

José Carlos Bermejo

Espiritualidad
para ahora

Verbos para el hortelano del espíritu

DESCLÉE DE BROUWER



Centro de
Humanización
de la Salud

José Carlos Bermejo

Espiritualidad para ahora

Verbos para el hortelano
del espíritu

Desclée De Brouwer

© José Carlos Bermejo, 2017

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2017

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com



[EditorialDesclee](#)



[@EdDesclee](#)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3809-8

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclée.com

Introducción

*“La espiritualidad no puede ser enseñada,
tan solo puede ser descubierta”.*

(J. Maté)

Me he decidido a recoger en estas páginas reflexiones que me acompañan en los últimos años. Llevan un título que me interesa humanamente. Creo que, en efecto, tenemos el gran desafío de cultivar el espíritu. Es un desafío humanizador. Nos cosificamos, nos despersonalizamos, nos morimos y nos hacemos daño como humanidad, si no cultivamos el espíritu. Pero como hortelanos, es decir, como artistas de lo pequeño, de lo próximo, de lo cotidiano, de lo que también “nos da qué comer” y nos permite seguir adelante, también en medio de las adversidades de la vida, en las que puede parecer que el espíritu se apaga.

Dice Boff que hoy “todo el mundo habla de espiritualidad, un tema recurrente en nuestra cultura, y no solo en el ámbito de las religiones, que es su lugar natural, sino también en el de las búsquedas humanas, tanto de los jóvenes como de los intelectuales, tanto de los famosos científicos como –para nuestra sorpresa– de grandes empresarios”¹.

Citando al Dalai Lama, Boff recoge estas palabras: “Considero que la espiritualidad está relacionada con aquellas cualidades del espíritu humano –tales como el amor y la compasión, la paciencia y la tolerancia, la capacidad de perdonar y la alegría, las nociones de responsabilidad y de armonía...– que proporcionan felicidad tanto a la propia persona como a los demás”.

Las religiones construyen edificios teóricos (las doctrinas), prácticos (las morales), y festivo-simbólicos (las liturgias y los ritos). Pero construyen también edificios artísticos, grandes templos y catedrales. A través del arte en general, de la música sacra y de las artes plásticas, las religiones nos han elevado hacia Dios. Siempre hubo un matrimonio fiel y feliz entre arte y religión.

Lentamente se está introduciendo en ciertos contextos culturales –según Torralba– “lo que ya se ha denominado el paradigma de lo espiritual. La cuestión del espíritu está adquiriendo un peso específico en la reflexión en torno al cuidar, pues se ha puesto de relieve que el ejercicio de cuidar no puede referirse exclusivamente a la exterioridad del ser humano, sino que requiere, también, una atención a su realidad espiritual, es decir, a

lo invisible del ser humano”. Y añade que incluso en culturas pragmáticas y utilitaristas, “la cuestión del espíritu está adquiriendo una cierta trascendencia”².

Confío en que estas páginas puedan contribuir a cultivar el pequeño huerto de nuestro corazón, nuestro espíritu. Los verbos a los que me voy a referir son de acción. Invitan a hacer algo, algo que nos permite descubrir nuestro más genuino ser y el de los demás. Son verbos que humanizan, que es lo mismo que decir que son verbos del espíritu. Porque si algo nos distingue del resto de los seres vivos, es eso: el corazón humano, el espíritu anhelante de encontrar sentido o ser capaz de ponérselo en la cotidianidad.

Conjugar los verbos que aquí se proponen, es un camino de disfrute de la vida, es decir, un modo de sacarle fruto (dis-frutar). Vivir sin jugo es dejarse vivir. Vivir sin sed es como secarse. Vivir seco es como no sacarle partido a los sabores que nos regalan los acontecimientos, las personas, los sucesos.

Vivir conjugando es vivir. Escuchar, mirar, callar, saborear, acoger, preguntarse, recordar, conectar, perdonar, significar, reinventarse, celebrar, esperar, compadecerse, ternurear (permítase el verbo), cuidar, dejarse cuidar, trascender, descansar... son solo algunas de las acciones más nobles que el ser humano puede hacer. Hay más. Enseguida podríamos pensar en... agradecer, jugar, contemplar, orar, y cualquier verbo que al lector le inspire algo genuinamente humano. Exploraremos algunos, pues, como entremés de un menú saludablemente humanizador para una vida cultivada, gozosa, humanizada.

¹ . BOFF, L., *Espiritualidad. Un camino de transformación*, Sal Terrae, Santander 2001, 14.

² . TORRALBA, F., “Lo ineludiblemente humano. Hacia una fundamentación de la ética del cuidar”: *Labor Hospitalaria*, 253 (1999), 267.

La dimensión espiritual

El amor es la última filosofía de la tierra y del cielo.
(Francisco de Quevedo)

La Organización Mundial de la Salud dice que lo “espiritual se refiere a aquellos aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que *trascienden los fenómenos sensoriales*. No es lo mismo que ‘religioso’, aunque para muchas personas la dimensión espiritual de sus vidas incluye un componente religioso. El aspecto espiritual de la vida humana puede ser visto como un componente integrado junto con los componentes físicos, psicológicos y sociales. A menudo se percibe como vinculado con el *significado y el propósito*”¹.

Espiritualidad es “aquello que produce en nuestro interior una transformación”². A diferencia de las transformaciones superficiales, que no modifican nuestra estructura fundamental, la espiritualidad realiza transformaciones interiores, “alquímicas”, capaces de dar un nuevo sentido a la vida o de abrir nuevos campos de experiencia y de profundidad rumbo al propio corazón y al misterio de todas las cosas.

La vida del corazón

En efecto, podemos decir que la dimensión espiritual es aquella que refiere la vida del corazón. En la Biblia, la palabra corazón³ aparece 872 veces. Para la tradición bíblica, así como en la poesía griega, el corazón es el que regula las acciones. En él se asienta la vida psíquica de la persona, así como la vida afectiva, y a él se le atribuye la alegría, la tristeza, el valor, el desánimo, la emoción, el odio.

Pero el corazón es también, en segundo lugar, el asiento de la vida intelectual, es decir, el corazón es inteligente (¡no la cabeza!), dispone de ideas, puede ser necio y perezoso, ciego y obcecado.

Y, por otro lado, el corazón, en la Sagrada Escritura, es también el centro de la vida moral, del discernimiento de lo bueno y lo malo.

En efecto, en hebreo, el corazón es concebido mucho más que como la sede de los afectos. Contiene también los recuerdos y los pensamientos, los proyectos y las decisiones. Se puede tener anchura de corazón (visión amplia, inteligente) o también corazón endurecido y poco atento a las necesidades de los demás.

En el corazón, la persona dialoga consigo misma y asume sus responsabilidades. El corazón es, en el fondo, la fuente de la personalidad consciente, inteligente y libre, la sede de sus elecciones decisivas, de la ley no escrita; con él se comprende, se proyecta (Pr 19, 21). En él se guarda sigilosamente la intimidad ajena (Lc 2, 19).

En las relaciones entre las personas es importante la actitud interior, sí; pero normalmente el exterior de una persona manifiesta lo que hay en el corazón, es decir, su mundo espiritual. Por eso dice la Escritura: “De la abundancia del corazón habla la boca” (Mt 12, 34).

El corazón, para los semitas y los egipcios, es, sobre todo, la sede del pensamiento, de la vida intelectual, de modo que “hombre de corazón” significa sabio, prudente, mientras que “carecer de corazón” es lo mismo que estar privado de inteligencia, es decir, ser tonto.

En los últimos años, junto con un empobrecimiento colectivo de la sensibilidad ante la dimensión religiosa, asistimos también a un enriquecimiento selectivo de atención a la dimensión espiritual. En efecto, algunas sociedades científicas –como por ejemplo la de Cuidados Paliativos– se interesan por la dimensión espiritual y esta, en principio, vista desde una perspectiva aconfesional.

En medio de esta creciente sensibilidad, quizás hoy ante la pregunta ¿cree usted en el espíritu”, en lugar de dar la respuesta: “claro que no, soy científico”, deberemos dar cada vez más esta otra: “claro que sí, soy científico”.

Wilber, en su obra *El ojo del espíritu*⁴, para responder a la pregunta: ¿se puede observar el espíritu?, añade la pregunta: ¿se puede observar con sofisticados instrumentos mi manera de amar, mi sentido de la justicia, de la honradez, la compasión o el perdón? Y distingue entre tres tipos de ojos: El ojo biológico (los sentidos y sus extensiones) que pueden revelar lo que se percibe a través de ellos; el ojo de la mente y sus comprensiones a través de disciplinas que ha desarrollado como las matemáticas, la física..., que puede revelarnos otro campo importante del conocimiento; y el ojo del espíritu: el único capaz de revelarnos la naturaleza profunda del ser.

En realidad, cuanto tiene que ver con la dimensión trascendente del ser humano, con el mundo de los valores, con la pregunta por el sentido y con la dimensión de misterio (que supera al problema, en palabras de Gabriel Marcel), está en el corazón de la dimensión espiritual. No resulta fácil, en todo caso hoy, y menos en el contexto español, reflexionar sobre el corazón de la condición humana, sin reacciones de todos los colores, no siempre favorecedoras de un discurso ordenado y racional en torno al tema.

Inteligencia y competencia espiritual

En el ámbito educativo, sanitario y otros, la reflexión sobre la competencia espiritual quizás está avanzando, también en el contexto de la reflexión sobre las competencias básicas educativas. En estos espacios, se explora también el término inteligencia espiritual, reclamando a Victor Frankl, que percibe el espíritu como un eje que atraviesa el consciente, preconsciente e inconsciente y que considera al hombre no como un manojito de instintos sino como un ser existencial, dinámico y capaz de trascenderse a sí mismo.

Asimismo, Howard Gardner⁵ habló de una inteligencia existencial o trascendente, definiéndola como “la capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos, la capacidad de situarse a sí mismo con respecto a tales rasgos existenciales de la condición humana como el significado de la vida, el significado de la muerte, y el destino final del mundo físico y psicológico en profundas experiencias como el amor a otra persona o la inmersión en un trabajo de arte”.

Otros autores, como el psicólogo Emmons, han centrado el concepto de la inteligencia espiritual que abarca la capacidad de trascendencia del ser humano, el sentido de lo sagrado o los comportamientos virtuosos que son exclusivos de la persona.

También teólogos como el cardenal Newman, Rahner, Martín Velasco, han subrayado la necesidad de que en el terreno cristiano se ha de dar un salto. Newman reflexionaba sobre la necesidad de un trabajo educativo para la competencia espiritual; Rahner insiste en que “el cristiano del futuro será místico o no será cristiano”; Martín Velasco desarrolla la necesidad de personalizar, de *hacer propia* la experiencia espiritual y, por tanto, la religiosa.

Y no ha faltado quien ha desarrollado el concepto de competencia espiritual de manera escalonada, proponiendo cuatro tipos, a modo de *matriuscas* que incluyen una a la otra. Así lo ha hecho el mundo educativo en nuestro país⁶. En este sentido:

- la competencia espiritual habla de la preparación para hacerse preguntas hondas, para asombrarse y comprometerse con la realidad del mundo en que vivimos;
- la competencia espiritual trascendente expresa la inclusión en esas preguntas-respuestas y en ese compromiso de la dimensión trascendente, el Misterio;
- la competencia espiritual religiosa hace tener las habilidades para saber qué tipo de respuestas y aportaciones se han realizado desde las diferentes religiones;
- y la competencia espiritual cristiana desarrolla todo ello en la propuesta cristiana, en los procesos de pastoral y acciones explícitas.

Algunos rasgos que afectarían a la primera tipología y, por tanto afectan a todas las

otras, serían el autoconocimiento, la necesidad de sentido y opción vital radical; la identificación de valores; los relatos unificadores y utópicos; el sentido de pertenencia; las preguntas y respuestas desde la filosofía y las religiones; la admiración y el compromiso con la naturaleza; la contemplación.

En el mundo de la salud, particularmente cuando hablamos de *relación de ayuda* y de *counselling*, o hablamos también de *competencia espiritual* o deshumanizaremos la intervención. Dado que en el contexto en que nos movemos el término espiritualidad tiene fuertes connotaciones religiosas de carácter confesional que provocan reacciones muy encontradas, se hace cada vez más necesario afrontar las reticencias porque tal *competencia espiritual* representa una exigencia ética para todos los profesionales de la salud.

Es cuestión de humanización; es decir, está en juego la humanidad. Atender a las personas en medio del sufrimiento sin considerar esta dimensión es, sencillamente, olvidar lo más genuinamente humano.

El salto a la experiencia religiosa

En los estudios sobre el fenómeno religioso, la *experiencia religiosa* ha pasado a ser en los últimos decenios el tema por excelencia en las preocupaciones de los sujetos y las comunidades religiosas. Si antes las claves fundamentales sobre las que descansaba la religión eran la autoridad, la tradición y la experiencia, en la actualidad el centro de gravedad en la religión vivida más sanamente se ha desplazado de la autoridad y la tradición a la experiencia.

Con la expresión *experiencia religiosa* nos referimos a un aspecto concreto de la relación que se produce en toda religión. Todo fenómeno religioso, en efecto, contiene la puesta en relación de una persona o un grupo de personas con una realidad a la que consideran trascendente. *Experiencia religiosa* se refiere a esa relación en cuanto vivida por ese sujeto y pasada por su propio psiquismo.

Experiencia religiosa designa, pues, la vivencia por el sujeto religioso de su relación con el mundo de lo sobrehumano o paradójicamente, de lo más íntimamente humano. A ella subyace la asunción por el sujeto de esa relación, en una actitud fundamental de apertura, acogida y reconocimiento. A esta actitud, la fenomenología de la religión la describe como *actitud religiosa*. En el cristianismo, esta relación comprende la actitud de fe.

La experiencia religiosa se expresa, se manifiesta en actos o comportamientos religiosos tales como el culto, los ritos, la oración, la solidaridad, etc. Experiencia religiosa designa, pues, una fase o un nivel en el lado subjetivo de esa relación que instaura y en que consiste toda religión.

En la experiencia religiosa aparecen variables relacionales y, desde ahí, están implicados componentes cognitivos, afectivos e incluso corporales. Se trata, pues, de una captación inmediata, en o por la afectividad, de una realidad sobrenatural, un cierto sentido de contacto con una instancia sobrenatural, que incluye los sentimientos, percepciones y sensaciones experimentadas por un sujeto o definidos por un grupo religioso como implicando cierta comunicación, por ligera que sea, con una esencia divina, es decir, Dios, la realidad última o una autoridad trascendente.

Verbos del espíritu

No hay dimensión espiritual sin conducta. La conducta de una persona demuestra cuáles son algunos de sus valores, convicciones, creencias y tendencias de su corazón.

La dimensión espiritual no solo afecta al modo como una persona se encuentra, sino también al modo como actúa. Las dimensiones física y psicológica explican solo parcialmente las conductas. La dimensión espiritual es un apoyo para el ser humano en su expresión comportamental. ¿Cómo podría haber, por ejemplo, recuperación de una enfermedad o de una adicción sin sentido para la vida?

San Pablo habla de “los frutos del Espíritu” (Gal 5, 23-24). Y tienen que ver con el amor, el gozo, la paz, la paciencia, la benignidad, la bondad, la fe, la mansedumbre, la templanza.

Presentaremos algunos verbos en las páginas que siguen. Son verbos que indican acción, conducta. Son verbos que hablan de posibilidades de cultivo de la vida espiritual. Son para la vida cotidiana, por lo que nos referimos a ellos como “verbos para el hortelano del espíritu”, es decir, para el que quiere cultivar una sana vida espiritual traducida en una conducta saludable para consigo mismo y para con los demás.

1. WHO. *Cancer Pain Relief and Palliative Care*, Report of a WHO Expert Comité. Technical Report Series 804. Geneva, WHO, 1990.
2. BOFF, L., *Experimentar a Dios*, Sal Terrae, Santander 2003, 41.
3. *Leb y lebab* en hebreo. *Kardia* en griego.
4. WILBER, K., *El ojo del espíritu*, Kairós, Barcelona 1998.
5. GARDNER, H., *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*, Fondo de Cultura Económica de España, Madrid 1994.
6. “Competencia espiritual. La dimensión espiritual y religiosa en el contexto de las competencias básicas educativas”, Escuelas católicas, www.ecmadrid.org/component/docman/doc.../660-resumen-ejecutivo?

Verbos para el hortelano del espíritu

B E B E R

Si un verbo me evoca el corazón de la vida espiritual, ese es beber. Quizás más precisamente, la sed: tener sed. En los viejos escritos Sagrados leemos un fragmento de Salmo que dice:

“Como busca la cierva
corrientes de agua,
así mi alma te busca
a ti, Dios mío;
tiene sed de Dios,
del Dios vivo:
¿cuándo entraré a ver
el rostro de Dios? (Sal 41)

La espiritualidad refiere la sed honda del ser humano: sed de sentido, sed de trascendencia, sed de valor, sed de encuentro, sed de plenitud... Sed. No está lleno el ser humano de sí mismo. Tampoco le llena totalmente el mundo de los objetos, las cosas, las tareas. Ni siquiera las personas. Tenemos sed. Parece que fabricamos sed. Quizás también muchos líquidos para satisfacer la sed, a veces con la ilusión de apagarla. Aunque nada es capaz de apagar totalmente la sed del ser humano.

Una cosa es la fuente de agua cristalina, y otra su canalización para ser aprovechada por los seres humanos. El caño por donde fluye el agua no es el agua. El ser humano busca agua... a veces encuentra caños. A veces, reconoce, como hace el profeta Josué, que el mismo que nos da la sed, podría ser la fuente: “Hazme un regalo, ya que me has dado el desierto, dame fuentes de agua” (Jos 15, 19).

En los versos del *Cántico espiritual* de San Juan de la Cruz, leemos:

“¡Oh cristalina fuente,
si en estos tus semblantes plateados,
formases de repente
los ojos deseados,
que tengo en mis entrañas dibujados!”

Sed de alegría, de sentido

No falta quien, al pensar en la vida espiritual, evoca un aspecto lúgubre, moralizante,

asociado a enfermizas experiencias religiosas o represalias pseudo moralizantes con tinte espiritual. La genuina sed espiritual es de alegría, de sentido, de vino, podríamos decir, en sintonía con la sabiduría bíblica.

Se dice que la frase más triste del Evangelio es: “No tienen vino” (Jn 2, 3). En el relato de las bodas de Caná, en efecto, el reproche se debe a que se sirve el vino nuevo al principio, cuando se esperaba el buen vino, es decir, el añejo. Vino y no agua... El vino de la alegría, de la fiesta, de las relaciones y no el agua de los ritos, de las normas... “Vino como alusión a la incipiente alegría y plenitud de gracia del Reino de Dios”¹. Tal vez estemos en un buen momento para desarrollar la ética de la felicidad y la fraternidad, superando la que se reduce al deber, tan citada en el pasado (y aún hoy por algunos sectores). Una ética y una teología más narrativas y discursivas que fundamentalistas. En suma, más gozosas.

Algún autor se pregunta si no nos faltan también hoy verdaderos maestros espirituales en un mundo donde el ser humano creyente se siente “extranjero” en una sociedad indiferente a la pregunta sobre Dios pero, paradójicamente, lleno de sed de Él. “Abundan especialistas religiosos, funcionarios y teóricos de la religión que enseñan contenidos a veces poco vinculados a la vida o desfasados, que pueden hacer difícil la respuesta a las cuestiones de la gente”². El reto es vivir la vida a partir de una espiritualidad comprometida en el aquí y ahora, captando la sed de verdadera solidaridad que hay en el mundo y que solo será saciada por personas con fuerte vida espiritual y saludable equilibrio metabólico.

Hay sed

Quien quiera ser profeta de mal agüero y decir que hoy no hay sed, y emprenda un camino de lamentación tal como “los jóvenes de hoy... no tienen valores, no...”, quizás se equivoque. Hay sed. Mucha sed. Es posible que haya desajustes en los deseos de ver un mundo más conservador de las tradiciones, creencias, costumbres, como garantía de vida espiritual. Quizás las tradiciones, costumbres, etc., no necesariamente son tan garantes de vida espiritual sólida.

Aquel para el que el texto evangélico es significativo y revelador, encontrará en el mismo Jesús la expresión: “Tengo sed” (Jn 19, 28). En el proceso de crucifixión, el texto pone en labios de Jesús estas palabras. No es el calor el que genera en Jesús el deseo de algo fresco. Es el maltrato de su cuerpo que llega al colmo, lo que hace emerger una expresión que hoy experimentamos en la humanidad sufriente: “tengo sed”. Sed de agua para beber, para regar los campos, para producir alimentos y animales, sed de petróleo o energía para entrar en el juego de los que cuentan, sed de escuelas, medicinas, hospitales,

cultura, carreteras... En los pueblos más empobrecidos que viven el malestar y buscan agua, está la sed del espíritu que anhela un mundo más justo como resultado de un equilibrio y una abundancia de salud colectiva (Jn 10, 10).

Hay sed en nosotros, hay sed entre nosotros. Hay sed para uno mismo, hay sed para el entorno. Sed de paz, de justicia. Sed. Puede haber también anestésicos de conciencia en quien vive más ciego ante las necesidades de uno mismo y de los demás, para un desarrollo humanizador. En efecto, también hay anestesia, o apatía, o pobreza espiritual, es decir, deshumanización.

Cultivar la vida espiritual puede constituir un desafío incluso para la religión, para que la misma religión no se convierta en tranquilizadora de conciencias; como si profesar una fe o adherirse a unas creencias ya nos alineara con la responsabilidad humana de hacernos solidarios con quien más necesita. La sed evoca las ganas de buscar, de seguir deseando, cultivando la apertura a las implicaciones de la tarea universal de construir un mundo más humano.

Tenemos sed de un mundo mejor. El conformista y el victimista no se comprometerán en buscar. Han apagado la búsqueda, se han instalado en la lamentación o en los beneficios secundarios de la situación. La sed retroalimenta el deseo, la motivación, el compromiso. Cuando el mercado se da cuenta de los anhelos del ser humano, apaga parcialmente la sed con objetos o estrategias que, sin darnos cuenta, pueden satisfacernos provisionalmente, pero que no necesariamente nos hacen mejores, más humanos, más felices.

Cultivar la sed: un desafío para el hortelano del espíritu. No apagarla, sino buscar fuentes... y si alguna fuente realmente apagara la sed (como evoca la Sagrada Escritura para hablar de Jesús en Jn 4, 14), aún se generará más sed de llevar la fuente a otros.

¹ . DI MANFRED, L., *Dizionario delle immagini e dei simboli biblici*, Paoline, Milano 1990, 233.

² . ESTRADA, J.A., "La crisis de la fe en Dios", en *Selecciones de teología*, 46, Barcelona 2007, 136.

