

Anselm Grün
No desaproveches
tu vida



verbo divino

Anselm Grün

No desaproveches tu vida

evd

Contenido

Introducción

Buscar la propia seguridad

La falta de sentido

Falsa comprensión de la contemplación

Dar vueltas en torno a uno mismo

Acomodarse en la mitad de la vida

Personas mayores que no han vivido

He desaprovechado algo

Los psicofármacos como sucedáneo

No desaprovechar el amor

La virtud cristiana de la esperanza

Conclusión: Seguir adelante en el mar de la vida

Bibliografía

Créditos

Introducción

Últimamente suelo hablar a menudo con personas que desaprovechan su vida, que no se ponen en marcha por pura seguridad. Primero, antes de emprender la dura tarea de encontrar un puesto de trabajo, necesitan una u otra formación. Y llegan incluso a hacer otros estudios de formación profesional con cuarenta años, pero nunca han trabajado de verdad.

Se trata, sobre todo, de jóvenes de quienes tengo la impresión de que desaprovechan su vida. En muchos de ellos no percibo ninguna inquietud. Aún recuerdo cuando yo terminé el bachillerato y aprobé la selectividad. Era el año 1964. Yo quería cambiar el mundo. Yo quería cambiar la Iglesia. Yo quería proclamar el mensaje de Jesús con un nuevo lenguaje. Me impulsaba la pasión, una pasión que hoy echo de menos en muchos jóvenes. Mejor dicho, más bien percibo un ambiente de desilusión: ¡es todo tan complicado...! No hay coraje para tomar las riendas.

De todas formas, no quiero generalizar. También hay muchos jóvenes que arriesgan la vida, que durante sus primeros años se van al extranjero un tiempo y se mueven realmente, como nosotros en nuestra juventud. Tienen el valor de estudiar en España, Dinamarca, Estados Unidos, Asia, y de trabajar en esos lugares durante unos años. Son personas de mundo, como nosotros lo éramos entonces.

Por otro lado, me encuentro también constantemente con personas mayores que dicen que nunca han vivido. Se lamentan por lo que no han vivido. Ya mayores tienen el sentimiento de que han desaprovechado su vida. Están a menudo llenas de sentimientos de culpa y de amargura porque sienten que han vivido de espaldas a sí mismas y no han hecho nada por su vida. No han vivido absolutamente nada. Una señora de ochenta años me decía, quejándose, que nunca había vivido su vida, que solamente se había amoldado a las circunstancias. Se sentía triste ante esta percepción, pues nunca había tenido en cuenta sus sentimientos ni había perseguido sus deseos. Intenté transmitirle que nunca es demasiado tarde para comenzar a vivir. Para ello era necesario que valorase su vida hasta ese momento, aunque tuviera la impresión de que no era una vida de verdad. Pero por lo menos había conseguido llegar a cumplir ochenta años. A pesar de lo no vivido, tiene

que apreciar lo que ha experimentado y quizá lo que sí ha vivido realmente. Solo teniendo en cuenta el trasfondo de su vida, podrá grabar su huella personal en este mundo. Si comienza a vivir ahora, lo no vivido llegará a ser también parte de su vida y de su vitalidad.

Cuando empecé a reflexionar sobre el tema del desaprovechamiento de la vida, pensaba que el verbo *versäumen* («desaprovechar», «desperdiciar») estaba relacionado con el *Saum* («dobladillo») de la costura. Sin embargo, el diccionario *Duden* me aclaró mejor el término. La palabra *säumen* («coser un dobladillo») con el significado de *zögern* («dudar», «vacilar») tiene un origen desconocido. Está relacionada con la palabra altomedieval alemana *sumen*, que se refería a alguien o algo con el sentido de «evitar», «apartar», «impedir», «detener». De ella procede la palabra *versumen*, también altomedieval. Así pues, *versäumen* significa «desperdiciar algo», «desaprovechar», «pasar de alguien». Y de este verbo surgen los términos *säumig*, «atrasado», «lento», «perezoso», «retrasado», y *Säumnis*, «retraso», «demora».

