camino que nos libera tanto de las heridas que nosotros mismos nos causamos como de las que nos vienen de fuera”. Y es que el amor hacia mí mismo y hacia los otros, avivado por la presencia de Jesús de Nazaret en el corazón, supone una fuerza más grande que todo lo que nos amenaza, ya que el amor de Jesús “tenía fuerza incluso para curar las heridas de sus asesinos”, cerrando así la gran espiral histórica de la violencia.

Finalmente, el monje alemán se pregunta: “¿De qué nos vale ser reconocidos por la sociedad si vivimos al margen de lo que somos?”. Y realiza un llamado, como el de los primitivos cristianos, para no vivir dependientes de una gloria externa, sino de una vida “consciente, vigilante y absolutamente presente”. Mi vida puede ser otra si “creo que Dios la visita con ternura”. En este sentido, Grün critica la “religión” del consumo, que habría anestesiado en nuestro tiempo la sensibilidad y el sentido religioso presente en todos los seres humanos. Incluso, se permite unas bellísimas reflexiones finales sobre la sexualidad: “Tarea de los cristianos es descubrir la naturaleza divina incluso en la sexualidad”.

En definitiva, este breve y sugerente ensayo del monje alemán no pretende disminuir el sufrimiento que trae la vida, sino convertir nuestras heridas en fuentes de salvación mediante un camino sanador. Ojalá nuestro dolor no nos impida salir en búsqueda del que requiere ayuda. “Más aún, cuando se nos necesite, nos levantaremos como hombres heridos. Nos alzaremos a favor de la vida y de los hombres”.

Javier Aparicio González