ESCUC HAR

Dice González Faus: “El diálogo es el camino más directo para facilitar la liberación y el crecimiento personal y espiritual. Tal vez porque constituye un reflejo del ser de Dios. Dios es un diálogo eterno de amor. Y al dialogar a imagen y semejanza de Dios, se produce en los interlocutores un movimiento centrífugo de la libertad para amar. Y en el diálogo de amor los hombres se realizan como imágenes e hijos de Dios”³.

Recuerdo que en un taller que impartí sobre la escucha, utilicé un diálogo entre un profesional de la salud y un paciente. Este, un señor de cincuenta años, se encontraba al final de la vida, en una unidad de cuidados paliativos, le decía al profesional: “yo lo veo muy mal, me huelo lo peor, usted ya sabe a lo que me refiero, que sea lo que Dios quiera; el destino me ha jugado esta mala pasada”. Y ninguno de los participantes en el seminario aceptaba que este hombre estaba hablando de la muerte, de su propia muerte experimentada como próxima. Nadie quería entrar directamente al tema.

Confieso que me cuesta aceptarlo. Era un grupo de quince personas, que ya habían hecho su carrera de cinco años, que estaban interviniendo con enfermos al final de la vida y, después de escuchar el ejemplo que yo les ponía, se resistían a captar en esas palabras, el miedo a la muerte. ¿Querían realmente escuchar? ¿No es acaso un desafío a la vida espiritual del profesional?

Si hablar es una necesidad que tenemos los seres humanos, escuchar es un arte. Se puede aprender, aunque no es fácil. Churchill decía que si para levantarse y hablar se necesita valor, también se necesita para sentarse y escuchar. Y creo que no le falta razón. Sentarse y escuchar comporta el esfuerzo por comprender la experiencia ajena, con sus categorías, con sus cogniciones, con sus vibraciones emocionales concretas. Y a esto, quizás nos han educado menos que a quedar bien utilizando de manera brillante la palabra.

Escuchar es de sabios. Popularmente se entiende que es algo pasivo, que se reduce al mero ejercicio de oír y ser capaz de entender lo que el otro dice. En cambio, el difícil arte de escuchar comporta una madurez personal relacionada con la humildad, con el silencio interior, con el autocontrol emocional, con la gestión del sentimiento de impotencia y con la libertad de encontrarse ante la verdad ajena, dispuesto a darle un espacio en uno mismo.

Yo percibo mucho miedo a la verdad. Mucho miedo a escuchar en los espacios de sufrimiento. Quizás porque escuchar es muy comprometido, quizás porque, como decía Paul Tillich, escuchar es el primer deber del amor y entonces hablamos de cosas serias, no de simples técnicas de comunicación. Y cuando desplegamos este arte en el mundo

del sufrimiento, nos encontramos con mucha información que no resulta cómoda. No es cómodo encontrarse con el miedo a la muerte; no lo es encontrarse con los sentimientos que producen displacer; no lo es cuando no tenemos respuestas concretas, recursos materiales para aliviar la complejidad de la vida del otro. No, no es fácil. Es un arte, un arte preciso, muypreciado, muy deseado, con el que disfrutamos cuando hacemos experiencia de él, tanto de escuchar como de ser escuchados.

El miedo a la escucha es el miedo a la verdad. Es el miedo a la verdad de la propia limitación, es el miedo a la vulnerabilidad. Con mucha facilidad, en las relaciones en salud, jugamos a las mentiras. Pretendemos y justificamos como mentiras piadosas lo que son huidas del encuentro genuino y auténtico entre dos seres humanos limitados. Justificamos la mentira piadosa bajo pretexto de hacer el bien cuando en realidad nos escondemos detrás de nuestra incapacidad de mirar a la cara a la verdad, que nos haría libres, sencillos, acogedores, compañeros de camino. Es apariencia de caridad lo que se esconde bajo el hedonismo relacional, la comodidad del compromiso superficial.

Un radar muy particular

La palabra radar es derivada del acrónimo inglés (*Radio Detection And Ranging*) y es un sistema que detecta y mide las distancias por radio. Utiliza ondas electromagnéticas para medir distancias, altitudes, direcciones, velocidades de objetos, etc. Y ¿quién no le teme en la carretera, si circula a velocidad superior a la permitida?

El radar emocional es el despliegue de nuestro sistema de detección del mundo de los sentimientos y significados que están detrás de las palabras y la comunicación no verbal de quien se relaciona con nosotros. Quien lo activa, gasta mucha energía, se compromete con la vida ajena, pero a la vez, adquiere mucho poder sobre ella. Es el poder de la comprensión, del alivio, de la posibilidad de generar intimidad emocional, comprensión del corazón. Quien está despierto en el escenario de las relaciones interpersonales, tiene la gran posibilidad de acercarse a la fascinación de lo distinto, del corazón del ser humano y mostrar que es detectado el particular palpitar, es registrado y fotografiado y devuelto con la delicadeza de quien toca terreno sagrado.

El núcleo duro de la comunicación, de las relaciones en medio del sufrimiento, en particular cuando el otro sufre, es el mundo de las “habilidades blandas”, donde la palma se la lleva este arte de escuchar, de entrar en el mundo del otro. Escuchar o no escuchar no es para nada banal en la vida espiritual. Escuchar o no escuchar: esa es la cuestión. Radar emocional encendido o apagado: esa es la cuestión. Comprender o no comprender: esa es la cuestión. Entrar en la verdad o salir huyendo: esa es la cuestión.

Sí, hay gente que, en vez de escuchar lo que le están diciendo a él, está escuchando ya

lo que él va a decir. No sabe guardar silencio interior, acallar las voces interiores que piden derecho de ciudadanía en la relación. Y bien sabemos que “el que callar no puede, hablar no sabe”.

Y escuchar es ese fabuloso arte de acoger lo que el otro dice, lo que no dice, lo que le hace decir lo que dice y lo que le hace no decir lo que no dice. Eso es escuchar.

Saber escuchar y dejar hablar a los demás correctamente es un claro síntoma de madurez mental, intelectual y afectiva. Solo aquel que está preparado para ello sabe aceptar a los demás, incluso sus prejuicios, exageraciones y otras cosas que mucha gente no toleraría.

Aprender a escuchar

El arte de escuchar se puede aprender. Esta es una forma de cultivo de la vida espiritual. Quizás hay hasta motivos para sorprenderse de cuando la escucha tiene lugar hoy. En la economía de las transacciones personales, la escucha es la más preciada y compleja de todas. Hay cada vez más iniciativas para enseñar a escuchar. Son todavía pocos los que frecuentan másters en *counselling* o talleres sobre escucha activa. Y, digámoslo también, algunos de ellos son superficiales experiencias que no reclaman lo esencial: aprender a hacer silencio interior, disponerse a encontrarse con el corazón ajeno, entrar en el mundo de la vulnerabilidad, desaprender las tendencias espontáneas de anestesia o deseo de alivio del malestar.

Es cierto que escuchar tiene un precio. No solo el crematístico, sino también un precio personal. Por eso hablamos de la fatiga de la compasión, del riesgo del *burn-out*, como hablamos también de la respuesta silenciadora de quien ya no absorbe más por saturación. Por eso al aprender a escuchar, procede aprender también a regular el grado de implicación emocional con el sufrimiento ajeno.

Nunca un arte podrá reducirse a un conjunto de técnicas que nos hagan salir del paso ante la complejidad del encuentro interpersonal. Nunca la escucha será una mera habilidad social rutinaria, como quien registra en una grabadora y es capaz de mostrar que ha almacenado los sonidos. No. El arte habrá de encarnarse en cada uno, como se encarna el diálogo en El Quijote, con una originalidad inusitada, generando un nuevo modelo de conversación. Será siempre la creatividad la inspiradora del calificativo “activa” con el que nos referimos frecuentemente a la escucha.

Baltasar Gracián decía que “no hay peor sordo que el que no puede oír; pero hay otro peor, aquel que por una oreja le entra y por otra se le va”.

3. GONZÁLEZ FAUS, J.L., “Antropología. Persona y comunidad”, en: *Mysterium Liberationis*, II, Trotta, Madrid 1990, 351-352.

M I R A R

Recuerdo esta frase pronunciada al relajarse una persona: “Gracias por no mirarme”. Me lo dijo aquella joven mujer que estaba en una situación embarazosa y experimentaba las miradas como un sumatorio de tensión. Parecería extraño que la ausencia de mirada tuviera también poder, cuando estamos acostumbrados, en el mejor de los casos, a pensar en el poder de su presencia.

En efecto, del cómo una persona es mirada (en el fondo considerada), depende en buena medida el desarrollo de sus potencialidades espirituales. Hay situaciones en las que una mirada desviada permite a la persona en dificultad y con la que nos encontramos ahorrarse la dosis de tensión que produce el sentirse observados y descubiertos en aquellas zonas que uno querría tenerse reservadas u ocultas. Quien la desvía, no solo muestra su discreción, sino que demuestra también estar habitado de ese respeto que lleva a huir de la curiosidad y a ser elegante en el contacto con la debilidad o vulnerabilidad ajena. La omisión de la mirada no hace sino mostrar el poder que tiene de hacer sentirse mal. La mirada puede hacer sentirse despreciado, humillado, avergonzado, herido, culpable, invadido, sorprendido, impotente, descalificado.

También la mirada reconciliadora hacia el pasado, la que una persona hace a sí misma, puede permitir encontrar en él el maestro personal que ha ido enseñando en la vida a ir muriendo las pequeñas muertes que se han vivido ante la necesidad de elaborar cada una de las pérdidas personales⁴.

En el libro de Job, después de que este se ha desahogado y ha interpelado a Dios por todo el mal que está viviendo, Dios le responde: “¿Dónde estabas tú cuando cimenté la tierra? ¿Alguna vez has mandado a la mañana o asignado su puesto a la aurora? ¿Eres tú quien da al caballo su bravura? ¿Acaso el águila vuela y construye su nido en las alturas porque tú se lo ordenes?...” (Jb 28, 4-5). Al fin, rendido tras la aceptación de cuanto ve y siente como misterio de la naturaleza que le supera, reconoce: “He hablado a la ligera; ¿qué puedo responderte? Será mejor que me tape la boca. Reconozco que tú lo puedes todo y que ningún plan es irrealizable para Tí” (Jb 40, 4). “Solo te conocía de oídas, pero ahora te han visto mis ojos. Por eso me retracto y me arrepiento” (Jb 42, 5). Este es el resultado de una persona que no miraba ni admiraba alrededor suyo, sino solo su propio mal. La mirada a la naturaleza, le cambia el corazón y el modo de sufrir y relacionarse consigo mismo y con la Trascendencia.

La mirada al otro, nos lleva a encontrarnos con su desnudez. “El rostro se presenta desnudo”⁵ y se niega a la posesión, a mis poderes. Cuando miramos atentamente el rostro del Otro-vulnerable podemos darnos cuenta de que nos necesitamos y que no

podemos realmente desentendernos. La ética de la alteridad es, por ello, una ética del rostro, de la mirada. De lo que se trata es de descifrar el sentido oculto de una mirada⁶.

La mirada que fomenta la espiritualidad

Y todo porque la mirada, bien dirigida, en su justa proporción, bien combinada sobre todo con el resto de los gestos del rostro, puede hacer experimentar el peor de los malestares, así como reforzar una identidad personal. Uno no es solo quien cree ser o como se ve a sí mismo, sino que uno es también como le hace la mirada ajena. La mirada hace al otro.

Quien maneja bien el arte de escuchar y comunicar con la mirada, es capaz de reconstruir a una persona hundida, de hacerla sentir digna de respeto y consideración: valiosa por lo que dice y por lo que no dice, valiosa en sí misma. La mirada, en este sentido, promueve la resiliencia, es cultivo de la vida espiritual.

Quien maneja bien el arte de proporcionar la mirada en la relación, es capaz de transmitir acogida, libertad, relajación, serenidad, estímulo para abrirse y sacar aquello que fuera hiere menos, aprieta menos.

La mirada está muy en relación con el mundo emotivo. Lo que llevamos por dentro se nota. Por eso experimentamos la mirada como una amenaza o como un relajante. Nos amenaza si tenemos la sensación de que los ojos del otro están negativizando lo que ven: dándolo una connotación moral, es decir, si nos sentimos juzgados. Nos amenaza si produce en nosotros la sensación de estar siendo explorados sin nuestro permiso. Probablemente interpretando aquello que son capaces de vislumbrar. Nos amenaza si su fijeza y persistencia no van acompañadas de la ternura o de la comprensión que también son capaces de comunicar unos ojos.

Si la cara es el espejo del alma, los ojos seguro que lo son del corazón, de la vida del espíritu. A la vez que son capaces de decir y dar lo mejor, son también capaces de acoger y recibir lo mejor y en la mejor disposición.

La mirada del que quien se cultiva espiritualmente, esa que produce efectos benéficos en quien en medio del dolor comunica, es aquella que no solo no juzga, no es curiosa, no interpreta, sino que siendo comunicativa –no indiferente–, transmite un interés transparente por el mundo ajeno. Una mirada limpia no es aquella detrás de la cual no hay sentimientos, sino aquella que refleja sentimientos encauzados debidamente. En el fondo, si la mirada –y su ausencia– tienen tanto poder, quizás sea porque en ella se concentra densamente el mundo interior de la persona, hasta el punto en que se podría decir “dime cómo miras y te diré cómo eres”, cómo es tu vida espiritual, lo que llevas por dentro.

Pero si lo que llevamos por dentro es fruto también del aprendizaje y de nuestro esfuerzo por interiorizar actitudes y encauzar sentimientos, de igual modo la forma de mirar es educable. El hortelano del espíritu puede cultivar la mirada saludable. Hay personas que no miran en la conversación, hay amigos que no conocen los ojos de sus amigos, hay parejas que solo se miraron a los ojos cuando tenían ante sí el reto de conquistarse, hay personas que desperdician el valor terapéutico que tiene una mirada que comunica serenamente el deseo de lo mejor para el otro o la sintonía con el mundo de lo que se esconde detrás de los ojos del que sufre. Estos usan los ojos, pero no la mirada o, si se prefiere, miran, pero no ven.

Por paradójico que parezca, la mirada que reconforta y promueve el desarrollo espiritual es la mirada desinteresada que comunica interés. Desinteresada porque no conducida por deseo alguno de cualquier forma de control; que comunica interés porque bien centrada en aquello que el otro necesita, pide, transmite. Por eso, el mejor educador de la mirada para la comunicación está dentro de nosotros mismos. Utilizar bien la mirada, además de la voluntad de hacerlo, requiere disponerse al encuentro con la propia vulnerabilidad y la propia fortaleza, las del corazón, que se experimentarán de manera más inmediata, más próxima, más accesible y, por lo mismo, más a nuestro alcance y más fáciles de aprovechar. El que mira a los ojos se hace vulnerable y fuerte a la vez.

Aprender a mirar supone entrenarse en el equilibrio consigo mismo y con el otro. Supone liberarse de la obsesión de sí y gozar del encuentro sereno y pacífico con el otro, con aquel que nos encontramos con nuestra mirada. Todos conocemos personas cuya mirada es envidiable, aunque los ojos no sean precisamente una preciosidad. Son personas que nos hacen sentir, ante sus ojos, como en el mejor sillón de nuestra propia casa. Probablemente son personas sencillamente auténticas, bien comunicadas consigo mismas, familiarizadas con su mundo interior, con el de sus afectos, y dispuestas a poner al descubierto lo que de su corazón tienen familiarmente al alcance. De la mirada de una persona auténtica, congruente, no nos esperamos más que nos comunique aquello que realmente lleva por dentro. Esta mirada refuerza y estimula las posibilidades resilientes.

No es extraño que una persona que es diestra en el arte de escuchar y maneja bien su mirada, sea confundida con un «profesional del mundo interior» –un psicólogo, por ejemplo– como no es extraño que profesionales de la ayuda no hayan invertido energías en aprender a utilizar este privilegiado medio de comunicación.

El que aprende a mirar a los ojos, aprende a leer en el corazón y reforzarlo.

Ahora bien, la delicadeza del libro del corazón requiere ser leído despacio. Quizás por eso no podemos mantener constantemente la mirada fija en los ojos de otra persona. Termina por ser insoportable, violento. De ahí que para mirar bien haya que mirar lo justo y con gran humildad y sencillez. La ética de la alteridad es una ética del rostro, que tiene el reto de descifrar el secreto de la desnudez del rostro (Lévinas).

El efecto de la mirada sobre el otro es realmente poderoso: define expectativas, abre posibilidades, refuerza recursos. Como en la leyenda, el efecto Pigmalión es el proceso mediante el cual las creencias y expectativas de una persona respecto a otro individuo afectan de tal manera a su conducta que el segundo tiende a confirmarlas. Un ejemplo sumamente ilustrativo del efecto Pigmalión fue legado por George Bernard Shaw, quien en 1913 escribió, inspirado por el mito, la novela Pigmalión, llevada al cine en 1964 por George Cukor bajo el título *My fair lady* (y también al teatro). En esta cinta, el narcisista profesor Higgins (Rex Harrison) acaba enamorándose de su creación, Eliza Doolittle (Audrey Hepburn), cuando consigue convertir la que es al inicio de la historia una muchacha desgarbada y analfabeta del arrabal en una dama moldeada a las expectativas fonéticas, éticas y estéticas del peculiar Higgins.

En el terreno de la psicología, la economía, la medicina o la sociología, diversos investigadores han llevado a cabo interesantísimos experimentos sobre el efecto Pigmalión. Uno de los más conocidos es el que llevaron a cabo en 1968 Robert Rosenthal y Lenore Jacobson, bajo el título *Pigmalión en el aula*. El estudio consistió en informar a un grupo de profesores de primaria de que a sus alumnos se les había administrado un test que evaluaba sus capacidades intelectuales. Luego se les dijo a los profesores cuáles fueron, concretamente, los alumnos que obtuvieron los mejores resultados. Los profesores también fueron advertidos de que esos alumnos serían los que mejor rendimiento tendrían a lo largo del curso. Y así fue. Ocho meses después se confirmó que el rendimiento de estos muchachos especiales fue mucho mayor que el del resto. Hasta aquí no hay nada sorprendente. Lo interesante de este caso es que en realidad jamás se realizó tal test al inicio de curso. Y los supuestos alumnos brillantes fueron un 20% de chicos elegidos completamente al azar, sin tener para nada en cuenta sus capacidades. ¿Qué ocurrió entonces? ¿Cómo era posible que alumnos corrientes fueran los mejores de sus respectivos grupos al final del curso? Muy simple, a partir de las observaciones en todo el proceso de Rosenthal y Jacobson se constató que los maestros se crearon tan alta expectativa sobre esos alumnos que actuaron a favor de su cumplimiento. De alguna manera, los maestros convirtieron sus percepciones sobre cada alumno en una didáctica individualizada que les llevó a confirmar lo que les habían avisado que sucedería. La mirada positiva refuerza los resultados.

Cultivar una sana mirada a la desnudez del rostro del otro, a uno mismo, al mundo, a la naturaleza, es un buen modo de cuidar el espíritu, cual hortelano.

4. NIGG, W., *La morte dei giusti. Dalla paura alla speranza*, Città Nuova, Roma 1990, 116.

5. LÉVINAS, E., *Humanismo del Otro Hombre*, Caparrós Editores, Madrid 1993, 54.
6. BORRELL, F., “Lo ineludiblemente humano. Hacia una fundamentación de la ética del cuidar”, *Labor Hospitalaria*, 253, 1999, 147.

C ALLAR

Recuerdo una experiencia –entre otras– que me resultó gratificante como profesor en la Facultad de Medicina. La Asociación de alumnos me invitó a sus Jornadas a dar una conferencia. Me sentí reconocido. Digamos que no lo hacían con cualquiera de los profesores. Y a la puerta del salón de actos de la Facultad, escribieron: “Nos enseñan a contar mitocondrias hasta con los dedos de los pies, pero no nos enseñan a escuchar”. Y sospecho... que tenían razón.

En efecto, escuchar es un arte. Lo es cuando el mensaje nos viene cifrado a través de las palabras, con diferente tono y acompañado con gestos. Pero es más difícil todavía escuchar el silencio, responder con silencio elocuente. Y, sin embargo, en ocasiones, el mensaje más importante es vehiculado a través del elocuente silencio.

El silencio, cuando lo escuchamos, sobre todo si viene de personas a las que intentamos ayudar, significa: “estoy preocupado”; otras: “tengo miedo”; quizás también: “no me atrevo a contar lo que siento” y mil mensajes más pueden estar ocultos en el silencio. ¡Qué expresiva la frase que Tolstoi pone en boca de Iván Illich en el lecho de muerte: “Mi silencio les estorba. Yo era como botella al revés, cuya agua no puede salir porque la botella está demasiado llena”.

Solo es capaz de escuchar el silencio quien cultiva su vida espiritual, quien maneja sus propios sentimientos, sobre todo la impotencia experimentada al captar la densidad comunicativa del silencio en medio del sufrimiento. Porque, probablemente también sea cierto que “los ríos más profundos son siempre los más silenciosos”, como decía Curcio.

A escuchar el silencio se puede aprender, como a escuchar la palabra, cultivando la vida espiritual. Forma parte de los verbos del hortelano del espíritu.

Un discípulo, antes de ser reconocido como tal por su maestro, fue enviado a la montaña para aprender a *escuchar* la naturaleza.

Al cabo de un tiempo, volvió para dar cuenta al maestro de lo que había percibido.

—“*He oído el piar de los pájaros, el aullido del perro, el ruido del trueno...*”.

—“*No –le dijo el maestro–, vuelve otra vez a la montaña. Aún no estás preparado*”.

Por segunda vez dio cuenta al maestro de lo que había percibido.

—“*Maestro, he oído el ruido de las hojas al ser mecidas por el viento, el cantar del agua en el río, el lamento de una cría sola en el nido*”.

—“*No –le dijo de nuevo el maestro–. Aún no. Vuelve de nuevo a la naturaleza y escúchala*”.

Por fin, un día...

—“Maestro, he oído el bullir de la vida que irradiaba del sol, el quejido de las hojas al ser holladas, el latido de la savia que ascendía en el tallo, el temblor de los pétalos al abrirse acariciados por la luz”.

—“Ahora sí. Ven, porque has escuchado lo que no se oye”.

Efectivamente, el silencio, a veces, es el ruido más fuerte que podemos escuchar, pudiendo incluso aturdirnos con su intensidad, con el impacto emocional que es capaz de producir en nosotros si le prestamos verdadera atención.

Responder con el silencio

Pero si escuchar el silencio es un arte que requiere desarrollar una actitud contemplativa, manejar el silencio es más difícil aún que manejar la palabra. Por eso, un proverbio hindú dice: “*Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio*”. Y aquella sentencia: “*Cuando basta una palabra, evitemos el discurso; cuando basta un gesto, evitemos las palabras; cuando basta una mirada, evitemos el gesto y cuando basta un silencio, evitemos incluso la mirada*”.

Y es que, hacer un buen uso del silencio es una condición que solo saben administrar y aplicar los sabios. Con razón se dice que después de la palabra no existe nada más poderoso, y que si con la palabra demostramos nuestra supremacía por encima de los animales, con el silencio podemos demostrarnos a nosotros mismos que somos mejores.