En el *Grimmsche Wörterbuch* encontramos muchas expresiones en las que aparece el verbo *versäumen*. Martín Lutero dice que se «pasa» de los niños y a los jóvenes, es decir, que los adultos se despreocupan de ellos. Y también comenta que algunos desperdician su juventud, que no viven la vitalidad de la juventud porque se amoldan a las expectativas de los demás. Lutero también aplica el verbo a cosas y acontecimientos: no debe desaprovecharse la liturgia, ni hay que desperdiciar la gracia de Dios, pues de lo contrario se desaprovecha algo esencial en la vida. Y Lutero conoce personas que «desprecian el bien», que desaprovechan, dejan escapar y desatienden el bien, y por eso viven de espaldas a sí mismas.

Quien desaprovecha una ocasión deja escapar algo importante. Deja escapar la vida porque no se ajusta a lo que piensa. El término *verpassen*, «dejar escapar», se empleaba en el siglo XVII especialmente en el juego de la baraja. Con él se expresaba que uno pasaba de una ronda, que renunciaba a participar en ella. Aún hoy, cuando se juega al *skat* se dice «yo paso» cuando no se quiere participar en una apuesta.

Veo con cierta frecuencia a personas que desaprovechan la vida porque sencillamente no encaja con lo que piensan. Pero por mucho que esperen, nunca encontrarán lo que se ajusta a sus expectativas, pues siempre hay que dejar algo. Como la vida no coincide con lo imaginado, esas personas la dejan pasar. Y así renuncian a

participar en el juego de la vida.

La palabra alemana *säumen* se dice en latín *tardare*; deriva de *tardus*, que significa «lento», «vacilante», «apático», «indiferente». El verbo *tardare* significa «detener o impedir algo». Si tardo en tomar las riendas de algo, desaprovecharé mi vida. El Antiguo Testamento conoce esta actitud, y la crítica. Jesús ben Sira advierte:

«No tardes en convertirte al Señor, no lo dejes de un día para otro» (Eclesiástico 5,7).

El desaprovechamiento se vincula aquí con el aplazamiento, que constituye una plaga que muchas personas conocen. Aplazan decisiones importantes. Postergan lo que no les agrada. Pero cuanto más lo posterguen, más grande se hará la montaña ante la que finalmente se encontrarán. Y, después, nunca comenzarán a aplanarla.

El ser humano no debe demorarse, pero también hay que pedir a Dios que nos ayude a ello. Así suplica el salmo 40: «*Noli tardare*», es decir, «¡no tardes!». El versículo completo dice:

«Tú eres mi auxilio y mi salvador. Dios mío, ¡no tardes!» (Sal 40,18).

En un curso del ciclo «*Erwachsen auf Kurs*», dirigido a unos setenta jóvenes adultos que vinieron a la abadía en Nochevieja, di una conferencia sobre «El trabajador fronterizo», que era el tema de aquel año. En la conferencia también les comenté que estaba escribiendo un nuevo libro. Al decirles que el título era *No desaproveches tu vida*, muchos preguntaron enseguida: «¿Cuándo se publicará?». Percibí que el tema interesaba a muchos de ellos. La reacción de los participantes me reforzó en la escritura del libro, que sería un intento de describir un fenómeno que hoy se percibe en muchas personas.

Así pues, en este libro quiero reflexionar sobre el tema del desaprovechamiento. Quiero explicar lo que he pensado sobre él hablando con las personas. No deseo culpar a nadie, sino únicamente describir el fenómeno tal como lo observo. Y, asimismo, también es importante para mí mostrar un camino para tener constantemente el valor de arriesgar nuestra vida.