Efectivamente, el silencio puede querer decir: “estoy contigo”, “me hago cargo”, “no sé qué decirte, pero cuenta conmigo”. No digamos si el silencio va acompañado de una mirada cómplice o cariñosa, o compasiva; o si va acompañado de un gesto amable, de un abrazo sincero. Entonces, su poder se multiplica exponencialmente. Se convierte en palabra penetrante con poder de confortar y aliviar a quien se encuentra en medio del sufrimiento.

A responder con el silencio se puede también aprender cultivando la propia espiritualidad. Seguramente la clave fundamental es el autocontrol emocional, la disciplina de los impulsos, la paz con la propia impotencia, la relativización del propio criterio, la empatía con el mundo interior ajeno.

Hay un tiempo para todo. También para callar. Así lo dejaba claro Calderón, en *La vida es sueño*: “*Cuando tan torpe la razón se halla, mejor habla, señor, quien mejor calla*”. Y no es simplemente quien calla, sino quien *mejor calla*, porque es claro que no siempre el silencio es la adecuada respuesta.

El silencio inoportuno

Si el silencio es elocuente, también puede ser escondrijo de la palabra debida. Puede ser el partido más seguro para el que desconfía de sí mismo. La falta de denuncia, de crítica oportuna, la ausencia de información, la conspiración de silencio, la llamada por respuesta... son situaciones en las que no somos dueños de la comunicación y en las que el silencio es una falta a un deber.

No hay peor desprecio que no hacer aprecio, dice la sabiduría popular. Y así ocurre algunas veces con el silencio: que es falta de aprecio. Nietzsche lo decía así: “La manera más desagradable de replicar en una polémica es la de enojarse o la de callar, pues el agresor interpreta ordinariamente el silencio como un desprecio”. Sí, con él podemos huir de la conversación comprometida y escondernos tras la cómoda llamada que ni arriesga, ni confronta, ni se mete donde puede incomodar pero, en ocasiones, ser necesario.

Y Santa Catalina de Siena protestaba contra esta actitud diciendo: “¡Basta de silencios! ¡Gritad con cien mil lenguas! Porque, por haber callado, ¡el mundo está podrido!”. Así están también algunas relaciones por falta de la oportuna palabra, de la solicitada palabra o del regalo –aunque incómodo, a veces– de la palabra.

El contacto, la mirada, la palabra, el silencio, son elementos de una sinfonía que puede tocar la melodía de una relación o desafinar y convertirse en platillos que aturden.

Paradoja, contradicciones; temor o seguridad; refugio cálido e inexpugnable; amenaza o miedo... Cuán económico y normal es a veces, pero qué refinado y costoso puede llegar a ser... Cuánta paz puede procurar, pero qué afilado cuchillo es capaz de ser... En todo caso, seguro que es cierto que si la palabra es plata, el silencio es oro. Cultivarlo es tarea del hortelano del espíritu.

S A B O R E A R

Verbo para cultivar como hortelano del espíritu: saborear, sacar sabor, encontrar saber, disfrutar con detenimiento y quién sabe si deleite cuanto vivimos. Solo el que cultiva el mundo interior, le saca sabor a las cosas, a la realidad, a las personas con las que se encuentra.

Cuanto más ejercicios hago de supervisar alumnos de counselling, más tomo conciencia de la diferencia que hay entre oír la “historia” que una persona lleva y narra, y el verdadero significado que tiene para su biografía personal. Sentirse escuchado, comprendido en el mundo de los sentimientos, captado en el voltaje emocional personal, ser visto con el ojo del espíritu, son frutos que nacen del saborear la relación. No es posible escuchar sin lo que hoy, cada vez más, se denomina como “presencia plena”. Sin presencia plena no saboreamos tampoco los alimentos: nos nutrimos, engullimos, pero no saboreamos.

Una de las prácticas que se han traspasado desde las disciplinas espirituales a la vida actual y al mundo de las relaciones, es la de la presencia plena. Es la tradición budista quien mejor enfatiza esta actitud.

No es fácil vivir entregados conscientemente a las acciones y experiencias cotidianas, conduciendo la mente, focalizándola, vaciándola de los contenidos ansiosos, de las expectativas, aprensiones, prejuicios, anticipaciones, enganches con el pasado o posible futuro.

Actualmente esta práctica milenaria que tiene una fuerte conexión con la meditación y ha sido traducida del budismo como *mindfulness* se está enseñando como una técnica también para los profesionales de la ayuda psicológica y bien vendría para los profesionales de la salud y de la intervención social.

La presencia consciente mejora la comunicación y la afectividad pues al interactuar, estamos realmente allí, presentes, escuchando, abiertos, vacíos de ideas preconcebidas y, al mismo tiempo, fluyendo con la energía del otro.

Es vital, además, incluir en el *estar presentes*, la apertura de corazón, el sentimiento de aportar lo mejor de nosotros en cada momento y conectarnos con un sentido de colaboración y servicio propio de la actitud empática.

Algunos consideran que estamos ante técnicas llamadas de tercera generación que vienen a sustituir a las terapias conductuales de exposición y condicionamiento operante, a las técnicas dinámicas de logro de *insight*, a las terapias humanistas y a las puramente cognitivo-conductuales. Se trata, en todo caso, de una consideración de la importancia de no quedarse meramente en los síntomas que el otro presenta, sino conectar realmente

con el significado profundo.

El zumo de manzana

La presencia plena comporta una seria disposición de quien quiere encontrarse de verdad con el otro, a detenerse ante la realidad y aclararse con buena dosis de autocontrol. De acuerdo al Buda, cada uno de nosotros tiene una semilla de *mindfulness*, pero habitualmente olvidamos regarla. Requiere entrenamiento. La práctica de detenerse es crucial. ¿Cómo nos detenemos? Nos detenemos tomando conciencia de nuestra inhalación, nuestra exhalación y nuestros pasos: respirar en conciencia y caminar en conciencia. Podríamos decir: estar en la ducha en conciencia, preparar el desayuno en conciencia, trabajar en conciencia, escuchar en conciencia. Esto es también cultivar... la vida espiritual como hortelano.

Para explicar las implicaciones que la presencia plena tiene, un budista cuenta que vivió en una ermita y que un día llegó una familia de refugiados que había escapado de Vietnam. El padre estaba buscando trabajo en París y le pidió que cuidara de su hija de cinco años, Thuy, que significa “agua”.

Thuy y otra niña se quedaron con él y llegaron al acuerdo de que al atardecer, cuando fuera el momento de la práctica de meditación, ellas se irían a dormir y no hablarían ni jugarían más. Un día Thuy y otras niñas estaban jugando cerca de la ermita y entraron a pedir agua. El budista tenía jugo de manzana que un vecino le había regalado. Le ofreció un vaso de jugo a cada niña. La última porción del jugo de manzana le tocó a Thuy, quien no quiso tomárselo porque tenía mucha pulpa. Dejó el jugo sobre la mesa y se fue a jugar. Aproximadamente una hora después, volvió muy sedienta buscando agua. El budista le señaló su vaso de jugo de manzana y le preguntó: “¿por qué no te lo tomas? Está delicioso”. Ella miró el vaso de jugo y vio que ahora estaba muy claro ya que después de una hora toda la pulpa se había ido al fondo. Se lo tomó muy contenta.

Después, la niña preguntó por qué el jugo de manzana se había aclarado y el budista le contestó que había estado practicando meditación durante una hora. Y ella comprendió: el vaso de jugo se mantuvo quieto y se aclaró. La niña dijo, “ahora entiendo porque tú practicas meditación: quieres aclararte”. Imitamos al jugo de manzana, o el jugo de manzana nos imita a nosotros.

En efecto, la capacidad de hacer silencio interior aumenta las posibilidades de aclararse y estar presente –con presencia plena– en vida relacional. Practicar es convertirse en hortelano del espíritu.

Lo que la presencia plena implica

Jon Kabat-Zinn⁷, referente en este tema, dice que la *mindfulness* comporta una serie de actitudes de fondo:

- No juzgar. Una actitud que los meditadores llaman *epoché*. Hablar con alguien sin juzgarle o juzgarse, permite experimentar que cualquier persona encaja con su discurso.
- Paciencia. No es posible el desarrollo de esta actitud sin trabajo, sin entrenamiento.
- Mente de principiante. Podría referir también un genuino asombro de niño ante cada persona.
- Confianza en las personas. No tanto en los resultados como en el camino a recorrer.
- No luchar. No ofuscarse saboteándose a uno mismo a través de oposiciones dialécticas.
- Aceptación de la experiencia tal y como viene y es.
- Dejar ir, o lo que es lo mismo: que fluya la relación o desasirse, desapegarse. No tratar de explicarlo todo o de encontrarle sentido a cualquier conducta, sino relacionarse habitado por la libertad.

La presencia plena nos ayuda a reconocer qué está pasando en el momento presente. Practicar *mindfulness* no requiere que vayamos a algún lugar especial o hagamos cosas raras. Podemos practicar *mindfulness* en la cotidianidad. Podemos hacer las mismas cosas que siempre hacemos –caminar, estar sentados, trabajar, comer y hablar– excepto que las hacemos con conciencia de lo que estamos haciendo.

También la meditación tradicional cristiana lleva por semejantes caminos, normalmente con objeto considerado como sagrado o a partir de textos de la tradición religiosa cuyas narraciones contienen destilado de sabiduría.

Cuando miramos un hermoso atardecer, si estamos plenamente presentes, podemos conectarnos muy profundamente con el atardecer. Pero si nuestra mente no está presente y está distraída por otras cosas –si estamos preocupados por el pasado o por el futuro o por nuestros proyectos– no estamos plenamente en ese momento y no podemos disfrutar de la belleza de ese atardecer. *Mindfulness* nos permite estar totalmente presentes en el aquí y ahora de tal modo que podremos disfrutar las maravillas de la vida que tienen el poder de sanar, transformar y nutrirnos.

Cuando esto lo practicamos en nuestras relaciones de ayuda, la admiración ante el ser humano con el que nos relacionamos y sus potencialidades, se convierten en un escenario muy potente de salud biográfica. Y escuchar, entonces, se torna en una forma privilegiada y profunda de hospitalidad. En esta conducta se percibe la hondura espiritual

del hortelano del corazón.

[7](#) . KABAT-ZINN, J., *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona 2007.

A COGER

La hospitalidad es un valor ético (difícil de definir, por la misma razón), que evoca la apertura a un “nosotros” que genera en las personas la experiencia de que “nada humano me es ajeno”.

Quién sabe por qué, donde más me siento acogido en mi vida es entre los más pobres. Los viajes a los países con menos recursos, el compartir con las personas más humildes, me hacen saborear el sentido de la acogida. Quizás cultivan en su corazón una especial libertad, o una especial disposición a la apertura sin mucha pantomima ni sospecha moralizante. Acoger hospitalariamente es fruto del buen hortelano del espíritu.

La hospitalidad evoca realidades próximas como la responsabilidad, la compasión, la solidaridad, la acogida. Cuando Tim Guénard –conocido referente mundial de resiliencia– narra su proceso de crecimiento en medio de sus dramas inimaginables y acumulados a lo largo de su vida, es generoso en contar su experiencia de ser acogido. No por personas que argumenten mucho sobre su merecimiento, sino precisamente por personas con discapacidad que, libres de toda tendencia a moralizar, le llamaron “hermano” en la casa de acogida⁸.

Lévinas define la hospitalidad como la acogida de aquel diferente a mí⁹. Y la acogida es una práctica que requiere el reconocimiento de las necesidades del otro, de su dignidad y su diversidad.

La acogida puede considerarse como tal cuando el ser humano es tratado como un fin en sí mismo y no es cosificado. Quizás por eso, Javier Gafo evocaba como primer problema ético en el mundo de la salud la deshumanización, y refería como contenido básico de la misma, la despersonalización en la relación¹⁰.

Al ejercer la hospitalidad, se invita al otro extraño a formar parte del propio mundo, a abandonar la esfera pública para conocer el terreno de la privacidad. En este sentido, la hospitalidad funciona como punto de intersección entre lo privado y lo público.

La acogida hace que el extraño deje de ser extraño y el que acoge se haga con la rica extrañeza de la vida y la considere como oportunidad de aprendizaje¹¹. Entre el otro extraño y el huésped nace un vínculo de afecto como consecuencia de la hospitalidad, una *relación de ayuda* que Laín Entralgo llamará “amistad médica”, que hace al anfitrión más vulnerable y nos llevará por eso a utilizar la metáfora del “sanador herido”¹².

Si la hospitalidad se produce, ambos protagonistas se expresan con libertad y el encuentro resultante altera positivamente la identidad de ambos. Es el actual concepto de holismo, que no solo evoca la atención integral del otro, sino la consideración de la

integralidad de uno mismo.

En el esfuerzo que Torralba hace de aproximación al concepto de hospitalidad, afirma que la hospitalidad puede definirse como “el movimiento extático que realiza el anfitrión con respecto al huésped y que tiene como finalidad la superación de los prejuicios, la recepción y la escucha del otro y la metamorfosis del otro extraño en el tú familiar”¹³.

La clave de control de calidad de cualquier programa de ayuda debería ser la pregunta: “¿Te has sentido como en casa?”. Y la respuesta debería oscilar en dos enfoques de la pregunta: a nivel de atención personal y a nivel de disponibilidad del espacio¹⁴.

La tradición cristiana ha reclamado la acogida evocando textos fundamentales de la Sagrada Escritura que han fundamentado las convicciones de la espiritualidad de grandes personas referentes para la historia de la humanidad. La hospitalidad ha sido, en la tradición bíblica, una *ley* (contemplada en diferentes códigos), una *práctica* (ejercida de múltiples maneras), una *costumbre* (tradición viva), un *deber* (vivido como imperativo), un *valor moral* (como horizonte de sentido de la vida de muchas personas)¹⁵.

Desde los inicios del cristianismo, la hospitalidad está ligada a normas, pero normas que permiten la humanización de lo que, de otra manera, podrían ser intercambios hostiles o indiferentes. San Pablo, considerándola fundamental, la reclama con esta sentencia: “No olvidéis la hospitalidad” (Heb 13, 2).

La tradición del Antiguo Testamento es muy rica de relatos en los que la acogida es reclamada como algo fundamental. Piénsese en el famoso texto de Sodoma y Gomorra (Gn 19, 1-11). Donde se suele interpretar casi exclusivamente una reprobación de la conducta homosexual, lo que realmente se reprueba es una conducta de hostilidad frente a una esperable de hospitalidad. Es el colmo de una actitud que abusa del extranjero.

La tradición cristiana arrastra a muchas personas que atendían y atienden a enfermos “en el nombre del Señor”, y convencidos de que así “atienden al mismo Señor” (Mt 25, 31ss). La afirmación de la presencia del Señor en el que sufre es una potente fuente de espiritualidad cristiana. Una espiritualidad, obviamente encarnada. En el precioso texto de Mt 25, conocido como el juicio final, podríamos decir que se nos presenta la profecía ética¹⁶ (más que la parábola, en términos de género literario) cuyo contenido fundamental es: “el juicio es hoy”. El hombre tiene que vérselas con el juez celestial cada vez que está delante de su prójimo y le acoge o le rechaza, le cuida o pasa de largo. Lo que es decisivo realmente es el instante presente, en su vulgaridad aparente.

⁸ . GUÉNARD, T., *Más fuertes que el odio*, Gedisa, Barcelona 2002, 69-71.

- [9](#) . Cfr. DERRIDA, J., *Adiós a Emmanuel Lévinas. Palabra de acogida*, Trotta, Madrid 1998.
- [10](#) . GAFO, J., *10 palabras clave en bioética*, Verbo Divino, Estella 1994, 14. Cfr. BERMEJO J.C., *Qué es humanizar la salud*, San Pablo, Madrid 20103.
- [11](#) . INNERARITY, D., *Ética de la hospitalidad*, Península, Barcelona 2001, 13.
- [12](#) . Cfr. BERMEJO, J.C., *Resiliencia*, PPC, Madrid 2011, 77.
- [13](#) . TORRALBA, F., *Sobre la hospitalidad. Extraños y vulnerables como tú*, PPC Madrid 2003, 87.
- [14](#) . Cfr. TORRALBA, F., *Sobre la hospitalidad. Extraños y vulnerables como tú*, PPC Madrid 2003, 27.
- [15](#) . Cfr. TORRALBA, F., *No olvidéis la hospitalidad (Heb 13, 2). Una exploración teológica*, PPC, Madrid 2004, 8.
- [16](#) . BONNARD, P., *Evangelio según S. Mateo*, Cristiandad, Madrid 1983², 544-549.

p REGUNTARSE

El hortelano del espíritu tiene en la contemplación de la naturaleza y de la vida humana una gran oportunidad de cultivar el verbo preguntarse. “En nuestros despachos y gabinetes de trabajo podemos ser unos auténticos cínicos; podemos creer o dejar de creer en cualquier cosa. Pero no podemos despreciar una puesta de sol; no podemos ignorar la mirada inocente de un niño; no podemos contemplar con indiferencia un cielo estrellado sin caer en el mutismo y en la más profunda reverencia, preguntándonos qué es lo que se esconde detrás de las estrellas, cuál es el camino de mi vida y qué puedo esperar después de ella. Son preguntas que el ser humano no deja de hacerse; y, al hacérselas, se revela como ser espiritual”¹⁷.

El poeta Rocki escribía: “Sé paciente con todo lo que queda sin resolver en tu corazón. Trata de amar tus mismas preguntas. No busques las respuestas que no se pueden dar, porque no serás capaz de vivirlas. Vive tus preguntas porque tal vez, sin notarlo, estás elaborando gradualmente las respuestas”¹⁸.

No hace mucho tuve la dicha de acompañar a una familia cristiana durante varios momentos de la agonía de la esposa-madre-abuela de los presentes. Fue una dicha, digo, porque pude apreciar el valor de vivir en clave de amor, de esperanza, de fe. En varios momentos, a ritmo casi de la apnea de quien vivía sus últimas horas, dados de la mano en torno a la cama, oramos con gran sencillez y expresamos en voz alta lo que habitaba en nuestro corazón. Aquí no había preguntas si no las más íntimas y secretas ante el misterio. Son las inevitables, las que nos hacen filósofos a todos ante el morir.

En otro núcleo familiar, sospecho que no habría escuchado más que la lamentación por la larga duración de aquella situación, una intolerancia al proceso y al dinamismo de la espera, en contemplación del misterio.

No soy partidario de la cantinela que escucho con frecuencia: “se han perdido los valores”. No. No creo que se hayan perdido. En algún sitio están. Es probable que necesitemos una provocación para que su manifestación explícita, su impregnación de la realidad de manera efectiva, se haga luminosa y transformadora. Es probable que necesitemos algún Principito, como el de Saint Exupéry, que sea capaz de rescatar con sencillez las preguntas que atraen los valores.

Las preguntas

Una de las experiencias desagradables de la estación de la enfermedad precisamente,

es ver a los profesionales o voluntarios que quieren entablar relaciones de ayuda, convertidos en comisarios de investigación que acribillan a preguntas inoportunas, moralizantes o curiosas, irrespetuosas del ritmo y protagonismo de quien tendría que marcar la pauta del encuentro.

Ahora bien, en los tiempos que corren, entre el estilo interrogatorio y el *laisser-faire* que puede llevar a un silencio no elocuente, pueden encontrarse las preguntas mayéuticas evocadoras de los valores.

El Principito, en su sabiduría aparentemente ingenua, formalmente casi infantil, pero radicalmente profunda, nunca renunciaba a una pregunta, una vez que la había formulado. Una clara curiosidad le permite “viajar” por los planetas. *El principito* goza del conocimiento, de la relación que le permite descubrir personas y cosas nuevas. *El principito* se interesa por las razones últimas que ponen en ridículo muchas conductas superficiales. *El principito* desvela así los valores más genuinamente humanizadores y capaces de poner sentido a la cotidianidad de la diversidad de situaciones encontradas.

No se cansará de repetir que “las personas grandes son muy extrañas”, mostrando así que la racionalidad científico-técnica, productiva, (planeta del astrónomo), el afán de poder (planeta del rey), la evasión del bebedor “para olvidar que es bebedor” (planeta del bebedor), la vanidad de la búsqueda de las alabanzas (planeta del vanidoso), la ausencia de preguntas sobre el porqué del poseedor de las estrellas, la poca valoración de lo efímero por serlo, aunque sea hermoso (el geógrafo), todo ello es cuestionado desde la sana ingenuidad que busca la verdad.

Necesitamos *principitos* para cultivar la vida espiritual, que encuentren las preguntas clave, las preguntas “llave” para provocar el emerger de lo realmente importante, de las perlas de valor que se dan cita en cada persona. Necesitamos principitos que medien en medio del misterio, para desvelar las posibilidades de sentido y de valor.

Fankl y los valores

El conocido y generosamente citado Vicktor Fankl, psiquiatra vienés que pasó por los campos de concentración nazi, en su obra *El hombre en busca de sentido*, dice: “éramos incapaces de captar la auténtica realidad de nuestra condición y se nos escapaba el significado de los acontecimientos». ¿Qué sentido tenía vivir en aquellas circunstancias? Es la pregunta que –con su principito interior– consigue formular para desvelar la luz que ilumine la oscuridad del sufrimiento y no permitir que la desesperanza acabe dando color a la vida.

En efecto, Frankl elabora una tesis sobre los valores que dan sentido a la vida.

Primero, los valores creativos. Segundo, los valores de relación y experiencia, y

tercero, los valores de actitud. Por ejemplo, un enfermo vivió sucesivamente estos tres valores de forma singular. Era un diseñador de publicidad; al diseñar anuncios vivía los valores creativos. Sufrió un tumor en la parte alta de la columna vertebral: ya no pudo ejercer su profesión ni, por tanto, esos valores creativos.

En el hospital, se entregó a la lectura de buenos libros, se deleitaba oyendo música escogida y animaba a otros pacientes: entonces pasó a experimentar los valores vivenciales, es decir, daba un sentido a su vida acogiendo ese segundo tipo de valores.

Finalmente, su parálisis progresó tanto que ya no fue capaz de leer, ni aguantar los auriculares. La víspera de su muerte, y sabiendo perfectamente lo que le aguardaba, el enfermo rogó que le pusieran la inyección de medianoche: para que no se molestaran en levantarse a la mitad de la noche. Este hombre, en las últimas horas de su vida, no se preocupaba de sí mismo, sino de los demás. Fue su forma de encarnar los valores de actitud.

Para Frankl, el ser humano es libre y posee la capacidad de elegir... El ser humano se halla sometido a ciertas condiciones biológicas, psicológicas y sociales, pero dependerá de cada persona, el dejarse determinar por las circunstancias o enfrentarse a ellas.

La última de las libertades humanas, la más honda, es la elección de la actitud personal que uno decide adoptar frente al destino, para decidir el propio camino.

Cómo comunicar los valores

Una preocupación universal es cómo trabajar para que los valores se encarnen en nuestro alrededor, en los jóvenes, en los mayores, para que impregnen el modo de trabajar, de cuidarnos recíprocamente, para que humanicen.

Los valores tienen una vía de acceso privilegiada por ósmosis, por diferencia de concentración. Es decir, son interiorizados especialmente cuando son experimentados. Por eso no me apunto a quien se lamenta porque “se han perdido los valores”. Me apunto a quien se compromete a trabajar porque los valores se expresen de forma actualizada en los contextos y tiempos en que nos movemos.

Porque los valores son más bien transculturales, transubjetivos, transhistóricos. Mirados así, nos sentiremos mucho más comprometidos a testimoniar los valores que a evocar nostálgicamente realidades que, en el fondo nunca existieron.

Lo que en verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida. Tenemos que aprender por nosotros mismos y, después, enseñar a los desesperados, que en realidad no importa lo que esperamos de la vida, sino qué espera la vida de nosotros. Frankl dirá: “Nuestra generación es realista, pues hemos llegado a saber lo que realmente es el hombre. Después de todo, el hombre es ese ser que ha inventado las cámaras de

gas de Auschwitz, pero también es el ser que ha entrado en esas cámaras con la cabeza erguida y el Padre Nuestro o el Shema Yisrael en sus labios”.

Que vuelva el Principito con sus preguntas, que impregne los espacios de vida, de adversidad, de sufrir y morir. Cualificaremos también así la vida relacional, la vida del corazón, la huerta del espíritu.

[17](#) . BOFF, L., *Espiritualidad. Un camino de transformación*, Sal Terrae, Santander 2002, 81-82.

[18](#) . Citado por PANGRAZZI, A., *La pérdida de un ser querido*, Paulinas, Madrid 1993, 107.

R E C O R D A R

Cultivar el sano recuerdo, la capacidad de pasar de nuevo por el corazón, es poner salud en el huerto del espíritu. De hecho, hay una estrecha relación entre enfermedad y pobreza que nos recuerda también la dimensión social de nuestros límites y enfermedades. Dice Tillard que la enfermedad es “el recuerdo realista, el memorial de la pobreza fundamental en la que se insertan todas las demás pobrezas”¹⁹.

Cultivar el recuerdo puede permitirnos sanar el pasado. Dice Nouwen que “lo que es olvidado no puede ser sanado y lo que no puede ser curado puede convertirse fácilmente en causa de un mal mayor”²⁰.

Argullol ha escrito: “cercana la hora, deberíamos aún tener dos días, el primero, para reunirnos con quienes hemos odiado y, el segundo, para hacerlo con quienes hemos amado. Y a los unos pediríamos perdón por nuestro odio, y a los otros, por nuestro amor, de modo que, aliviados de ambos pesos, pudiéramos dirigirnos, ligeros, a la frontera”²¹.

No hace mucho tuve la oportunidad de conversar largamente con una persona cuyo recuerdo de la pérdida de un amigo era fuente de empuje y afianzamiento de lo que hacía y de nuevas relaciones. Encontraba en el pasado energía y consuelo para adentrarse en un futuro desconocido. Había perdido un amigo que suponía para ella un sólido punto de apoyo para realizar una encomiable labor social de ayuda en situaciones de marginación. Pero había aprendido aquello de que “hay un tiempo para abrazar y un tiempo para separarse”.

Pero pocos días después pasé algunas horas con otra persona cuyo recuerdo de la pérdida de una amistad era fuente de bloqueo hasta el punto de llevar años anhelando una imposible aclaración del significado de aquella relación rota.

Dos situaciones presentadas con lágrimas, pero una con lágrimas que regaban el presente de fuerza y esperanza y otra con lágrimas que amargaban e imposibilitaban fijar la mirada en el futuro y caminar serenamente conviviendo con el riesgo y la inseguridad. He podido afianzar aún más el convencimiento del poder que tiene la memoria y de cómo en ella reside una fuente de la que puede manar agua dulce o amarga, crecimiento resiliente o victimismo bloqueante.

Evocar el pasado

La fuerza del recuerdo, en efecto, se manifiesta en salud y en enfermedad, en energía

constructiva y destructiva. ¿Cómo ayudar a vivir sanamente el recuerdo y que el pasado sea potenciador de crecimiento y resiliencia?

Este es un desafío interesante para el hortelano del espíritu: vivir sanamente los recuerdos de separaciones: separaciones de los padres, de los hijos, de amigos, de la salud, de la imagen de la eficiencia personal –perdiendo el trabajo–... La vida de cada uno se ve acompañada por una secuencia ininterrumpida de separaciones: queridas o impuestas, fisiológicas o relacionales, trágicas o beneficiosas.

En nuestra memoria hemos almacenado experiencias agradables cuya evocación nos deleita y, a veces, nos compensa nostálgicamente la realidad presente y otras veces nos encandila y nos sube a una nube de irrealismo. Las experiencias positivas del pasado, cuando son evocadas sanamente permiten descubrir en ellas el valor que no logramos encontrar en el presente. Parece como si volver al pasado fuera ir a beber para calmar la sed de autoestima y reconstruir una identidad rota o imposible de dibujar en el presente.

Pero hemos grabado también experiencias desagradables, pérdidas vividas como ofensas a nuestro presunto derecho a la integridad invulnerable. Las experiencias negativas, por su parte, pueden ser evocadas para bien y para mal, para crecer o para sufrir más. Lo cierto es que contra el recuerdo parece mejor no luchar, sino conducirlo y ser dueño de él. Olvidar el pasado sería algo así como olvidar un gran maestro, muy íntimo, la propia historia esculpida en nuestro corazón.

Hacer memoria de experiencias negativas puede servir para constatar el camino de crecimiento y maduración recorrido, para delimitar claramente el confín entre el antes y el después. Quien recuerda una separación dolorosa puede estar definiendo con realismo el presente y constatando las energías propias y puede estar dando vueltas inútilmente a una situación sin salida.

El arte de ser infelices

En el pasado residen muchas claves de comprensión de sí mismo y de felicidad. El arte de ser infelices mirando hacia él, en cambio, consiste en pararse indefinidamente en el “más de lo mismo”, en darle vueltas inútilmente a la cabeza, como decimos vulgarmente, en ser obstinadamente fieles a razones o sentimientos que en el pasado se revelaron importantes.

Pensemos en quienes no consiguen separarse del recuerdo de una ofensa recibida, es decir, en quien no consigue separarse del rencor perdonando; o en quien no consigue separarse y no acepta que hay un tiempo para encontrarse y otro para dejarse y estar solo. Pensemos en quien, tras un fracaso amoroso establece una relación idéntica con una pareja casi completamente igual cuyo idéntico final es fácilmente pronosticable.

Pensemos en quien no cambia los propios comportamientos que han dado suficiente muestra de ser nocivos para sí y para los demás acarreando abundante sufrimiento.

El arte de ser infelices funciona también con los recuerdos positivos cuando todo se paraliza en el “cualquier tiempo pasado fue mejor”, cuando se idealiza aquella experiencia de relación exaltándola o mirándola a través de un filtro que solo deja traslucir lo bueno y lo hermoso en una luz engañosa. Es la experiencia que hace, por ejemplo quien cree que nunca podrá construir una amistad tan hermosa como aquella que recuerda y no sale de sí, no se lanza.

Sanar el recuerdo

El hortelano del espíritu puede cultivar el ser dueño de la memoria. Consiste en dar el justo espacio a los recuerdos, sin caer en el consuelo barato de quien pretende quitar automáticamente el aguijón al dolor producido por las separaciones del pasado y sin conservar vivas, como en un cofre bien custodiado, todas las experiencias de sufrimientos de manera que tengan el poder de hacerse presentes con la misma o mayor capacidad de herir.

La petición de ayuda cuando se presenta un recuerdo hiriente nos puede llevar fácilmente a caer en el fantasma del consuelo, a dulcificar las separaciones mediante la “anestesia de la religión” cuando esta tiende a saltar por encima de la dimensión gris de la vida o mediante una especie de “nueva religión”, la del acercamiento psicológico que niega la angustia existencial.

El dolor vivido en el espacio concedido al recuerdo puede tener una función pedagógica. La exhortación a olvidar es una falacia. No olvidamos. Podemos negar – reprimir– y podemos integrar sanamente el pasado dando espacio a nuestras zonas oscuras para que, con nuestras luces, dibujen un paisaje realista, el de la propia historia, una historia sanada mediante la aceptación de sí mismo, del propio pasado, de los propios límites, de las propias experiencias negativas de las que se puede salir crecidos, resilientes, habiendo aprendido. Si Tagore escribió la hermosa sentencia “no llores porque las lágrimas te impedirán ver las estrellas”, nos permitimos añadir también que hay lágrimas que limpian los ojos para ver con más claridad. Una llave para la comprensión de sí mismo, sin duda, está en el propio pasado.

Hay un sano equilibrio que seguro que está en la dialéctica entre la soledad y la comunión, entre la elaboración personal del recuerdo y el compartirlo con quien – también sanamente– esté dispuesto a escucharlo con paciencia y libre de toda tendencia al juicio. Cultivar el sano recuerdo es un desafío del hortelano del espíritu.

[19](#) . Cfr. TILLARD, J.M.R., *En el mundo sin ser del mundo*, Sal Terrae, Santander 1982, 127.

[20](#) . NOUWEN, H.J.M., *La memoria viva de Jesucristo*, Guadalupe, Buenos Aires 1987, 15.

[21](#) . ARGULLOL, R., *El cazador de instantes*, Destino, Barcelona 1996, 44.

C ONECTAR

El cultivador de las cosas del corazón, el hortelano del espíritu, es aquel que aprovecha su tiempo sacándole sabor, conectando con su sentido más íntimo. “No tengo tiempo”, es la frase con la que nos identificamos muchas personas cuando llevamos una vida activa. En otras ocasiones, no sabemos cómo “matar el tiempo” que parece no tener ningún sentido o estar habitado de nada. Lo que realmente es un arte, es generar espacios de tiempo de calidad. No existen si no hay una predisposición a cultivarlos.

Desde no hace mucho se oye hablar del denominado *tiempo de calidad*. Se trata de un constructo social que suele ir incluido en un discurso dirigido a los padres y madres que tienen poco tiempo para estar con sus hijos y para estar juntos ellos mismos, cuyo mensaje viene a decir que no importa tanto la cantidad, sino la calidad del tiempo compartido.

La percepción generalizada que todos tenemos al hablar de *tiempo de calidad* es la de aquel en que se comparte ocio mediante juegos, cuentos, actividades con los niños o con la pareja, en cada caso. Es un tiempo maravilloso para relacionarnos, para disfrutar y para que disfruten con nosotros.

Tiempo de verdad

Pero el tiempo de calidad lo hemos de pensar también en el mundo de la salud, en el acompañamiento en el sufrimiento. Tiempo de calidad es ese que no se pierde, sino que se invierte. No necesariamente está lleno de ocio. Puede estar lleno de presencia, de compañía, de diálogo cualificado. Y no tiene por qué ser abundante, nunca más del que disponemos. Perder el tiempo con alguien significa que no hay que invertirlo en el sentido de rentabilizarlo. Significa sencillamente, que no es un esfuerzo, que no es un trabajo, no necesariamente es ocio, o conversación, tiene el significado del *estar*, de la presencia. Esa presencia cualifica la vida entera.

Tener conversaciones de calidad en medio de la enfermedad y del sufrimiento es indicador de relación sana y tiene poder sanante. Nadie duda del poder terapéutico de un encuentro auténtico, basado en la verdad, en la sencillez de la escucha, en el poder de la mirada, en el valor de la presencia silenciosa. No, no es fácil. Mantenerse en verdad, no dar consejos no pedidos, compartirse como sanador herido, saber estar sin decir nada sin que eso sea perder el tiempo, es un arte.

Todo el mundo pierde el tiempo. Es parte del ser humano. Cierta tiempo perdido

puede ser constructivo porque ayuda a relajarse o a reducir la tensión. Sin embargo, a veces esto puede ser frustrante, especialmente cuando se pierde el tiempo por hacer algo menos importante de lo que se podría estar haciendo. A veces perder el tiempo, en el sentido más popular y vulgar, puede ser sinónimo de un mejor aprovechamiento del mismo, en tanto que el ocio, la compañía y el descanso forman parte consustancial del desarrollo humano y puede ser un indicador precisamente de tiempo de calidad si ese tiempo es compartido, porque en realidad no será tiempo perdido. Es el caso del saber estar junto al enfermo, no porque tengamos algo que hacer o hacerle, sino por el significado de la presencia, siempre que no sea un estorbo, que no todas las personas saben evitarlo. Y así, hay muchas personas que gastan más tiempo en hablar de sus problemas que en afrontarlos o escuchar los del otro.

El tiempo en subjetivo

No es el tiempo cronológico el que más nos interesa y nos preocupa cuando estamos mal. Es el tiempo en subjetivo, el tiempo psicológico, el tiempo en espera, el tiempo emocional. Y es que, particularmente en situaciones de sufrimiento, el tiempo es siempre un tiempo de espera.

Esperamos que pase la noche... Si estamos enfermos, esperamos que llegue el médico, que el auxiliar nos ayude a levantarnos, que el trabajador social tramite los papeles, que la enfermera distribuya la medicación, que el animador nos estimule, que el asistente espiritual nos acompañe, que el voluntario nos escuche... Esperamos. Vivir la enfermedad –incluso en la proximidad de la muerte–, vivir la dependencia, es vivir en espera. En espera de tiempo de calidad.

Y en el tiempo de espera, es más que frecuente que nuestra memoria haga sus viajes al pasado. En él encontramos a veces nuestros mayores tesoros y, en otras ocasiones, la fuente de nuestro mayor sufrimiento. Aprender a recordar, sanar la memoria, compartir los recuerdos, son caminos para humanizar el modo de vivir el tiempo presente. Por eso, quizás sea verdad que no vale la pena tanto lamentarse de los tiempos en que vivimos, cuanto en estar dispuestos a mejorarlos.

Se dice que el tiempo es un gran maestro, que todo lo cura y bien sabemos que no es cierto. El tiempo no cura nada sino que necesitamos del tiempo de calidad para vivir sanamente, para integrar nuestras heridas, límites, frustraciones y, a ser posible, aprender de ellos y salir resilientes de las crisis.

En el *Cohélet*, en la Sagrada Escritura, se lee: Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo; su tiempo el nacer, y su tiempo el morir; su tiempo el plantar, y su tiempo el arrancar lo plantado. Quizás por eso, humanizar el tiempo es también aprender

a vivir el instante y, a la vez, saber mirar con perspectiva porque... hay un tiempo para todo.

El valor del instante

Es cierto que hoy es el primer día del resto de nuestra vida. Por eso, pensar en cultivar el espíritu como hortelanos, es tomar conciencia de que el instante no es pura anécdota, sino que está cargado de densidad, si es vivido como tiempo de calidad. Quizás sea esa la cara positiva de la vieja sentencia: “Carpe diem”. Vive el instante, sácale la médula al instante presente porque es obvio que no vuelve. Y no vale la disculpa de que “no tenemos tiempo” porque, cuando el instante se cualifica, adquiere la densidad que puede darle más valor que al mucho tiempo sin sentido.

Zubiri recuerda expresiones bíblicas como “tiempo de penitencia”, “tiempo de misericordia”, “plenitud de los tiempos”. Así, el instante adquiere una densidad enorme, adquiere calidad. Es como un mensaje para el ser humano. No solo no es algo que pasa sino que se coloca ante cada uno y se le impone de modo absoluto. El instante siempre es más que todo lo que podamos pensar o imaginar. No ponemos nosotros el instante sino que él se nos impone, nos interpela, reclama nuestra responsabilidad en él.

Al fin y al cabo, la vida humana, el tiempo humanizado, el tiempo de calidad, no es otra cosa que el intento de responder a esa interpelación, y decir en cada momento: “Heme aquí”; *adsum*, presente, estoy vivo, estoy contigo, soy para ti, dime si necesitas algo. Cada instante es un mundo y por eso, cada cosa a su tiempo.

En nuestra vida relacional, el manejo del tiempo, experimentado siempre como limitado, reclama la sabiduría del refrán: “en cada tiempo, su tiempo”. Vivir saludablemente es, sin duda, ser artista del uso del tiempo. Y así hemos de decir en este contexto simultáneamente: “no hay tiempo que perder” y “pierde el tiempo un poco conmigo, por favor”. Este será tiempo de calidad, tiempo de escucha y silencio, tiempo de encuentros en la vulnerabilidad y en el amor.

Conectar con uno mismo, conectar con los demás, conectar con Dios –para el creyente– de manera que el tiempo sea vivido como oportunidad, es un desafío del hortelano del espíritu.

p ERDONAR

Confieso que si yo analizara mi desarrollo personal, la categoría del perdón no la consideraría entre las más tempranamente integradas de manera consciente. Soy hijo de una cultura en la que creo que se ha devaluado una clave de salud tan importante como esta. Recuerdo haber acompañado a un equipo de trabajo durante algunos meses, en el que había serias heridas fruto de la relación, y pude constatar que quizás lo que me pasa a mí se puede encontrar fácilmente en otras muchas personas.

Incluso una cierta tendencia de la psicología ha podido caer en la tentación de insistir en exceso en el no sentirse culpable: “La culpa es mala”; “no hay que inocular culpa”... son expresiones de nuestro tiempo. A quien se siente culpable, pensamos que hay que acompañarle a que se libere de tal sentimiento. Como si no hubiera un sano sentimiento de culpa, racional y capaz de desencadenar mecanismos de reparación, de perdón, e incluso de reconciliación.

Lo que no es perdonar

En nuestra vida y en la de los demás, encontramos con frecuencia la experiencia del daño. Una persona se siente herida por otra. Heridas recientes, heridas envejecidas, heridas sin cicatrizar, heridas agrandadas por el herido (no por el ofensor)... Mucho sufrimiento es debido al manejo de la memoria de la ofensa recibida, a la gestión del daño, al resentimiento o deseo de venganza, al recuerdo rumiático de los hechos vividos como ofensa.

El objetivo del cultivo del espíritu en este sentido, no es superar inmediatamente la culpa. Sino aprovecharla cuando esta es racional y proporcionada, así como también interpretarla cuando es irracional. En todo caso, algo puede revelar un sentimiento tan humano como este. Cada vez más sueño con que en diferentes procesos terapéuticos y relaciones de ayuda en salud, en la intervención social, en el ámbito educativo y en el trabajo en equipo, entre la variable perdón como variable terapéutica, como objetivo saludable de sanación y reparación.

Pero el perdón no es un mero ejercicio voluntarista. Y menos algo que debamos hacer porque alguien nos lo manda con tono imperativo: “hay que perdonar”. Ante este tipo de indicaciones, sugerencias u órdenes, solemos responder defendiéndonos o devaluando aún más el significado del perdón. No falta quien se resiste ante el solo pensamiento de un posible ejercicio de perdón porque piensa que significa olvidar la ofensa, o negarla, o renunciar a los propios derechos. Hay también quien cree que el perdón es dis-culpar

(quitar la culpa real de quien ha ofendido) o que se trata de abandonar el miedo a que se pueda reproducir el daño, o convertir un mal en un bien sin más.

Sanarse el corazón herido

El genuino perdón es una particular liberación de un prisionero del rencor, del resentimiento, de la ira, que es uno mismo, el que perdona. Cuando se es capaz de dinamizar esta forma de intenso amor que regala y excusa hasta lo que se vive como algo que no tiene disculpa, se realiza una experiencia de sanación interna.

Las paradojas del perdón son que siendo fácil, no siempre está disponible; que siendo liberador para el ofensor, libera más aún al ofendido; que siendo vital, a veces nos da miedo; que siendo ligero, a veces pesa mucho; que a la vez que misterioso y profundo es cotidiano; que siendo tan divino, es también genuinamente humano.

El que se dispone a perdonar decide antes no vengarse, aprende de sí mismo y de la propia vulnerabilidad y limitación, renueva los ojos y mira de una forma nueva, alcanza a valorar al ofensor y se llena de entrañas de misericordia permitiéndose a sí mismo ir más allá del dolor producido por la ofensa, sin negar su realidad y su intensidad.

Perdonar es un proceso. En los últimos años, diferentes autores hablan de pasos que se requieren dar para realizar el camino hacia el genuino perdón. Más allá de que este camino se describa en cinco, siete o doce pasos, lo importante es la tarea que comporta.

Efectivamente, no hay perdón sin decisión de no vengarse y hacer que cesen los gestos ofensivos. Como no lo hay tampoco sin reconocer la herida como tal, dando espacio al revivir la ofensa (sin negarla ni ampliarla). Muchas veces necesitamos también compartir con alguien el daño sufrido en términos de desahogo y sana verbalización del mundo interior, aceptando la cólera y el deseo de venganza.

En el fondo, el perdón comporta también la aceptación de lo que se ha perdido con ocasión de la ofensa, la identificación de la parte con la que uno mismo ha contribuido al sufrimiento tras ser ofendido, y esto abre paso a un extraño requisito: perdonar comporta también perdonarse a sí mismo, en cuanto que el daño recibido ha generado reacciones que pueden haber desencadenado nuevos daños a uno mismo o al ofensor. Así de claro, perdonarse antes de perdonar. “El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito; bendice al que lo da y al que lo recibe”, dice William Shakespeare.

Y un ejercicio mental, afectivo, actitudinal, será imprescindible: comprender al ofensor. No justificarle, sino comprenderle. Es obvio que si nos pusiéramos en su lugar, si conociéramos sus antecedentes, si nos convirtiéramos –después de fiscales–, en abogados defensores del agresor, las cosas cambiarían radicalmente. Sabemos, con Terencio, que “nada humano me es ajeno”. No nos resultan extraños los dinamismos que

han provocado en el que nos ha dañado las reacciones de las que se trate.

Y no viene mal, como por otro lado es obvio, distinguir entre perdonar y reconciliarse. Perdonar es cosa de uno, reconciliarse es cosa de dos. Uno puede alcanzar y desear perdonar, pero no reconstruir con la misma intensidad –o quizás no esté dispuesto el ofensor– la relación previa. El perdón no puede exigir garantía de no repetición, ni puede poner como condición que el otro cambie. Es deseable, es justo, pero si esto fuera requisito, no habría espacio para el perdón porque no somos dueños de la libertad y de la limitación ajena. El que es incapaz de perdonar es incapaz de amar, decía Martin Luther King.

Y, como todas cosas grandes e importantes para el ser humano, se ha de celebrar. El perdón requiere ser celebrado. De la manera que sea, pero el mundo de los símbolos, de la expresión de la alegría producida por el bien que uno realiza y la liberación que experimenta, bien merece alguna expresión celebrativa. Lo que no se celebra tiende a desvanecerse, a perder la hondura de su significado.