Yo intento encontrar este camino en el comportamiento de Jesús, en su actitud interior, en sus palabras y en sus acciones. Él es para mí alguien con una personalidad llena de fuerza. Vivió su vida de verdad. Arriesgó su vida por nosotros. Dio todo de sí y

pagó con la vida su misión. Pero precisamente por eso es un desafío para que nosotros arriesguemos nuestra vida, para que nos liberemos de la pasividad del desaprovechamiento y asumamos la vida como auténticos protagonistas.

BUSCAR LA PROPIA SEGURIDAD

Un maestro japonés de zen me contó la experiencia que tuvo con unos jóvenes que habían acudido a él para reflexionar sobre el modo de planificar su vida.

Quedó aterrorizado al escucharles hablar. En lugar de arriesgar la vida y comprometerse en una profesión, le expresaron todas sus inquietudes: el mundo no es seguro. Si me meto en esta empresa, ¿quién me pagará la jubilación? Aunque eran jóvenes, ya estaban pensando en la jubilación, en lugar de embarcarse en la arriesgada empresa de la vida.

Ciertamente, se trata de un ejemplo extremo, pero he comprobado que algunos jóvenes dan más prioridad a la duda que al valor de arriesgar algo. Una mujer me contó que un estudiante de veintiséis años se había hecho ya un seguro de defunción para garantizarse una sepultura en el cementerio de su ciudad. Esta mujer le animó a que pensara más en vivir su vida que en hacerse ese seguro. Pero a él le sorprendía que los demás no se hubieran hecho aún ese seguro. Pensaba ya en el final, pasando por alto su vida.

Las dudas se extienden a diferentes ámbitos, y entre ellos destaca el miedo a no estar suficientemente preparado para la vida. De ahí la necesidad de formarse antes en una u otra carrera. Entre todas las ofertas que existen para formarse bien, no se termina nunca.

Hay personas que aún siguen formándose con cuarenta años y que nunca han trabajado de verdad. Se han saltado una fase importante de su vida. Creen que cuando acaben de formarse se pondrán a hacer algo con ímpetu, pero albergo mis dudas cuando oigo decir eso. A menudo, nunca empiezan a hacer algo. Están en formación permanente y se habitúan tanto al perfeccionamiento que no pueden comprometerse en un trabajo concreto.

En ciencias empresariales se habla de *input* (entrada) y *output* (salida), es decir, que algo tenemos que invertir en la empresa para que salga algo. Esto también es aplicable a nuestra vida personal. Debemos aprender a admitir algo en nosotros para que después pueda surgir algo de nosotros. Sin embargo, tengo la impresión de que algunos se atragantan de puro *input*. Siempre necesitan más y más información. Se sientan ante el ordenador y exploran a fondo Internet buscando informaciones interesantes, pero por mucha información que tengan, nunca llegan a asumir su protagonismo y forjar este

mundo.

Su sed continua de conocimientos, de informaciones y de seguridad se expresa también en su forma de pensar: creen que necesitan aún este o aquel perfeccionamiento. Cada vez me encuentro con más personas que desaprovechan la vida por su deseo de perfeccionamiento. Sus perfeccionamientos no les han ayudado a que fluya su vida. Su vida no da ningún fruto. De tanto regar, ahogan a las plantas, en lugar de hacerlas crecer.

Yo no puedo vivir únicamente de informaciones. La vida solo se mantiene en equilibrio si hay una correspondencia recíproca entre *input* y *output*. Si nunca sale nada de mí –o si dedico muy poca energía a mi vida–, entonces bloqueo la duración de la energía en mi interior. Veo personas que continuamente están enfermas. ¿Por qué? Porque la energía que no puede fluir hacia fuera termina volviéndose contra ellas.