Recuperar este dinamismo

Al acompañar a este equipo de trabajo, como al revisar mi propia vida también, me hago cada vez más consciente de que la vida relacional tiene ante sí el reto de incluir este dinamismo sanante entre sus objetivos fundamentales. El que perdona se libera y libera del peso de la culpa. No se trata, pues, de eliminar en primera instancia del sentimiento de culpa, sino de realizar un proceso sanador del corazón oprimido por el rencor y por el daño recibido y de permitir un espacio de salud relacional.

En la vida, algunas personas piensan que no pueden confiar en que no se repita el daño, así es que no pueden perdonar. Pero también hay quien piensa que es posible liberarse perdonando y así descubrir y reconocer también la propia limitación, apostando por las relaciones y por mí mismo de nuevo.

Quizás sería bueno escuchar a Teresa de Calcuta. Decía: “El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió”. Un reto para el hortelano del espíritu.

SIGNIFICAR

Ser hortelano del espíritu es decidirse por cantar a la libertad, por estimular el sistema psicoespiritual mediante la resiliencia, que tiene mucho de capacidad de significar la adversidad que nos toca vivir en la vida.

La resiliencia es un canto a la libertad, una forma de negación del determinismo y del pesimismo, un modo esperanzado de situarse ante las crisis, tanto propias como ajenas. Es un “olé a la vida” en medio de las dificultades, un brindis a las posibilidades a veces escondidas en las personas en medio del sufrimiento. Pero, si es mal entendida, hasta podría caer en puro voluntarismo, o incluso en dolorismo.

¡Qué bien que estemos hablando de resiliencia en estas décadas! ¡Qué bien que pensemos en positivo en medio de las crisis! Es posible. Es un modo de cultivar –como hortelanos– el espíritu. Nos está influyendo favorablemente la psicología positiva de Seligman, con sus aplicaciones al mundo de la intervención en salud y en acción social. Nos están ayudando los estudios de Boris Cyrulnik, uno de los máximos expertos en el tema.

Este constructo psicológico nos está ayudando a caer en la cuenta de que los fatalistas, quienes se refugian en la pasividad de “es el destino”, tienen un recorrido corto de posibilidades. Nos invita a promover el optimismo, la esperanza, la libertad, la responsabilidad, en medio de las dificultades.

Admiración realista

Mirar a los huesos que se rompen y que tienen esa capacidad –resiliencia– de crecer correctamente después de haberse producido la fractura, y sentirnos por ello interpelados a trasladar la misma potencialidad de crecimiento al nivel psico-espiritual, es hermoso.

Mirar a los metales, que tienen esa capacidad de resistir los golpes, deformándose y recuperando su estructura, y sentirnos interpelados en las crisis personales, es hermoso.

Considerar a la persona como capaz de preservar la integridad en los momentos difíciles y madurar tras la adversidad, utilizando todos los recursos personales y ambientales de los que cada uno puede disponer, es esperanzador.

Pero no nos equivoquemos. Hablar de resiliencia no es hablar de mero voluntarismo. La resiliencia no depende exclusivamente de la disposición voluntariosa de quien se encuentra en medio del dolor o de la adversidad. No es la simple decisión de no instalarse ni perpetuar el sufrimiento en actitud victimista.

Hablar de resiliencia ha de ser hacer un pacto, ante todo, con la realidad, no negando que el sufrimiento es sufrimiento y la persona es la que es. En una cierta medida, la resiliencia es innata, en cierta medida es aprendida a través de las experiencias vitales en las que hemos aprendido a dar significados a las dificultades, y en cierta medida depende del entorno social, del apoyo que recibimos.

Por eso, quizás convenga ser prudentes y ecuanímenes ante el mismo concepto. No puede tratarse de una mera reducción a la mirada positiva ante la crisis, a la actitud ante lo inevitable, al deseo de crecer con ocasión de la adversidad. De hecho, es sabido que los factores potenciadores de resiliencia tienen que ver, ciertamente, con el temperamento y la actitud de la persona, pero también con la significación cultural que le atribuimos a la dificultad, sufrimiento o crisis, así como con el apoyo social con que la persona cuenta.

La resiliencia, por tanto, no es una cuestión voluntarista, no responde solo a la disposición en que la persona desea, quiere o consigue ponerse en medio del sufrimiento. Hay un importante influjo del entorno, que nos afecta en el modo como interpretamos la crisis y en el modo como somos acompañados o lo que se conoce como el “tutor” de resiliencia. Y de aquí las posibilidades de relación de ayuda para potenciar la resiliencia.

Así como sería un límite interpretar, por ejemplo, la enfermedad como algo estático ocasionado únicamente por un elemento externo o por causas exclusivamente bioquímicas, olvidándonos de la dimensión antropológica del enfermar y del sanar, con sus implicaciones sociales, sería también un límite considerar la resiliencia únicamente como una característica de la voluntad que algunos son capaces de desplegar en medio de las crisis. Podríamos decir que la resiliencia es como el sistema inmunitario psico-espiritual con el que respondemos en la adversidad.

Resiliencia y destino

Una de las expresiones espontáneas que utilizamos con personas que sufren, como intentando hacer la paz con lo inevitable, es precisamente esta: “es el destino” o bien: “estaba cantado”. Naturalmente, es lo opuesto a la resiliencia. Detrás de estas expresiones hay una especie de conformismo con las cosas tal como son, un fatalismo ante el que no queda más que la actitud pasiva y la resignación. Si algo deja claro Boris Cyrulnik²² es que no necesariamente un niño maltratado se convertirá en maltratador.

En efecto, hay diferentes caminos para no resignarse a un escepticismo frente a la incertidumbre. Entre otros, el convencimiento de que lo que hacemos, de alguna manera vuelve a nosotros, por lo que el ejercicio de la responsabilidad estará siempre presente en el decurso de los hechos. Asimismo, pensar la resiliencia como categoría para explorar las posibilidades en medio de la adversidad, dispone en actitud confiada en relación a la

realidad, así como en disposición de esperanza.

No es, pues, el destino el que nos dibuja nuestra trayectoria vital. Tampoco estamos determinados definitiva y exclusivamente por nuestros genes. La construcción interior y la relación con el entorno pueden propiciar el cambio del decurso de la vida, incluso allí donde todos augurarían nada bueno.

Así, la resiliencia no es absoluta, ni una capacidad que se adquiere o se despliega de una vez para siempre, sino que resulta ser un proceso dinámico y evolutivo, que varía según las circunstancias, las características del trauma, el contexto, la etapa de la vida en que la persona se encuentra, la cultura y el aprendizaje que hemos hecho en ella.

Resiliencia y dolorismo

Entendemos por dolorismo esa tendencia caracterizada por la exaltación del valor del dolor, que tuvo una repercusión social, sobre todo en el periodo entre las dos guerras mundiales, al ser aceptada por un gran número de intelectuales y una amplia variedad de grupos sociales. En este contexto, se considera al dolor, y sobre todo al dolor físico, un medio de autodescubrimiento, un camino para entender la verdad básica en relación a uno mismo, un medio de purificación y liberación del individuo de las ataduras terrestres que podía hacerle más compasivo hacia los demás y más lúcido hacia uno mismo.

La tendencia dolorista persiste todavía, pero no solo en el ámbito intelectual, sino que con frecuencia encontramos personas que a nivel espiritual identifican el sufrimiento con virtud y el placer con pecado. Asimismo, quien sufre este síndrome, es capaz de realizar sacrificios en términos de intercambios con Dios de dolores (ofrecimiento), con objeto de conseguir alguna ventaja. Es un intento de convertir en positivo lo que en realidad es negativo.

Pues bien, la resiliencia no es una exaltación o renovación de ninguna forma de dolorismo. No es una conversión en positivo de lo que es negativo, ni es una vacuna contra el sufrimiento, ni un estado adquirido, sino un proceso, un camino que se puede recorrer. Así lo muestra, por ejemplo, la logoterapia, que reclama la potencialidad de dar un sentido y vivir libremente lo que no podemos cambiar.

En buena medida, pues, la resiliencia depende del arte de cultivar el espíritu tendiendo el brazo para pedir ayuda y del arte de procurarla con relaciones significativas para ayudar a subirse sobre la barca que se ha dado la vuelta en la vida de tantas personas.

[22](#) . CYRULNIK, B., *Los patitos feos. La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*, Gedisa, Barcelona 2009.

REINVENTARSE

Quien cultiva el espíritu no es una persona estática. El desafío del cambio ante lo que se impone es vivido de manera diferente a lo largo del tiempo. Cada época va poniendo entre sus claves de definición de objetivos de cambio ante lo que nos sucede, palabras de referencia que evocan actitudes ante lo inevitable, ante lo sobrevenido.

Es el caso, por ejemplo, de la pérdida de un ser querido. Mi abuela no habría dudado en definir su reto espiritual con la palabra resignación. Para ella evocaba un valor, una disposición favorable ante la pérdida. Mis compañeros psicólogos de mi juventud creo que optarían por la palabra adaptación. Yo hoy pienso en el desafío de reinventarse. No sé si hablamos de lo mismo.

Pensar en el cambio evoca numerosas realidades. Vivimos el cambio, acompañamos el cambio, nos proponemos cambiar. A veces significa tomar decisiones, emprender nuevos desafíos, disponerse con nuevas actitudes...

Cada vez más, por otra parte, estamos acostumbrándonos a distinguir, afortunadamente, entre sufrimiento evitable y sufrimiento inevitable. Si hay un cambio importante en la vida, considero que es aquel que es capaz de prevenir sufrimientos evitables. Especialmente en el campo de la enfermedad, en el buen uso de fármacos y procedimientos preventivos, terapéuticos, rehabilitadores y paliativos. Pero los cambios están también en el campo de las actitudes ante lo inevitable.

A ellos se refiere la logoterapia de Frankl, como es sabido, cuando evoca no solo los valores de acción –homo faber– y los valores de relación –homo amans– sino también los valores de actitud o de soportación –homo patiens–. Se invita así a la libertad actitudinal ante lo que no podemos cambiar. Es paradójico: se invita al cambio donde parece que no puede haber cambio, sino soportación. Somos interpelados ante nuestra más radical posibilidad de reaccionar como queramos (dentro de nuestros límites y de los del entorno) ante lo que sobreviene y no depende de nosotros.

Es el caso del duelo. La pérdida de mis seres queridos me hace pensar también en este aspecto: ¿Se trata solo de adaptarme como me parece que me propondrían mis compañeros psicólogos o *counsellors* de hace una o dos décadas, o de resignarme como me habría dicho mi abuela hace cuatro décadas?

Resignarse, aceptar y adaptarse

Culturalmente, resignarse tiene hoy connotaciones pasivas. Nos resistimos sobre todo a

esta actitud si nos viene de fuera, si alguien nos exhorta a adoptarla. Con frecuencia desencadena en nosotros una reacción con tinte de rabia, porque parecería que incluye incluso una actitud fatalista ante un orden establecido desde fuera que nos cuesta aceptar. Puede evocar también una sensación de soledad e incompreensión de la especificidad del sufrimiento que comporta el mal sobrevenido y que ya no se puede evitar. Parecería que nadie nos comprende y que somos invitados a un conformismo superficial que sitúa al espectador en la cómoda solución de indicar el camino pasivo a adoptar para el restablecimiento del equilibrio.

Es posible que la palabra resignación no tuviera esta connotación en boca de nuestros antepasados. Incluso que tuviera carga religiosa positiva para algunos, con sabor a templanza, tenacidad, paciencia y entereza ante la pérdida. Cervantes pone en el Quijote una emoción melancólica que, a la hora de la muerte, el loco sublime, convertido ya en Alonso Quijano el bueno, recobra bruscamente la razón para proclamar la triste y enervadora doctrina de la resignación ante las iniquidades del mundo.

Algo similar sucede con la palabra aceptación. En el conocido y famoso libro de Job, obra de arte de la literatura universal, aparece el protagonista de este “guión de obra de teatro” lleno de sabiduría, la invitación precisamente a aceptar todo aquello que nos viene de fuera, interpretado también como procedente de Dios mismo. Así dice, en el mismo inicio de la trama: “Si aceptamos de Dios los bienes, ¿no vamos a aceptar los males? No tiene esta sentencia solo una atribución al control de Dios sobre todo, o al reconocimiento de que todo está en unas manos que nos pertenecen, sino que tiene también una invitación a la conformidad con aquello que nos sucede. Es sabido que el autor o autores del libro, ponen en boca de Job (el hombre sufriente de siempre), una reacción contraria, de rebeldía, de rechazo y maldición de todo, nacida también como desahogo ante las pérdidas experimentadas. Job está en duelo y se rebela durante buena parte de la trama hasta que haga experiencia en clave de admiración del bien que le supera y del misterio de la naturaleza y del mismo Dios.

También autores recientes y referentes importantes como Elisabeth Kübler-Ross o Willian Worden, que constituyen ayudas importantes en la comprensión del proceso de elaboración del duelo, usan la clave de la aceptación como punto de llegada o como tarea del trabajo del duelo. Y aportan con ello una importante referencia a “lo que hay que hacer” en el proceso al que obliga la pérdida de un ser querido a lo largo del tiempo.

Y la psicología –creo que de cualquier tendencia– no dudaría en repetir que es bueno aquello que es adaptativo y malo aquello que es desadaptativo. Parecería –aunque sea políticamente incorrecto decir esto– que, si somos sinceros, la adaptación sería una forma moderna, de invitar a una camuflada resignación semejante a la de mi abuela. Adaptativo es aquello que a nivel conceptual, social y práctico la persona ha aprendido, para funcionar en su vida diaria y le permite responder a las circunstancias cambiantes de

la vida y a las exigencias del entorno.

La integración y la resiliencia

Fue para mí importante el estudio en el Camillianum de Roma, que tantas horas me ocupa ahora en clave de docencia. Fue entonces cuando me encontré entre las reflexiones sobre el paradigma del sanador herido –hoy tan difundido– y de la integración de la sombra y la dimensión negativa de la vida, con Jung. Del estudio de algunas de sus propuestas saco la conclusión de lo importante que es encauzar el propio sufrimiento, sacarle partido a la propia vulnerabilidad, aprender de los propios traumas, conocer los subterráneos de sí mismo en el rol de terapeuta o ayudante.

Integrar, en este sentido, es algo más que adaptarse o aceptar. Supera las connotaciones pasivas y evoca la necesidad de sacarle partido a la adversidad, al propio pasado, así como a la vulnerabilidad del propio terapeuta. Los propios duelos, en este sentido, pueden ser fuente de aprendizaje si son integrados. Parecería entonces que se pueden convertir en maestros en el desafío de hacer algo con ellos en la vida. Una clara actividad ante lo inevitable es evocada con esta categoría. No es solo una acomodación, sino una transformación de uno mismo en un nuevo ser que saca partido a la adversidad.

Ha sido más reciente mi encuentro con el concepto de resiliencia. *Los patitos feos* de Cyrułnik, el testimonio de Tim Guénard contado en *Más fuertes que el odio*, fueron los aperitivos que hace una década, me invitaron a entrar en esa otra posibilidad o desafío tan interesante que es la resiliencia, la capacidad que tenemos de crecer en la adversidad, tanto individual como comunitariamente. Los seres humanos podemos resurgir de las cenizas como el ave Fénix, o sacar belleza de la crueldad como Miguel Ángel al esculpir *La Piedad*. Reforzados con algunos factores protectores de resiliencia, podemos salir crecidos también de los duelos. Nada que ver entonces con la resignación y con la mera adaptación.

Reinventarse

Pero poco antes de morir mi querido José Luis, me encontré con el libro de Rosa Montero *La ridícula idea de no volver a verte*, y evoqué mis pasados encuentros con aquella joven de 37 años que en Perú creó programas titulados *Reinvéntate, mujer*; al perder inesperadamente a su marido. Siguen activos los programas con este nombre.

Reinventarse. Me está pareciendo que ese dinamismo tan fuerte que tenemos los seres humanos, que es la esperanza, sin la cual estamos muertos en vida, nos morimos de pena o nos quitamos la vida, tiene un potencial superior a los dinamismos adaptativos de las

propuestas psicológicas.

Me doy cuenta de que, en parte, me tengo que reinventar. No basta con resignarme, aceptar, adaptarme o integrar la pérdida. Me parece que me tengo que reinventar como persona. En el modo como pienso, como gestiono lo que siento, como me comporto, como organizo mi mundo. No quiero ser solo un camaleón que se transforma para defenderse ante la adversidad. Creo estar llamado a ser una persona también nueva. He de reinventarme. A partir de la masa que hay, pero con el ingenio creativo de un mundo también nuevo. Quizás están por inventar nuevos modelos interpretativos del duelo, mientras humanizamos la reflexión sobre él. Hagámoslo en verde, porque no veo que los modelos circulantes incidan lo suficiente en esta clave de presente y futuro a la vez.

C E L E B R A R

Algunas corrientes de *coaching* proponen, entre la batería de preguntas apropiadas para acompañar a una persona a desarrollar al máximo sus potencialidades y alcanzar sus retos personales con la ayuda de un coach: ¿cómo lo vas a celebrar? ¿Será que si no se programa la celebración, los retos atraen con menos intensidad? ¿Será que si no se celebra, no se ha terminado el círculo de un proceso de trabajo de desarrollo personal?

Cuando se habla de celebración tendemos a imaginar fiestas alegres, movidas, en las que se olvidan por un momento las dificultades de la vida metiéndonos en una atmósfera de música, baile, bebidas y conversaciones agradables.

Sin embargo, celebrar es mucho más que esto. La celebración, como escribía Henri Nouwen es posible solo donde amor y temor, alegría y dolor, sonrisas y lágrimas, puedan coexistir. Celebración es aceptación de la vida en la conciencia cada vez más clara de su preciosidad, y la vida es preciosa, valiosa, no solo porque se puede ver, tocar y gustar, sino también porque un día ya no la tendremos.

En la celebración confluyen de modo armónico las tres dimensiones del tiempo: el pasado que se recapitula, que se recuerda, que se hace vivo en el presente y el futuro al que se proyecta y que se espera. Esta estructura consciente de la historicidad supone vivir sanamente lo celebrado, positivo o negativo que sea y, por lo tanto, invita a acompañar a quien se encuentra envuelto por tales misterios.

Así, el conocido poeta Rilke, no intentando sustraerse a la amenaza de lo terrible, sino afirmándolo y traduciéndolo, escribe:

“Di, oh poeta, ¿qué haces tú? —Yo celebro.
Pero lo mortífero y lo prodigioso,
¿cómo lo resistes, cómo lo soportas? —Yo celebro.
Pero lo sin nombre, lo anónimo,
¿cómo lo llamas, oh poeta, no obstante? —Yo celebro...
¿Y por qué la quietud y la impetuosidad
como la estrella y la tormenta te conocen? —Porque yo celebro”.

Ayudar a celebrar

No creo que estemos en crisis de celebraciones. Recuerdo que en un país de Centroamérica, me contaban cómo cuando llegan las remesas de dólares de los emigrantes que trabajan y mantienen así la familia, nada más recibirlo, muchas personas

van a celebrarlo al restaurante, con la paradoja también de gastar, con cierta frecuencia, la mitad de lo recibido, para vivir después en la precariedad y olvidando quizás cuánto ha costado en el país lejano, ganar ese dinero.

No faltan tendencias, pues, que invitan hoy a celebrarlo todo, incluso desproporcionadamente en cuanto a recursos y formas. Recuerdo también el cartel de un restaurante donde se anunciaba: “se celebran separaciones y divorcios”.

¿Será que todo hay que celebrarlo? ¿Podrían estar inflacionadas las celebraciones? ¿O solo algunas, mientras que otras han caído en el desuso? Escuchaba también recientemente una buena conferencia sobre el perdón desde el punto de vista psico-espiritual. La conferenciante afirmaba: “Lo que no se celebra, se desvanece”. Sí, se refería al perdón, aunque no alcance la categoría de reconciliación o la naturaleza de celebración religiosa.

También creo que hemos de acompañar en el sufrimiento a celebrar sanamente. Y acompañar en el éxito a que las celebraciones no sean tan superficiales que se conviertan en embrión de sufrimientos posteriores.

La sana celebración tiene mucho que ver con el mundo *simbólico*. Esta palabra proviene de la tradición en la que se utilizaba una tablilla de recuerdo que el anfitrión regalaba a su huésped como signo de hospitalidad y que rompía en dos. Conservaba una mitad y regalaba la otra al huésped para que, si al cabo de un tiempo volvía a la casa un descendiente pudieran reconocerse juntando las dos partes. Etimológicamente, pues, *symbolum* viene de *sym* y *ballein*, donde el prefijo *sym* significa *con* y *ballein* es un verbo que significa arrojar. El *symbolum* tiene un significado de reunir, algo que pone en conexión o comunica dos partes para (com)partir.

El hortelano del espíritu tiene ante sí el desafío de cultivar lo celebrativo, el mundo de los símbolos, es decir, tender a unir lo separado, simbolizar lo que no puede ser expresado siempre con palabras, a condensar significados profundos en partes que se juntan. En este sentido, los ritos hacen un particular uso de los símbolos porque ayudan a conectar mundos interiores, relaciones entre personas, significados que el corazón comprende con su razón mejor que la razón intelectual. Así, ¿cómo lo vas a celebrar? parece una pregunta adecuada para momentos significativos de la vida de las personas.

¿Celebrar la dimensión negativa?

Pero, ¿también la dimensión negativa se celebra? La experiencia nos dice, por ejemplo, que la dimensión simbólico-celebrativa es de particular importancia al final de la vida. La tradición ha sido sabia a la hora de ritualizar el acompañamiento a los enfermos avanzados y al final de la vida y a los que viven el duelo, si bien hoy es frecuente la

pérdida de los ritos y la no sustitución por otros elementos cargados de contenido válido para acompañar a vivir sanamente en medio de las dificultades.

Sí, podemos hablar incluso de *celebrar la muerte*. Quizás esto significa aceptarla como un misterio que nos llama a vivir en comunión, que afecta a diferentes partes de la sociedad que se pueden unir *simbólicamente* en torno al misterio. Sería, pues, algo así como concelebrar el misterio de la vida que llega a su fin y que está invadida por el amor.

En relación al duelo, Louis-Vincent Thomas dice: “El hombre se define como un animal que practica ritos funerarios”, porque el rito existe para dar sentido a lo que nos sucede, sentido tanto a nuestra propia muerte como a la muerte del otro. El rito es lo propio del ser humano. Su ausencia es una ausencia de humanidad.

Y el rito, por muy creativo que quiera ser, habría que pensarlo más personalizado que innovador. Porque el ritual, por definición, determina minuciosamente el tiempo, lugar, personas, actuaciones, palabras, gestos, objetos con los que rodear una experiencia importante que la persona vive comunitariamente. El rito es una celebración que se repite de la misma forma, siguiendo unas normas más o menos rígidas.

Doménico Cieri escribía: “Advertir la vida mientras se vive, alcanzar a vislumbrar su implacable grandeza, disfrutar del tiempo y de las personas que lo habitan, celebrar la vida y el sueño de vivir, ese es su arte”. Para cultivar por el hortelano del espíritu.

ESPERAR

La espiritualidad constituye una de las fuentes primordiales de inspiración de lo nuevo, de gozosa esperanza compensatoria, de generación de un sentido pleno y de capacidad de autotranscendencia del ser humano²³.

La esperanza es ese “constitutivum de la existencia humana”²⁴ que trasciende el mero optimismo.

La esperanza que dinamiza el momento presente y fundamenta el encuentro y el diálogo, se debe concretar en el hortelano del espíritu en un conjunto de actitudes. Así, la esperanza, “no se adapta”, no se queda satisfecha hasta el cumplimiento de la promesa, porque no se reduce al mero deseo, ni al mero optimismo superficial del “todo se arreglará”. La esperanza no está reñida con la inseguridad (la “seguridad insegura” dice Laín Entralgo); más aún, “la seguridad no pertenece a la esperanza”, dice Santo Tomás.

La esperanza conlleva el coraje, que no se reduce a la mera vitalidad, al simple instinto por sobrevivir, sino que supone el coraje paciente y perseverante que no cede al desánimo en las tribulaciones. El coraje, en muchas situaciones se traduce en paciencia, en “entereza” o “constancia” (gr. “Hypomoné”).

La paciencia que tan esencialmente pertenece a la esperanza, expresaría en forma de conducta esa conexión entre el futuro y el presente. La esperanza se realiza, cuando es genuina, en la paciencia. La esperanza es el supuesto de la paciencia. Esperanza y paciencia se hallan en continua relación.

La esperanza, pues, es fuente de paciencia y quien se ejercita en la paciencia en medio de las dificultades, acabará sintiendo que su vida se abre hacia una meta consoladora y esperada. Y la paciencia supone confianza. La paciencia, no obstante, no implica la falta de “intranquilidad”, en cierto sentido, de “impaciencia”.

El hortelano del espíritu que cultiva la esperanza, frente al final de la vida y a la muerte, cultiva también la confianza en la resurrección. No es propio de un espíritu cultivado abandonarse a la nada, sin proyección a un cierto más allá del espacio y del tiempo.

Yo creo que resucitar es dejarse *levantar* por Dios cuando nosotros nos sentimos caídos y abatidos, doloridos y muertos. Resucitar es dejar que Dios diga y haga y sea en nosotros todo y para siempre.

Entender así la resurrección es también un compromiso comunitario de fe, de trabajo por el amor y la justicia, porque Dios y su palabra (Jesús), para los cristianos, constituyan buena noticia de amor *para toda la humanidad*.

Trabajar por el desarrollo y la integración de todas las personas en la comunidad humana fraterna, es situarse en el corazón de la fe en la resurrección. La resurrección deja de ser fundamentalmente un suceso que aconteció en la historia de la salvación en términos de fe cristiana, para convertirse en una dinámica vital del creyente que implica todas sus relaciones y hace que sean fuente de vida y de verdadera integración.

La fe en la resurrección se convierte así en una estructura permanente en virtud de la cual se cree y se trabaja por una nueva creación aquí y ahora. Toda intervención que quiera ser realmente pascual debe ser necesariamente liberación de toda forma de muerte, de esclavitud y de dominación, porque la revelación nos presenta a un Dios liberador, siempre al lado de los pobres y de los oprimidos y en contra de los opresores.

Crear en la resurrección significa trabajar para salir del desierto de lo puramente legal y avanzar hacia un espacio común de construcción, en el que se apuesta por la dignidad humana, es decir, un espacio de salud y salvación, que es asimismo de liberación. Es preciso no solamente ser buenos samaritanos que curan, sino preguntarse proféticamente cómo evitar que haya tantos desventurados en esos países, paralizados por un neocolonialismo económico y cultural.

De modo sintético, dice Greshake, “quien espera, no espera en el paraíso como en un mundo feliz, sino que espera en Dios, el cual, en cuanto que se le conquista y se alcanza, es ya el paraíso, es decir, la realización de todas las aspiraciones del hombre a la comunicación personal, al amor y a la perfección”²⁵.

El hortelano del espíritu es persona de esperanza, capaz de resignificar las esperas cotidianas, incluso en la adversidad. Esperar, confiar, abandonarse, tomar como tarea el cumplimiento de lo anhelado, compartir la esperanza, hacer eco de lo esperado... cultivar el corazón que busca más allá de lo que los sentidos perciben y los encuentros humanos satisfacen.

²³ . BOFF, L., *Espiritualidad. Un camino de transformación*, Sal Terrae, Santander 2001, 13-14.

²⁴ . LAIN ENTRALGO, P., *La espera y la esperanza*, Alianza, Madrid 1984, 238.

²⁵ . GRESHAKE, G., *Más fuertes que la muerte*, Sal Terrae, Santander 1981, 28.

C O M P A D E C E R S E

Es difícil hablar de espiritualidad sin compasión. Las religiones han desarrollado intensamente esta dimensión vital para las relaciones y para las colectividades. Una sociedad se mide en la medida en que es compasiva entre sus miembros. Un hortelano del espíritu cultiva esta forma entrañable y eficaz de relación.

En una conversación de Leonardo Boff con el Dalai Lama, le preguntó:

“—Santidad, ¿cuál es la mejor religión?

Yo esperaba que él me respondiese que el budismo, o bien las religiones orientales, mucho más antiguas que el cristianismo.

Sin embargo, el Dalai Lama hizo una pequeña pausa, dibujó en su rostro una sonrisa, me miró directamente a los ojos —lo cual me desconcertó un tanto, porque yo era consciente de la malicia que encerraba mi pregunta— y dijo:

La mejor religión es la que te hace mejor.

Para disimular la perplejidad que me produjo tan sabia respuesta, volví a preguntar:

¿Y qué es lo que me hace mejor?

Y él me respondió:

Lo que te hace más compasivo, lo que te hace más sensible, más desprendido, más amoroso, más humanitario, más responsable... La religión que sea capaz de hacer eso de ti es la mejor religión”²⁶.

La compasión es, dice García Roca, un sentimiento que fecunda el valor del reconocimiento. El autor habla de “inteligencia compasiva”. La inteligencia solidaria, cuando se libra de las derivas de la razón, crea, en palabras de Ortega, un nuevo *régimen atencional* que se configura como inteligencia compasiva, cooperante, libre, multiforme y esperanzada. “El pensar solidario, que se realiza como sabiduría, deliberación y narración, reconoce que hay un lugar privilegiado para acceder a una mayor verdad. Cuando se piensa desde los empobrecidos, desde el reverso de la historia, se iluminan aspectos que de otro modo quedan encubiertos”²⁷.

Para Torralba, citando a Brykczynska, la compasión es uno de los elementos básicos e ineludibles que se requieren para cuidar a un ser humano con excelencia profesional que se sitúan en el *deber ser* del cuidador en términos de los constructos éticos del cuidar, que son las virtudes²⁸. A la compasión, él le reconoce la virtud fundamental de todas, si bien es una condición necesaria pero no suficiente para cuidar de manera óptima.

Benedicto XVI, en su encíclica sobre la esperanza, en la que escribía sobre la compasión, decía: “Una sociedad que no logra aceptar a los que sufren y no es capaz de

contribuir mediante la compasión a que el sufrimiento sea compartido y sobrellevado también interiormente, es una sociedad cruel e inhumana”²⁹ (SS 38). Se subraya así el potencial humanizador de la compasión ante el sufrimiento humano.

El concepto de compasión, a nuestro entender, y para distinguirlo de empatía, hasta donde parece posible, habríamos de concebirlo como la actitud que consiste en ser sensible ante el sufrimiento de alguien y sentir el deseo de aliviarle. En un primer momento la compasión implica una especie de fusión con el otro, de lo que se deriva que se tome partido y se realicen juicios de valor en su defensa, contrariamente a la empatía, que no es sino una herramienta de percepción y de reconocimiento. La compasión está relacionada con el sufrimiento y con las emociones negativas y tiende a pasar al acto para remediarlas. La empatía permite comprender todas las emociones, tanto positivas como negativas. La compasión conduce a un estado emocional de carencia, de febrilidad o de inacabamiento mientras el problema no se haya solucionado. Se podría decir que no hay compasión sin empatía, pero un cierto nivel o modo de vivir la empatía es posible sin la compasión. No es la empatía terapéutica que promovemos como genuina disposición para la comprensión y la ayuda.³⁰

Sandrin, al relacionar empatía y compasión subraya no solo la dimensión de la acción para aliviar el sufrimiento, sino también la motivación. Dice: “La compasión presupone la empatía, pero en la compasión está presente una fuerte dimensión motivacional y operativa: es un participar en el sufrimiento del otro con el deseo de aliviar o reducir este sufrimiento, buscando los modos concretos para realizarlo. Es ser movidos por el sufrimiento del otro, un entrar dentro de su sufrimiento con la perspectiva y la voluntad de aliviarlo”.³¹

A principios de la década de los noventa, Giacomo Rizzalatti, junto con un grupo de neurocientíficos de la universidad de Parma, dieron a conocer el hallazgo de un tipo de neuronas en los monos que se activan cuando realizan un acto motor, pero también cuando el animal observa a otro realizarlo. Los investigadores llamaron a estas neuronas “espejo”, y el descubrimiento dio pie a una enorme cantidad de especulaciones e hipótesis sobre el papel funcional que podrían tener estas neuronas, y muchos investigadores emprendieron experimentos para determinar si el ser humano y otros animales tenían un sistema de neuronas espejo y su vinculación con la compasión y la empatía.

El hortelano del espíritu está llamado a cultivar estas neuronas capaces de sustentar una vida rica en interés por el prójimo necesitado. Sin este interés, hay apatía y, por otro lado, soledad. La compasión genera comunión en la adversidad, riqueza que nace también de la fragilidad.

- [26](#) . BOFF, L., *Espiritualidad. Un camino de transformación*, Sal Terrae, Santander 2002, 48-49.
- [27](#) . GARCÍA ROCA, J., *Espiritualidad para voluntarios. Hacia una mística de la solidaridad*, PPC, Madrid 2011, 104.
- [28](#) . TORRALBA, F., “Constructos éticos del cuidar”, en *Enferm. Intensiva* 11(2000) 136. El autor cita a G. BRYKZYNSKA G., “Caring. Some philosophical and spiritual reflections” en: MOYA J., BRYKZYNSKA G. (Eds.) *Nursing Care*, Edward Arnolf, Londres 1992, 4.
- [29](#) . Benedicto XVI, Spe Salvi 38.
- [30](#) . Cfr. BERMEJO, J.C., *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido*, Desclée De Brower, Bilbao 2012.
- [31](#) . SANDRIN, L., *Accanto a chi soffre*, Cittadella, Assisi 2011, 91.

T E R N U R E A R

Sí, ha sido el papa Francisco el que ha reiterado la invitación a hacer la revolución de la ternura. Comenzó conjugando provocadoramente la palabra “primaverear” y con licencia, evocamos este desafío para el espíritu: “ternurear”.

Invita a “descansar en la ternura”, habla de “la fuerza de la ternura”, de “una montaña de ternura”, insistiendo que no es una virtud de los débiles; evoca la “ternura combativa de los embates del mal”, y construye el binomio de “justicia y ternura”. No era frecuente encontrar estas palabras en documentos de envergadura como una exhortación apostólica. Un hermoso camino para el hortelano del espíritu.

Quizás tampoco es muy frecuente pensar en la ternura en las relaciones de ayuda y las diversas formas de terapia. Parece que evoca cierta debilidad, que su espacio natural es el de las relaciones con los niños y, posteriormente en las íntimas, asociándose más directamente a la caricia. Algunos autores refieren la importancia de la ternura en la creación del apego, como es el caso de Bowlby, en quien tanto se apoyan distintas comprensiones del sufrimiento asociado a pérdidas y duelo.

Ternura y misericordia

La ternura no se agota en las caricias ni en la modulación de la voz cálida y suave. Es la cualidad de la persona que muestra fácilmente el afecto, la dulzura y la simpatía.

La ternura es la expresión más serena, bella y firme del respeto y del amor. Es traducción del reconocimiento hacia una persona a la que no se quiere juzgar, sino ayudar. La ternura se muestra en el detalle sutil, en el símbolo (regalo) inesperado, en la mirada cómplice o en el abrazo entregado y sincero. Gracias a la ternura, se crean también vínculos, no solo en la pareja o con los hijos, sino en las relaciones de apoyo recíproco. Sin ternura es difícil que prospere la solidaridad.

Gandhi decía que un cobarde es incapaz de mostrar amor. Y así es: paradójicamente, la ternura no es blanda, sino fuerte, firme y audaz, porque se muestra sin barreras, sin miedo. Es más, no solo la ternura puede leerse como un acto de coraje, sino también de voluntad para mantener y reforzar el vínculo de una relación. La ternura hace fuerte el amor y enciende la chispa de la alegría en la adversidad. Gracias a ella, toda relación deviene más profunda y duradera porque su expresión no es más que un síntoma del deseo de que el otro esté bien.

La ternura es una cara de la misericordia. No es ñoñería. Quizás se puede decir con el

ensayista francés Petrus Jacobus Joubert que “la ternura es el reposo de la pasión” y que es expresión de profundo respeto reconfortante para la persona a la que se desea acompañar.

Las corazonadas, las fuertes intuiciones que se revelan como realidades ciertas, se generan en el corazón. Diversos autores que han profundizado en el estudio de este “tercer cerebro” sostienen que el ingenio, la iniciativa y la intuición nacen de él: este cerebro está más abierto a la vida y busca activamente una comprensión nueva e intuitiva de lo que más le importa a la persona en la vida.

“Una palabra salida del corazón calienta durante tres inviernos”, dice un proverbio chino. Ese calor favorece las relaciones interpersonales y se traduce en afabilidad, afecto, amor, cordialidad, dulzura, finura, interés, misericordia, querer bien, estima, caricia, delicadeza, expresión o palabra cariñosa y afectuosa, sensibilidad, simpatía, solicitud. Todo, al servicio de la persona herida y como despliegue de un corazón maduro e integrado, propio de un hortelano del espíritu.

Ternura en momentos difíciles

En efecto, la ternura encuentra también un espacio para desarrollar su extraordinario valor en los momentos difíciles. Expresar el afecto, saber escuchar, hacerse cargo de los problemas del otro, comprender, acariciar, cultivar el detalle, acompañar, estar física y anímicamente en el momento adecuado..., son actos de entrega cargados de significado. Y es que en el amor no hay nada pequeño.

La doctora Elisabeth Kübler-Ross, de feliz memoria por su acompañamiento a miles de enfermos terminales y sus experiencias compartidas en una serie de libros, no dudaba en afirmar que los recuerdos que más nos acompañan en los últimos instantes de nuestra vida no tienen que ver con momentos de triunfo o de éxito, sino con experiencias de ternura, de encuentro profundo con un ser amado, momentos de intimidad cargados de significado: palabras de gratitud, caricias, miradas, un adiós, un reencuentro, un gracias, un perdón, un te quiero. Son esos instantes los que quedan grabados en la memoria gracias a la luz de la ternura que revela la excelencia del ser humano a través del cuidado y el afecto.

En situaciones críticas de sufrimiento, la sana expresión de la ternura no encuentra todos límites que pueden pesar de la sospecha interesada sobre la persona tierna. Es difícil que haya segundas intenciones en situaciones de intensidad de sufrimiento. Puede transmitirse mucho respeto en una caricia responsable, adulta, cuando nos acompañamos en el sufrir. La blandura en el tono de voz puede transmitir también ternura. Ha de haber en el fondo una auténtica relación respetuosa y ser expresión del genuino sentimiento del

bien, de la disposición a la hospitalidad del corazón que lejos de infantilizar, empodera y reconoce al otro.

La ternura en el apoyo recíproco

La ternura cumple una función primordial en el crecimiento de las personas. Por un lado es un baremo de cómo nos encontramos en relación a nuestra autoestima y nuestro vínculo con el mundo exterior. Por otro, permitirnos experimentarla alimenta de amor y seguridad a la parte de nuestro ser que se siente inseguro y miedoso.

La ternura en las relaciones de apoyo recíproco nos hace fuertes emocional, física y psíquicamente. Nos aumenta la autoestima porque nos permite vernos como seres únicos y valiosos, generándonos confianza para afrontar las dificultades.

La ternura de quien ayuda a otro genera un espacio para reposar y descansar. Nos da permiso para relajarnos, es una parte importante del proceso de apoyo como lo es también trabajar con las emociones que nos disgustan.

Quien intenta ayudar a otro y se muestran autosuficiente y arrogante tiene menos poder de hacer del encuentro una medicina. La ternura se relaciona con la dulzura, la suavidad; nos ablanda y nos hace ser más flexibles. Sin contactar con la ternura estamos rígidos y duros, y si somos honestos con nosotros mismos, todos sabemos que necesitamos ese “calor humano” en las relaciones de apoyo. Así lo planteaba Rogers, en su triada actitudinal, como parte del significado de la aceptación incondicional y consideración positiva del cliente. Se favorece que el ayudado se sienta cobijado, sin juicios ni intromisiones, sino con apoyo y respeto.

Si la ternura tiene una dimensión personal, de expresión en la relación corta, también tiene una dimensión larga y comunitaria. Gioconda Belli dice, en efecto, que “la solidaridad es la ternura de los pueblos”. Quizás por eso también, se justifica que el papa Francisco esté insistiendo en la necesidad de hacer una “revolución de la ternura”. Un saludable modo de cultivar el espíritu.

CUIDAR

Cuentan biógrafos de uno de los grandes humanizadores del mundo de la salud (San Camilo de Lelis), del siglo XVI, en tantas cosas de rabiosa actualidad, que era un artista del cuidado. Su presencia en el hospital del Espíritu Santo en Roma mostraba una creatividad al servicio de los enfermos como solo se puede encontrar en otras personas de semejante hondura humana. Inventaba aparatos, personalizaba los cuidados, realizaba cambios inauditos. Concebía el servicio como una obra de arte.

Y esta es una de las claves para el cultivo del espíritu: promover el cuidado como arte. No es de extrañar que cambiara radicalmente los olores hediondos por aire puro, que hablara del hospital como jardín, que concibiera las llamadas de los enfermos como sinfonía, que fuera visto saltando y bailando por el hospital. Un biógrafo sostiene que una de las intuiciones más brillantes de este “genio de la caridad” es la de haber introducido, en la asistencia a los enfermos, la *idea de la belleza*.

Cuidado artesano

En el mundo del cuidado, como es el de la salud, como en casi todos, los modelos de gestión de la excelencia o de la calidad están promoviendo el trabajo por procesos definidos que garanticen el buen cumplimiento de las tareas necesarias para cuidar a los enfermos y familiares. No cabe duda de que es este un avance en el deseo de aplicar la evidencia a la mejora y a la calidad de la atención.

Ahora bien, nada de esto debería anular la concepción de las profesiones de cuidado como arte. Este hombre rudo al que nos estamos refiriendo no es un antiguo por ser del siglo XVI. Es un ejemplo de creatividad, de conversión de la profesión en artesanía. El término *artesanía* se refiere al trabajo realizado de forma manual por una persona, en el que cada pieza es distinta a las demás, diferenciándolo del trabajo en serie o industrial. Ser hortelanos del espíritu pasa por convertir la aplicación de los protocolos, procesos, planes de cuidados, evidencias científicas y cuanto pueda contribuir al bien del otro, de manera tan personal que quien los recibe sienta esa relación como única.

Los artesanos se caracterizan por usar materiales típicos de su zona de origen para fabricar sus productos. Son profesionales, pero muy particulares. Tanto que la “profesionalización” de su trabajo podría hacer perder su especificidad, su diferencia, su toque particular.

Cuando Camilo exhorta a sus compañeros a “cuidar como lo haría una madre a su

único hijo enfermo”, está pidiendo un grado de personalización y creatividad que solo el amor es capaz de desplegar. La capacidad de transformar objetos cotidianos en instrumentos terapéuticos o de ayuda para los enfermos será siempre una de las cosas que distinga a un buen cuidador. Inventar artilugios y procedimientos a la medida de la *legítima rareza* personal o impuesta por la situación de cada uno, es un indicador de arte.

La expresión *artesanía del cuidado* ha entrado muy recientemente en el mundo de la enfermería de la mano de Carmen de la Cuesta Benjumea, implicando esa valencia de invención y creatividad, tanto técnica como emocional. Inventar el cuidado pasará por hacer de él no solo una tarea práctica para resolver problemas, sino un oficio que transforma al paciente, el mundo material del cuidado y al propio cuidador. Sí, al propio cuidador también, porque la relación en el cuidado, puede hacer artista al cuidador.

Profesionales y cuidadores

Mucho de los profesionales del cuidado se juega en conjugar el verbo cuidar de manera artística. Reconozcamos que este verbo es fundamental: cuidar está en el corazón de las relaciones interpersonales. No solo curar o intentar evitar la muerte; también cuidar. Cuidar en la cronicidad, en la dependencia, en los procesos diagnósticos, en los terapéuticos, en el acompañar a crecer a un niño, en el cultivar una buena relación de pareja y de amistad. Cuidar siempre.

Hacer del cuidado *artesanía* comportará pensar en esos cuidadores tan importantes a los que nos referimos muchas veces con la expresión “cuidadores informales” que son los familiares. Ellos tienen miedo, a veces ignorancia, otras información, otras recursos, otras conocimiento y creatividad.

Considerar al cuidador simplemente como recurso nos llevaría a convertirlo en medio para un fin, para el fin de cuidar. Y quizás estemos cayendo cada vez más en la cuenta de cuánto de verdad haya en que la mayor parte del peso del cuidado en la enfermedad y en la dependencia está en manos de los familiares.

Un paso adelante en la *artesanía del cuidado* sería convertir al cuidador informal, al familiar, en aliado del cuidado, en cooperador y facilitador para centrarnos en los intereses y el bienestar del otro. Ya aquí habríamos de pensar también en la necesidad de cuidar al cuidador para lograr bien los objetivos.

Pero en realidad, la *artesanía del cuidado* podría hacernos caer en la cuenta de que el cuidador familiar es “materia prima”, es destinatario de cuidados, es aliado en el escenario de la vulnerabilidad, es agente y paciente, es sujeto activo que cuida y sufre, que necesita ayuda, que genera unos problemas y soluciona otros.

Cuando las relaciones se mercantilizan, se deshumanizan. Cuando nos pensamos a

nosotros mismos como técnicos del conocimiento o de los procesos y a la persona cuidada como único destinatario de la intervención, nos perdemos lo más hermoso del potencial humanizador que tiene la red de redes que se crea en torno al enfermar, al sanar o al morir.

Artisanos de la relación

Yo quiero soñar, quiero seguir soñando con un día en que la inventiva y creatividad de los cuidadores cristalice de tal manera su potencial que cambie incluso nuestro modo de expresarnos.

Sueño no solo con dejar de escuchar críticas sobre pacientes y familiares, sino que espero aún llegar a escuchar frases como estas: “El paciente está emotivamente inestable” (y no solo hemodinámicamente). “El paciente –o el familiar– está espiritualmente angustiado” (y no solo psicológicamente). “La madre, el hijo o cualquier miembro de la familia necesita un extra de comunicación, de soporte emocional”, y no solo de un fármaco para síntomas físicos. “Mi radar emocional me dice que suenan pitidos de alarma que me reclaman”. “Mi compañero o compañera necesita un “chupito” de escucha”, y no solo de un analgésico. “Suena la bomba del corazón del paciente porque se siente solo y tiene miedo”.

Sí, quiero soñar con el fondo de la tradicional expresión *ars medica* aplicado a todo el mundo del cuidado. Al mundo clínico, sí, pero impregnado de la dimensión relacional sin la cual no podría existir. Quiero soñar con un nuevo paradigma que opere dentro de las profesiones cuidadoras que se proponga interpretar el complejo mundo de la sanidad con una perspectiva holística y genuinamente humanizadora.

DEJARSE CUIDAR

Puedo decir que desde hace años reflexiono sobre el cambio que se produce en algunas personas al pasar del rol de cuidador al de ser cuidado. Sí, muchos nos pasamos mucho tiempo hablando, exhortando, poniendo en valor lo que significa cuidar y proponiendo modos de hacerlo humanizados. Otros se pasan mucho tiempo cuidando a menores o mayores, enfermos o personas con discapacidad... Y a estos “cuidadores” que a veces se identifican muchísimo con este rol, también les puede llegar la hora de “ser cuidados” por otros.

Será hortelano del espíritu aquel que cultive también este verbo en forma pasiva. Dejarse cuidar, dejarse querer. A veces, cuesta más que sus implicaciones en forma activa.

Cuidar a los demás es simultáneamente una experiencia que comporta por un lado la dureza y sacrificio que exigen cuidar, y por otro los hechos y efectos positivos y gratificantes que se plasman en lo concreto y en lo vital. Así lo expresan la mayoría de las personas que cuidan: a la vez que narrar el esfuerzo que comporta, muchas narran también los beneficios y gratificaciones que reciben al desplegar el rol de cuidador.

El temor de ser una carga

Muchas expresiones espontáneas avalan el miedo a ser una carga. Hay personas que en su vida son capaces de sacrificarse por los demás, de cuidar a otros casi sin límite, hasta el punto de negarse a sí mismo muchos deseos con tal de cuidar a los propios seres queridos. Sin embargo, sucede también que uno de los principales miedos confesados explícitamente es precisamente el de ocupar el lugar de la persona cuidada.

El miedo a dejarse cuidar se puede decir que es, en las personas mayores, por ejemplo, el miedo a la dependencia, al no poder autovalerse y tener que depender de otros para realizar las actividades de la vida diaria. Dentro de este miedo aparece ser una carga para los hijos o cónyuge o personas con las que se ha convivido durante la vida.

Junto a este miedo, se pueden situar también los miedos a déficits sensoriales, como perder la visión o la audición y los miedos relacionados con la movilidad, como estar postrado o tener que usar ayudas técnicas como bastón o andador. Los cambios en la funcionalidad se pueden dar por dificultades a nivel físico o a nivel mental. Y otro gran temor o “fantasma” es el de la pérdida de la memoria y la capacidad de decisión, lo que conlleva a tener que delegar algunas actividades instrumentales de la vida diaria como la

conducción del coche, el manejo del dinero, de la medicación, etc.

Estos miedos elevan su nivel cuando a la vulnerabilidad experimentada por la hipotética dependencia, se añade el hecho de que el soporte social no sea el adecuado. Entonces, la persona siente que tendría que confiar en personas ajenas a sus seres queridos para temas tan importantes como el manejo de su intimidad, de sus espacios, de sus necesidades fisiológicas, de su patrimonio o del seguimiento de las pautas de la medicación.

Algunos estudios hablan de las enfermedades más temidas, en particular por las personas mayores, entre las cuales están las demencias, específicamente la de tipo alzhéimer, el cáncer y las enfermedades neurológicas relacionadas con la pérdida de la movilidad.

Dejarse querer y cuidar

A pesar del temor a la dependencia y al hecho de tener que ser cuidado, la vida impone sus leyes y, muchas personas tienen que pasar por el “ser cuidados” en la dependencia asociada al envejecimiento y a la enfermedad. Una experiencia que no es nueva: todo ser humano ha sido dependiente y cuidado durante los primeros años de desarrollo. Una dependencia máxima. Una vulnerabilidad muy superior a las otras especies. Pero la consciencia nos hace diferentes al resto de los animales.

Dejarse cuidar, por otro lado, es dar a los demás la oportunidad de desplegar el rol de cuidador, la solidaridad y la gratuidad en aquello que, aunque a veces se paga, tiene además un gran valor, no solo un precio. Es ahí donde, en los procesos de cuidado, algunas personas experimentan la gran novedad de lo gratuito, de lo que no se paga con dinero, del modo como se prestan las atenciones necesarias y los “pluses” de humanidad que se viven al experimentarse humanamente cuidado.

Dinámicas de egoísmo, narcisismo, estilos de vida muy independiente, así como contemplar los sacrificios y renunciaciones que comporta a las personas la dedicación al cuidado, pueden aumentar en algunas personas la dificultad para dejarse cuidar. Diríamos que todos tenemos la experiencia de haber sido cuidados; sin embargo, no todos han desarrollado a lo largo de la vida la disposición a dejarse cuidar, a contar con los demás, a reconocerse sanamente interdependientes, a tener el coraje de pedir ayuda...

Algunas personas, por otro lado, han hecho del valor de cuidar, el sentido de su vida. Han consagrado su vida al cuidado. Es el caso de algunas personas célibes, religiosos, religiosas, laicos entregados a la causa de atender a otros en proyectos sociales, sanitarios, educativos. Una vida definida mucho por el rol de cuidador, puede verse particularmente truncada cuando cambian las coordenadas y es uno mismo el que tiene

que someterse a ser cuidado. Por eso, no es de extrañar procesos de depresión asociados a estos cambios.

La resistencia a ser atendido la recogen también los textos sagrados. En la Biblia encontramos a la figura de Pedro, uno de los discípulos de Jesús quien al ir este a lavarle los pies, presenta el relato su resistencia. “¿Tú lavarme los pies a mí?” La frase, no solo recoge esta dinámica psicológica de resistencia, sino también el valor de dejarse cuidar y ser servido, no solo el valor de cuidar y servir.

En el libro de Mitch Albom³², *Martes con mi viejo profesor*, un párrafo me ha llamado especialmente la atención. El periodista profesor, le dice al exalumno que ahora viene a visitarle por encontrarse enfermo el viejo profesor:

“Y ¿Sabes una cosa? Una cosa muy extraña.
¿Qué es?”

Que empecé a disfrutar de mi dependencia. Ahora me gusta que me vuelvan de costado y me pongan pomada en el trasero para que no me salgan llagas. O que me sequen la frente, o que me den un masaje en las piernas. Gozo con ello. Cierro los ojos y me deleito con ello. Y me parece muy familiar.

Es como volver a ser niño. Que una persona te bañe. Que una persona te tome en brazos. Que una persona te limpie. Todos sabemos ser niños. Lo llevamos dentro. Para mí, es una cuestión de recordar el modo de disfrutarlo.

La verdad es que cuando nuestras madres nos tenían en brazos, nos acunaban, nos acariciaban la cabeza, ninguno de nosotros se cansaba nunca”.

Nada fácil alcanzar este punto: el de disfrutar también de ser cuidado, sobre todo cuando el cuidado es percibido de manera gratuita o altruista, porque al fin y al cabo, cuando el cuidado se paga, ha entrado en otra dinámica: la del deber, la que hemos seguido en diferentes momentos de nuestra vida: “Me debes atender porque te pago”.

Ser cuidado, dejarse querer, dejarse ayudar, constituye un reto para vivir con sentido en muchos momentos de la vida, especialmente en situaciones de gran dependencia. Ser cuidado es, por otro lado, una buena oportunidad para llevar una vida activa en cuanto a la vivencia de los mismos valores que cuando cuidamos a otros, solo que conjugados los verbos en otra forma: en pasiva. Así también se cultiva el espíritu, cual hortelano, para humanizar y construir un mundo mejor.

³². ALBOM, M., *Martes con mi viejo profesor*, Océano Maeva, México 2013.

T R A S C E N D E R

Trascender, ir más allá de los sentidos, de las coordenadas del espacio y del tiempo. La cultura humana quizás nace cuando el individuo en proceso de hominización descubre que algo “tiene que haber más allá”. Y empieza a tratar a los semejantes, incluso fallecidos, de una manera nueva, confiando en un reencuentro o en una vida más allá.

Pero la trascendencia no solo es vertical o solo para más allá del tiempo después de la muerte. Cultivar la dimensión trascendente es un desafío cotidiano para el hortelano del espíritu. Trascendemos cada vez que vemos más allá de los datos, las cosas, los objetos, los fonemas... El ser humano es trascendente sí o sí. También en horizontal, no solo en vertical.

Trascendencia y belleza

Nuestra capacidad de trascender es la que nos hace descubrir la belleza. La belleza es quizá la última experiencia de la que somos capaces, o quizás la primera, que nos atrae hacia la comunión, la proximidad. Nos ofrece la experiencia concreta de lo trascendente, de lo incondicional, encarnado en la realidad de los colores, los sonidos y las formas. La belleza nace también de la admiración y el estupor que conservamos inevitablemente también en un mundo secularizado.

“En lo bello –dice S. Weil–, por ejemplo el mar, el cielo, hay algo incomprensible. Como en el dolor físico. La misma incomprensión. Impenetrable para la inteligencia. Existencia de una cosa distinta a mí”³³.

La belleza, en cierto sentido, es la cara opuesta del ascetismo. La belleza se vive por participación y alegría por participar de lo trascendente de la materia. Hay una distancia contemplativa que nos da acceso a un “más allá” gozoso y en parte anhelado por el ser humano. Se podría decir que la belleza es un puente entre lo humano y lo divino, pero también un camino de acceso a las cosas en su singularidad.

“La gran pintura da la impresión de que Dios esté en contacto con un punto de vista sobre el mundo, con una perspectiva, sin la cual ni el pintor, ni quien admira el cuadro se entrometen para turbar el cara a cara; de aquí el silencio de la gran pintura. Por eso no hay gran pintura sin santidad o algo semejante”³⁴.

El silencio y el vacío que rodea a la cosa bella son el símbolo de su sustracción a nuestro control y voluntad de dominio³⁵. Nos sobrepasa, nos trasciende. Lo bello es una experiencia de arraigo, de atribución de significado, de apropiación espiritual, armonía y

equilibrio, amor por el mundo, pero también desarraigo, aceptación de las cosas extrañas, lejanas, desnudas, vacías, en el sentido de la pureza extrema.

Cultivar el espíritu es admirar la belleza, construir lo bello, preservar lo bello. El hortelano del espíritu es un admirador, sí, pero también un cultivador del arte en sus múltiples formas, un respetuoso de la naturaleza y de cuanto la humanidad va construyendo que atrae la admiración y trasciende lo que en realidad es si se privara de su secreta armonía.

Sexualidad y trascendencia

Parecería que lo espiritual y lo sexual estarían reñidos, se opusieran. Se nos ha metido muy dentro la disociación entre arriba y abajo, superficial y profundo, carnal y espiritual. No nos resulta muy familiar construir y vivir una espiritualidad desde la sexualidad, vincularlas y experimentar en la carne la vida del espíritu.

En efecto, cada vez es más común entender que la sexualidad no nos aleja de Dios, de lo espiritual. Ha sido demonizada por ciertos planteamientos pseudoespirituales o pseudoéticos, desgraciadamente³⁶.

En la experiencia gozosa de la sexualidad se tiene fácilmente acceso a la trascendencia. La felicidad experimentada, el disfrute sexual, son modos privilegiados de saborear la comunión y de ir más allá de uno mismo y de los propios sentidos.

Hay diferentes rasgos típicos de la vinculación de la sexualidad a la espiritualidad, que cada cual despliega desde su estado de vida.

Una vinculación entre sexualidad y espiritualidad es el progreso en la libertad que se produce en la vida sexual. La vida sexual puede suponer una experiencia liberadora modélica. Este progreso en la liberación se experimenta de manera especial en el cuerpo.

La experiencia sexual supone, además, la posibilidad de aumentar en la capacidad de intimidad. En la relación sexual, el componente de fusión y de pérdida parcial de control, puede enriquecer y modelar la experiencia con Dios, para el creyente. Esta tiene mucho de fusión y abandono, de confianza y entrega.

El encuentro íntimo sexual, con su connotación de abandono y de rendimiento a lo que está ocurriendo, tiene una dimensión trascendente. La acumulación de energía hasta alcanzar la cumbre hecha experiencia en el cuerpo entero puede ser vivida como un acto de entrega confiada en los brazos del otro.

En realidad, la vida sexual compartida puede generar aumento de compromiso. Pareciera que está llamada a ello, compromiso con la otra persona en primer lugar, pero también con los demás. La sexualidad es comunicación, la vinculación entre ella y la

espiritualidad, nos relanzan desde toda nuestra persona –ya integrada– a ser agua para los demás, a ser como un oasis.

Pero la vinculación de la espiritualidad con la sexualidad se verifica también en un despertar sensible y concreto a la conciencia de solidaridad con las personas, con la tierra, con el cosmos. La experiencia sexual nos aproxima a nuestra pertenencia a una naturaleza buena, bella, digna de sagrado respeto, que reclama cuidado amoroso por ser fuente de vida, pervivencia y felicidad. Esto supone estar dispuestos/as a dar un paso trascendente, como en otros espacios de la vida, apostar por vivir la sexualidad en clave no solo biológica, sino a vivir humanamente a través de nuestra experiencia corporal. Un desafío para el hortelano del espíritu.

En el rostro del ser humano sufriente, por otro lado, los creyentes cristianos han querido ver siempre más allá: el rostro mismo de Dios vulnerable y necesitado de la solidaridad (Mt 25, 31ss). Una mirada saludable en medio de una embellecedora relación que humaniza.

[33](#) . WEIL, S., *Quaderni*, II, G. Geta (ed.), Milán 1985, 262.

[34](#) . WEIL, S., *Quaderni*, II, G. Geta (ed.), Milán 1985, 36.

[35](#) . BOELLA, L., *Pensar con el corazón*, Narcea, Madrid 2010, 104.

[36](#) . BERMEJO, J.C., BELDA R. M^a, *Salud y sexo. Humanizar la sexualidad*, San Pablo, Madrid 2004.

D E S C A N S A R

En los últimos años asistimos a un cultivo mayor del turismo rural, del uso de los monasterios como lugares de descanso. Algunos ejecutivos también reconocen en su vida, la oportunidad de retirarse a descansar, así como a disfrutar de la naturaleza y del mundo tranquilo del campo. Por otro lado, una forma de descansar es el cultivo del sentido del humor, un modo de salir de la dinámica habitual de una racionalidad seria...

La tradición judía y cristiana invita a vivir el ciclo de esfuerzo y descanso de manera incluso preceptiva. Así se consideraba el significado del domingo. Tiempo para el cultivo de la interioridad, de la fiesta, de la relación, de la evocación de lo común y de lo que vale la pena celebrar. Espacio para la familia, espacio para la intimidad, espacio para la contemplación, momentos de escucha, espacio para Dios.

El descanso introduce en el ser humano una dinámica saludable. No solo de reposición de energía, sino también de equilibrio físico, emocional, social, espiritual. El que descansa, sabe conjugar implicación y distanciamiento.

El que descansa acepta su condición de limitación, supera el narcisismo y las ideas de omnipotencia. Hace la paz con la vulnerabilidad y la interdependencia, se deja querer y cuidar, se abre a la admiración y al sentido también del no-hacer. El que descansa, se adiestra para saborear los valores de la pasividad, de la receptividad; el que descansa, se humaniza.

El relato de la creación del Génesis es una hermosa provocación espiritual. Después de una creación diferenciada, se evoca el valor de la ornamentación. Eso significa cosmos: adornado, ornamentado. Con una bella descripción de las aves y los peces, de la vegetación, de los animales y por fin de la persona, se completan los seis días de acción del ecólogo. El último día, el autor lo reserva para contemplar. Es una invitación a vivir con paz, con calma. La tierra necesita descanso, el ser humano necesita descanso. El móvil de la cultura de las 24 horas puede ser solo el de las ganancias que, en cierto sentido, pueden terminar con la salud del propio individuo, de la comunidad y de la humanidad.

Descansar, por otro lado, es indispensable para seguir siendo creativo. Esa es una de las trampas del activista: creer que no puede parar para seguir creando y produciendo. Forzar la creatividad termina por hacerla mediocre.

Han surgido un conjunto de casas que se conocen como “de espiritualidad”. Son propuestas para retirarse de la vida cotidiana, del mundanal ruido. Lugares de acogida y hospitalidad que quieren contribuir a promover la vida de silencio, de encuentro consigo mismo, de comunión, de descanso, de diálogo con Dios, de discernimiento. Hay

sabiduría en saber retirarse a descansar porque la calidad de la comunión está en relación también con la calidad de la soledad; la calidad de la palabra, en relación con la calidad del silencio.

El hortelano del espíritu sabe buscar cómo y con quién retirarse de la vida activa y productiva, cómo hacer su domingo personal o comunitario, su modo de hacer vacaciones. Vacaciones es el plural de vacación, un término que procede del latín *vacatio* y hace referencia al descanso de una actividad habitual. Se trata del período en el cual las personas que estudian o trabajan suspenden temporalmente sus obligaciones. La tradición le ha dado tanta relevancia que ha construido grandes edificios (teatros) para promover formas de distracción, de ocio, de transmisión de cultura, de espectáculo, de reflexión, de exhibición de diferentes artes, como la música y todo el mundo escenográfico.

No hay salud sin descanso. No hay vida espiritual sin equilibrio entre ocio y negocio.

Descansar: el humor

El humor que se puede cultivar como posibilidad de descanso, es una cosa muy seria. Tan seria que su relación con la salud es estrechísima. Todos sabemos que estar de mal humor no es bueno para la salud y que el buen humor es sinónimo de vivir sanamente las circunstancias de la vida, incluso las adversas.

El viejo libro de los *Proverbios*, de la Sagrada Escritura, nos dice que “el corazón alegre mejora la salud, el espíritu abatido seca los huesos”. Es muy antigua la creencia de que la risa y el humor son sanas, y cada vez existen más conocimiento y publicaciones sobre el humor terapéutico, así como intentos de mostrar la relación entre humor y salud. Descansar, sonreír, relajar la tensión de la vida seria, es un camino para cultivar el espíritu.

En efecto, cultivar el humor como forma de descanso, puede provocar la risa y esta ser reflejo de nuestra alegría. Además, el buen humor y en particular la risa, descarga estrés acumulado, neutraliza ansiedades y puede ayudar a superar situaciones complejas.

El descanso y el cultivo del sentido del humor tienen la virtud de generar vida, y probablemente, la prolongue. Hoy se sabe que la risa y el humor estimulan el aparato circulatorio, el respiratorio y el sistema nervioso simpático. Y cuando se comparte, fortalece la comunicación.

Pero más allá de la relación entre la salud y el estado de ánimo, ser capaces de echarle humor y de bromear sobre la limitación humana es todo un arte. Un arte que los religiosos camilos venimos cultivando desde hace años, imprimiendo decenas de miles de calendarios con viñetas que pretenden dibujar sonrisas también en quienes viven la estación de la enfermedad y en quienes salen en su ayuda. Baste para ello visitar la web

www.humanizar.es o hacerse con un calendario de los que desde hace años edita el Centro de Humanización de la Salud.

Ser artista en la búsqueda de la chispa, del juego con las palabras que, sacadas de contexto o levemente modificadas, se convierten en sana fuente de buen humor, en distensión y alegría, es realmente un arte.

A mí me gustaría recibir el título de *catedrático en humorología y salud*. Me gustaría porque me sentiría feliz viéndome y viendo elevar los niveles de buen humor en un mundo tan cargado de malas noticias, tan invadido de sufrimiento, mucho de ello evitable. Hay personas que se consideran –como yo– incapaces de recordar un chiste y reproducirlo con gracia, pero es que el humor es mucho más que el chiste. Es, antes que nada, una actitud ante la vida, una actitud ante la limitación, ante la adversidad, con su correspondiente capacidad de ser factor protector de resiliencia.

El humor no solo es una estrategia de resiliencia en el sentido de que permite sobrellevar una situación a nivel colectivo, sino que también es una potente forma de opinión pública y una forma de romper espirales insanas de silencio.

Y se podría decir, con tantos que así lo piensan, que “si no tienes nada de qué reírte, mírate al espejo”. Cultivar el humor es una forma de descansar de las dinámicas del negocio (nec-ocio). Es ponerse en línea con la otra dinámica, complementaria, la del ocio, la de la no producción. El hortelano del espíritu, sabrá sacarle partido al humor, al descanso, como claves de salud espiritual.

Cerrando el libro: Destruir

En los tiempos que corren asistimos a la vez a una tendencia a menospreciar aquello de lo que no haya evidencia empírica, positiva, y a otra que parece rescatar el mundo de lo espiritual. Para muchos, preferiblemente laico, para liberarse de una supuesta descalificación de lo religioso porque arcaico, trasnochado, moralizador o aguafiestas.

Sin embargo, seguiremos asistiendo a procesos de humanización gracias al poder del ser humano de reconocerse tal cual es. Edith Stein, en su tesis sobre la empatía, escribe: “Honro al otro no solo como cuerpo, sino como cuerpo vivo, como ser vivo: más allá del cuerpo, venero al sujeto que lo habita, honro al otro como persona espiritual y descubro que sus gestos, sus palabras son motivadas por su estructura personal. Es el espíritu del otro el que habla en mi espíritu”.³⁷

Quizás tengamos que liberarnos de cuanto nos ha producido rechazo a lo más genuino de la vida del ser humano: la vida del corazón, la vida del espíritu. Puede que la sed que todos tenemos dentro, el anhelo de humanizarnos y gozar de nuestra condición, tenga una deuda con un proceso también de destrucción.

En el libro titulado *El fuego en las cenizas*³⁸ se cuenta esta historia:

- *Un peregrino recorría su camino cuando un día pasó delante de un hombre que parecía un monje y estaba sentado en el campo. Cerca de allí había otros hombres que trabajaban en un edificio de piedra.*
- *Pareces un monje, dijo el peregrino.*
- *Lo soy, respondió el monje.*
- *¿Quiénes son estos que trabajan en el monasterio?*
- *Mis monjes, respondió. Soy el abad.*
- *Es magnífico, respondió el peregrino, ver cómo se levanta un monasterio.*
- *Lo estamos destruyendo, dijo el abad.*
- *¿Destruyendo? Exclamó el peregrino. Pero ¿por qué?*
- *Para poder ver la salida del sol cada mañana, respondió el abad.*

Cultivar el espíritu, cual hortelano, puede comportar también el atrevimiento de destruir algunas dinámicas que no sean constructivas para una vida centrada, realmente gozosa, como personas que vivimos también en comunión: con nosotros mismos, con nuestra intimidad, con los demás —a veces con su intimidad— y con quien nos trasciende

definitivamente y al cual, algunos, tímidamente, nos adherimos: Dios.

Ya Rahner decía: “El cristiano del futuro será místico o no será”, y J.B. Metz, a su vez: “A la crisis de Dios solamente se responderá con la pasión por Dios”³⁹. “Corre el tiempo de las pequeñas cosas, de la humildad que sabe ofrecer algunos panes y dos paces”⁴⁰. Pero tal vez, mirando al futuro, los cristianos tenemos todavía la posibilidad de “ser vino nuevo” para el mundo, conjugando verbos saludables, cual hortelanos, para una vida humanizada.

Para los cristianos, sanar la vida espiritual en aquello que necesite ser sanada, será un trabajo de consulta y tratamiento con el médico Jesús: en él, la vida del espíritu encontrará su salud. Este será siempre un reto: en lugar de volver a referentes cada vez más abundantes, autorizados referentes morales de la iglesia, que cambian a lo largo de la historia y parecen tener a veces la fantasía de decir la última y más importante palabra sobre cuestiones morales... peregrinar hacia Jesús como modo concreto de vivir la vida cristiana.

Si la liberación y la sanación del hortelano del espíritu, generara noche, quizás sería la oportunidad de la que nos habla San Juan de la Cruz: “Hay un dulce claroscuro nocturno del espíritu en el cual, porque está libre del trabajo y de la ocupación del día, separado y recogido al mismo tiempo, viene seducido por el profundo y armonioso equilibrio de todo su ser vital, de este mundo y del más allá. En la paz de la noche se saborea un profundo reposo que conforta”⁴¹.

³⁷ . STEIN, E., *El problema de la empatía*, Universidad Iberoamericana, México 1995, 101.

³⁸ . CHITTISTER, J., *El fuego en estas cenizas*, Sal Terrae, Santander 1998, 106

³⁹ . MARTÍN VELASCO, J., en: BERMEJO J.C., *Humanización y evangelio*, PPC, Madrid 2015.

⁴⁰ . CIVCSVA, *Scrutate*, 2014, n. 66.

⁴¹ . STEIN, E., *Ciencia de la cruz. Estudio sobre San Juan de la Cruz*, Monte Carmelo, Burgos 1989, 64.

Bibliografía

- ALBOM, M., *Martes con mi viejo profesor*, Océano Maeva, México 2013.
- ARGULLOL, R., *El cazador de instantes*, Destino, Barcelona 1996.
- Benedicto XVI, Spe Salvi 38.
- BERMEJO, J.C., *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2012.
- BERMEJO, J.C., *Qué es humanizar la salud*, San Pablo, Madrid 2010.
- BERMEJO, J.C., *Resiliencia*, PPC, Madrid 2011.
- BERMEJO, J.C., BELDA R. M^a, *Salud y sexo. Humanizar la sexualidad*, San Pablo, Madrid 2004.
- BOELLA, L., *Pensar con el corazón*, Narcea, Madrid 2010.
- BOFF, L., *Espiritualidad. Un camino de transformación*, Sal Terrae, Santander 2001.
- BOFF, L., *Experimentar a Dios*, Sal Terrae, Santander 2003.
- BONNARD, P., *Evangelio según S. Mateo*, Cristiandad, Madrid 1983².
- BORRELL, F., “Lo ineludiblemente humano. Hacia una fundamentación de la ética del cuidar”, *Labor Hospitalaria*, 253, 1999.
- BRYKZYNSKA, G., “Caring. Some philosophical and spiritual reflections” en: MOYA J., BRYKZYNSKA G. (Eds.) *Nursing Care*, Edward Arnolf, Londres 1992.
- CHITTISTER, J., *El fuego en estas cenizas*, Sal Terrae, Santander 1998.
- CIVCSVA, *Scrutate*, 2014, n. 66.
- CYRULNIK, B., *Los patitos feos. La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*, Gedisa, Barcelona 2009.
- DERRIDA, J., *Adiós a Emmanuel Lévinas. Palabra de acogida*, Trotta, Madrid 1998.
- DI MANFRED, L., *Dizionario delle immagini e dei simboli biblici*, Paoline, Milano 1990.
- ESCUELAS CATÓLICAS, “Competencia espiritual. La dimensión espiritual y religiosa en el contexto de las competencias básicas educativas”, www.ecmadrid.org/component/docman/doc.../660-resumen-ejecutivo?
- ESTRADA, J.A., “La crisis de la fe en Dios”, en *Selecciones de teología*, 46, Barcelona 2007.

- GAFO, J., *10 palabras clave en bioética*, Verbo Divino, Estella 1994.
- GARCÍA ROCA, J., *Espiritualidad para voluntarios. Hacia una mística de la solidaridad*, PPC, Madrid 2011.
- GARDNER, H., *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*, Fondo de Cultura Económica de España, Madrid 1994.
- GONZÁLEZ FAUS, J.L., “Antropología. Persona y comunidad”, en: *Mysterium Liberationis*, II, Trotta, Madrid 1990.
- GRESHAKE, G., *Más fuertes que la muerte*, Sal Terrae, Santander 1981.
- GUÉNARD, T., *Más fuertes que el odio*, Gedisa, Barcelona 2002.
- INNERARITY, D., *Ética de la hospitalidad*, Península, Barcelona 2001.
- KABAT-ZINN, J., *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona 2007.
- LAIN ENTRALGO, P., *La espera y la esperanza*, Alianza, Madrid 1984, 238.
- LÉVINAS, E., *Humanismo del Otro Hombre*, Caparrós Editores, Madrid 1993.
- MARTÍN VELASCO, J., en: BERMEJO J.C., *Humanización y evangelio*, PPC, Madrid 2015.
- NIGG, W., *La morte dei giusti. Dalla paura alla speranza*, Città Nuova, Roma 1990.
- NOUWEN, H.J.M., *La memoria viva de Jesucristo*, Guadalupe, Buenos Aires 1987.
- PANGRAZZI, A., *La pérdida de un ser querido*, Paulinas, Madrid 1993.
- SANDRIN, L., *Accanto a chi soffre*, Cittadella, Assisi 2011.
- STEIN, E., *Ciencia de la cruz. Estudio sobre San Juan de la Cruz*, Monte Carmelo, Burgos 1989.
- STEIN, E., *El problema de la empatía*, Universidad Iberoamericana, México 1995, 101.
- TILLARD, J.M.R., *En el mundo sin ser del mundo*, Sal Terrae, Santander 1982.
- TORRALBA, F., “Lo ineludiblemente humano. Hacia una fundamentación de la ética del cuidar”: *Labor Hospitalaria*, 253 (1999).
- TORRALBA, F., “Constructos éticos del cuidar”, en *Enferm. Intensiva* 11(2000) 136.
- TORRALBA, F., *No olvidéis la hospitalidad (Heb 13, 2). Una exploración teológica*, PPC, Madrid 2004.
- TORRALBA, F., *Sobre la hospitalidad. Extraños y vulnerables como tú*, PPC Madrid 2003.
- WEIL, S., *Quaderni*, II, G. Geta (ed.), Milán 1985.
- WHO. *Cancer Pain Reliev and Palliative Care*, Report of a WHO Expert Comité. Technical Report Series 804. Geneva, WHO, 1990.
- WILBER, K., *El ojo del espíritu*, Kairós, Barcelona 1998.

Acerca del autor



José Carlos Bermejo Religioso camilo, doctor en teología pastoral sanitaria y máster en bioética y counselling, es profesor en la Universidad Ramón Lull de Barcelona, en la Católica de Portugal y en el Camillianum de Roma. Ha publicado cerca de cuarenta libros relacionados con la humanización. Dirige el Centro San Camilo en Tres Cantos –Madrid- (www.humanizar.es), Centro de Humanización de la Salud y Centro Asistencial para mayores y cuidados paliativos, y es director de varios posgrados sobre counselling, duelo, gestión, etc.

Títulos del autor publicados en esta editorial

[Orar en el duelo](#)

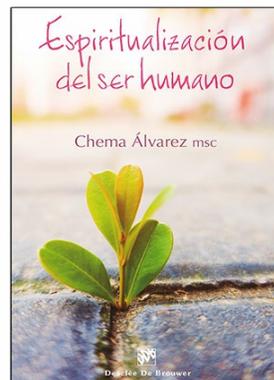
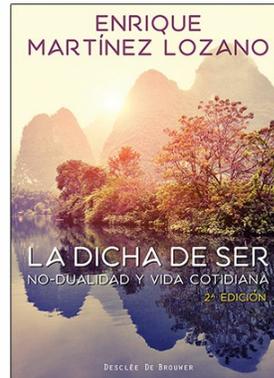
[Humanizar la asistencia sanitaria. Aproximación al concepto](#)

[Humanizar el liderazgo](#)

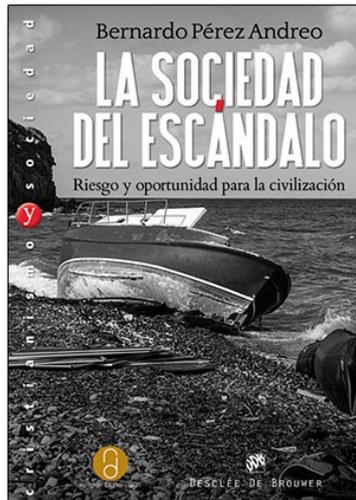
[Humanitinas. Fármacos humanizadores](#)

[Counselling y cuidados paliativos](#)

Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclée.com



La sociedad del escándalo

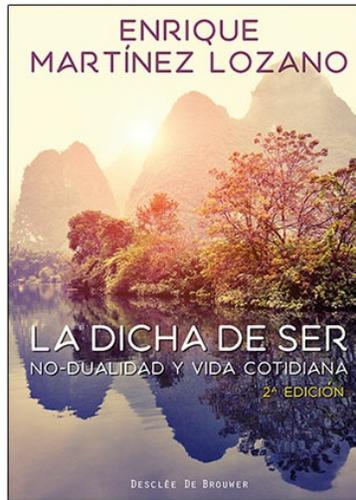
Riesgo y oportunidad para la civilización

Bernardo Pérez Andreo

ISBN: 978-84-330-2868-6

www.edeslee.com

La sociedad actual es la sociedad del escándalo en un doble sentido. En un primer sentido, negativo, es la sociedad en la que el hombre se ha convertido en piedra de caída, piedra de escándalo, para el hombre. En un segundo sentido, positivo, es la sociedad en la que se establece una medida para determinar el valor de lo humano o lo social, una sociedad del escandallo que permite ascender por la escala de lo humano, que permite trascender. En el primero vemos cómo la sociedad del escándalo es la muerte de la posmodernidad, la muerte al fin, de la modernidad. Es una sociedad donde ya nada puede construirse pues el hombre es ocasión de caída para el hombre, donde las condiciones sociales y económicas llevan a unos a ser lobos para otros, y a todos a un proceso de deshumanización. Es la sociedad de la muerte definitiva del hombre, la sociedad poshumana. Sin embargo, donde abunda el pecado sobreabunda la gracia y si la sociedad actual es ocasión de seducción (Mt 18, 6-10), es decir, de caída y desgracia, también lo es de oportunidad para la salvación de lo humano, del mundo y de la sociedad. Como dijera Pablo a los gálatas, la cruz es un escándalo, pero es la salvación (Gal 5, 11). La cruz, el sufrimiento inocente de tantos millones de seres humanos y del planeta Tierra, es el camino para la salvación de la sociedad.



La dicha de ser

No-dualidad y vida cotidiana

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-2865-5

www.edeslee.com

Sepámoslo o no, consciente o inconscientemente, en todo lo que hacemos y en todo lo que dejamos de hacer, los seres humanos vamos buscando la felicidad. Estamos programados para ello. A su vez, nuestra tarea más noble consiste en liberar del sufrimiento a los demás y ayudarles a ser felices. Sin embargo, con demasiada frecuencia erramos el camino, con lo que no solo nos alejamos de la meta anhelada, sino que prolongamos e intensificamos el sufrimiento propio y ajeno.

La única salida pasa por la sabiduría, que no tiene que ver necesariamente con la erudición, sino con el saber sabroso que nace de saborear el secreto de la Vida y que nos regala la comprensión de nuestra verdadera identidad. Esto requiere pasar de la razón al “conocimiento silencioso” (o trans-racional), de las creencias a la certeza, de la idea de separación a la experiencia de no-dualidad, de la confusión mental a la luminosidad consciente. En definitiva, acallar la mente y poner consciencia en todo lo que nos ocurre.

Eso es vivir con sabiduría. Y ahí se encuentra la clave de nuestra liberación y de nuestra felicidad: la dicha de ser. Porque, en último término, sabiduría y felicidad son la misma cosa.



Orar con un corazón misericordioso

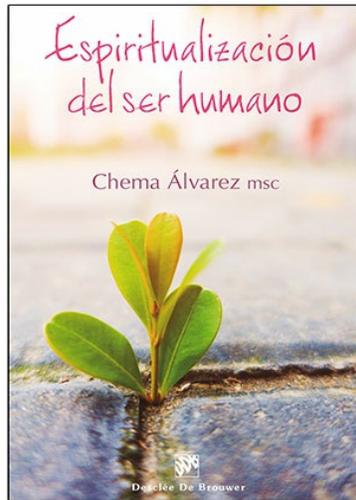
Rafael Pardo Fernández

ISBN: 978-84-330-2852-5

www.edesclée.com

Al hilo de la parábola del Buen Samaritano y del magisterio del Papa Francisco, el autor desgrana algunas actitudes básicas para fomentar la misericordia: habitar las periferias físicas y psicológicas, sentido de compromiso social, empatía ante el dolor del prójimo, etc. “Frente a la cultura actual, que propone ser competitivos, la propuesta de Jesús es la de ser compasivos”.

Estas páginas constituyen un coloquio personal e íntimo con el lector. Mediante un estilo sencillo, propositivo y concreto, alejado de teologías abstractas, el autor se adentra en claves de misericordia que constituirán la esencia cristiana no solo en el mundo actual, sino también en el futuro.



Espiritualización del ser humano

José María Álvarez

ISBN: 978-84-330-2835-8

www.edesclee.com

Decía Eric Fromm que “Vivir es nacer a cada instante” y quizá sin darse cuenta estaba recordando lo que Jesús de Nazaret proponía a un tal Nicodemo que andaba tras un descubrimiento que orientara su vida: “Hay que nacer de nuevo”. Es una meta que suele pretenderse en cuanto se comprende que la vida no nos satisface como esperábamos y se intuye que hay algo más que buscar y que, de alguna manera, se nos propone. En estas páginas, fruto de la reflexión, de la experiencia de la vida misma y, sobre todo, de la iluminación que ofrece el Evangelio, se habla de ello y se acaba proponiendo un camino sencillo y directo a ese “renacimiento” que el hombre anhela y que Dios espera.

Llegar a comprender, como decía Pablo de Tarso, que hemos muerto y que nuestra vida está oculta en Dios. Y que desde esa nueva ubicación renacemos como presencia y proyección, como amor que sintoniza plenamente con la Vida y que ofrece al mundo lo mejor de sí mismo en vez de regateárselo, que se armoniza con la existencia en vez de contrariarla.



Director: Manuel Guerrero

1. Leer la vida. Cosas de niños, ancianos y presos, (2ª ed.) Ramón Buxarrais.
2. La feminidad en una nueva edad de la humanidad, Monique Hebrard.
3. Callejón con salida. Perspectivas de la juventud actual, Rafael Redondo.
4. Cartas a Valerio y otros escritos, (Edición revisada y aumentada). Ramón Buxarrais.
5. El círculo de la creación. Los animales a la luz de la Biblia, John Eaton.
6. Mirando al futuro con ojos de mujer, Nekane Lauzirika.
7. Taedium feminae, Rosa de Diego y Lydia Vázquez.
8. Bolitas de Anís. Reflexiones de una maestra, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
9. Delirio póstumo de un Papa y otros relatos de clerecía, Carlos Muñiz Romero.
10. Memorias de una maestra, Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
11. La Congregación de "Los Luises" de Madrid. Apuntes para la historia de una Congregación Mariana Universitaria de Madrid, Carlos López Pego, s.j.
12. El Evangelio del Centurión. Un apócrifo, Federico Blanco Jover
13. De lo humano y lo divino, del personaje a la persona. Nuevas entrevistas con Dios al fondo, Luis Esteban Larra Lomas
14. La mirada del maniquí, Blanca Sarasua
15. Nulidades matrimoniales, Rosa Corazón
16. El Concilio Vaticano III. Cómo lo imaginan 17 cristianos, Joaquim Gomis (Ed.)
17. Volver a la vida. Prácticas para conectar de nuevo nuestras vidas, nuestro mundo, Joaquim Gomis (Ed.)
18. En busca de la autoestima perdida, Aquilino Polaino-Lorente
19. Convertir la mente en nuestra aliada, Sákyong Mípham Rímpoche
20. Otro gallo le cantara. Refranes, dichos y expresiones de origen bíblico, Nuria Calduch-Benages
21. La radicalidad del Zen, (3ª ed.) Rafael Redondo Barba
22. Europa a través de sus ideas, (2ª ed.) Sonia Reverter Bañón
23. Palabras para hablar con Dios. Los salmos, Jaime Garralda
24. El disfraz de carnaval, José M. Castillo
25. Desde el silencio, (2ª ed.) José Fernández Moratíel

26. Ética de la sexualidad. Diálogos para educar en el amor, Enrique Bonete (Ed.)
27. Aromas del zen, Rafa Redondo Barba
28. La Iglesia y los derechos humanos, José M. Castillo
29. María Magdalena. Siglo I al XXI. De pecadora arrepentida a esposa de Jesús. Historia de la recepción de una figura bíblica, Régis Burnet
30. La alcoba del silencio, José Fernández Moratiel –Escuela del Silencio (Ed.)–
31. Judas y el Evangelio de Jesús. El Judas de la fe y el Iscariote de la historia, Tom Wright
32. ¿Qué Dios y qué salvación? Claves para entender el cambio religioso, Enrique Martínez Lozano
33. Dios está en la cárcel, Jaime Garralda
34. Morir en sábado ¿Tiene sentido la muerte de un niño?, Carlo Clerico Medina
35. Zen, la experiencia del Ser, Rafael Redondo Barba
36. La sabiduría de vivir, (3ª ed.) José María Toro
37. Descubrir la grandeza de la vida. Una vía de ascenso a la madurez personal, (2ª ed.) Alfonso López Quintás
38. Dirigir espiritualmente. Con San Benito y la Biblia, (2ª ed.) Anselm Grün, Friedrich Assländen
39. Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal, (3ª ed.) Enrique Martínez Lozano
40. Detrás de la apariencia, Matilde de Torres Villagrà
41. El esplendor de la nada, Rafael Redondo Barba
42. Desenterrar y vivir el Evangelio, Jaime Garralda
43. Descanser. Descansar para ser. Propuestas para liberarnos del secuestro del descanso, José María Toro
44. Quiéreme libre, déjame ser. Lo masculino, lo femenino y la pareja, Alfonso Colodrón
45. La vida no tiene marcha atrás. Evolución de la conciencia, crecimiento espiritual y constelación familiar, Wilfried Nelles
46. Quien ama muere bien. Al borde de la Tierra Pura de Buda, DHARMAVIDYA, David J. Brazier
47. Humanizar el liderazgo, José Carlos Bermejo y Ana Martínez
48. Teología popular. La buena noticia de Jesús, José M. Castillo
49. Por qué - Cómo - Y hablando con Dios, Fundación padre Garralda
50. Envejecimiento en la vida religiosa, José Carlos Bermejo
51. Teología popular (II). El reinado de Dios, José M. Castillo
52. La sabiduría interior. Pinceladas de filosofía experiencial, Tomeu Barceló
53. Teología popular (III). El final de Jesús y nuestro futuro, José M. Castillo
54. La psicoterapia integrativa en acción, Richard G. Erskine y Janet P. Moursund
55. Debate en torno al aborto. Veinte preguntas para debatir sin crispación sobre el aborto, Benjamín Forcano, Javier Elzo, Federico Mayor Zaragoza, Nuria Terribas, Juan Masiá
56. Para reír y rezar, Manuel Segura Morales
57. Guía no farmacológica de atención en enfermedades avanzadas. Cuidados paliativos integrales, Iosu Cabodevilla
58. La laicidad del Evangelio, José María Castillo
59. Otro modo de ver, otro modo de vivir. Invitación a la no-dualidad, Enrique Martínez Lozano

60. Guía para hombres en marcha. De la línea al círculo, Alfonso Colodrón
61. Entra en ti, Mercedes Montalt y Enrique Montalt
62. Mi alegría sobre el puente. Mirando la vida con los ojos del corazón, José María Toro
63. Ser la propia luz. Más allá de linajes y maestros, de escuelas y creencias, Rafael Redondo Barba
64. Vivir. Espiritualidad en pequeñas dosis, Juan Masiá
65. El dinero emocional, Ruth Morales
66. Todo confluye. Espíritu y espiritualidad en los movimientos altermundistas, José Eizagirre
67. Humanitinas. Fármacos humanizadores, José Carlos Bermejo y Diana S. Simón
68. La homosexualidad en verdad. Romper, por fin, el tabú, Philippe Ariño
69. Zendo Betania. Donde convergen zen y fe cristiana, Ana María Schlüter
70. Solo estar, Enrique y Mercedes Montalt Alcayde
71. La dicha de ser. No-dualidad y vida cotidiana (2ª ed.), Enrique Martínez Lozano
72. Enseñanzas del Silencio de Moratiel, Alicia Martínez
73. Puentes de perdón, Pax Dettoni Serrano
74. Espiritualidad para ahora. Verbos para el hortelano del espíritu, José Carlos Bermejo
75. El pulso del cotidiano. Ser. Hacerse. Vivir. Realizarse, José María Toro

Índice

Portadilla	2
Créditos	4
Introducción	5
La dimensión espiritual	7
La vida del corazón	8
Inteligencia y competencia espiritual	10
El salto a la experiencia religiosa	12
Verbos del espíritu	13
Verbos para el hortelano del espíritu	14
Beber	15
Escuchar	19
Mirar	24
Callar	30
Saborear	34
Acoger	39
Preguntarse	43
Recordar	48
Conectar	53
Perdonar	57
Significar	61
Reinventarse	66
Celebrar	71
Esperar	75
Compadecerse	78
"Ternurear"	82
Cuidar	86
Dejarse Cuidar	90
Trascender	95
Descansar	99
Cerrando el libro: Destruir	103
Bibliografía	105
Acerca del autor	108

Títulos del autor publicados en esta editorial	109
Otros libros	110
La sociedad del escándalo	111
La dicha de ser	112
Orar con un corazón misericordioso	113
Espiritualización del ser humano	114
A los cuatro vientos	115