La seguridad excesiva tiene también grandes desventajas en la práctica. Si uno se forma demasiado, le resultará difícil encontrar un empleo en el mercado laboral, pues está demasiado cualificado. Nadie le contratará, sencillamente porque tiene una cualificación excesiva. El empleador temerá tener que pagarle un sueldo elevado por una actividad que no vale tanto. Y, así, personas que poseen muchos títulos se ven en una situación contraria a la que se imaginaban. No encuentran ningún puesto de trabajo y desaprovechan de nuevo mucho tiempo buscando un empleo adecuado.

A veces, en el fondo de este perfeccionamiento permanente se encuentra una imagen exagerada del *yo* o, al contrario, una falta de confianza en uno mismo. Algunos se sienten demasiado buenos para los trabajos normales. Tienen un *ego* tan elevado que no pueden dejarse involucrar en la medianía de la vida. Se sienten directores de departamento y ya de entrada se niegan a hacer los trabajos más sencillos para de este modo ir ascendiendo. Otros necesitan un perfeccionamiento tras otro porque no se encuentran nada capacitados. Piensan que mediante el perfeccionamiento serán capaces de llevar a cabo este o aquel trabajo, pero esta actitud solo aumenta el miedo a no estar, pese a todo, a la altura de las exigencias de ese trabajo.

Solo puedo encontrar un empleo si reúno la suficiente humildad para comprometerme inicialmente con trabajos de poca monta. Si me comprometo, puedo cambiar mi trabajo, aportar nuevas ideas y ascender a un empleo «más importante». En el evangelio de Lucas, Jesús lo expresa así:

«Quien es de confiar en lo pequeño, también lo es en lo grande, y quien es injusto en

lo pequeño, también lo es lo grande» (Lucas 16,10).

Todas las empresas quieren probar primero a sus empleados en lo pequeño antes de confiarles tareas más grandes e importantes.

Otros tienen miedo a agobiarse con una determinada profesión o un determinado trabajo. Quieren asegurarse de que no van a quemarse si aceptan ese trabajo. Cuando queda trabajo por hacer, lo primero que piensan es si no será demasiado para ellos. Algunos hacen los cálculos inmediatamente: «Esto supone el 40% de mi volumen de trabajo, y lo otro, el 60%. Por consiguiente, no puedo cargarme más». Se aseguran de que no se les exija por encima de sus límites, pero así nunca descubrirán sus capacidades. Marcan demasiado pronto los límites en los que quieren vivir, y así jamás saldrán de ellos. Su vida girará siempre dentro de esos estrechos límites que ellos mismos se han fijado.

Y es que, de entrada, no sé cuáles son mis límites si no los he sobrepasado. Recuerdo que cuando asumí la responsabilidad de la administración de la abadía no me pregunté si era demasiado trabajo. Simplemente, quería echar una mano. Quería poner algo en movimiento. Quería, en primer lugar, probar mis fuerzas, para descubrir en cualquier momento mis límites y admitirlos. Mi lema era: primero, darme rienda suelta antes de empezar a discernir qué es verdaderamente importante y qué puedo dejar. Solo después de darme rienda suelta podré fijar mejor los límites.

Evidentemente, es importante fijar unos límites. El que trabaja sin medida se verá envuelto fácilmente en una exigencia excesiva e incluso es posible que llegue a quemarse. Pero el que fija demasiado pronto sus límites nunca se pondrá realmente en movimiento. Siempre trabajará con el freno de mano puesto. Y el que está constantemente frenando, solo avanza con gran dificultad. Necesita mucha energía para frenar y le ocurre como cuando se conduce: le falta esa energía precisamente para conducir.

El miedo a quemarse se expresa en las conversaciones permanentes sobre el estrés. Las personas se sienten ya estresadas en cualquier pequeña tarea. En lugar de comprometerse con ellas, sienten anticipadamente el estrés que pueden provocarles. Algunos se quejan del estrés al que se exponen ante las mínimas exigencias. En psicología se habla actualmente también de un estrés provocado por la hospitalización.

Cuando me pongo en el lugar de los jóvenes que ansían la última seguridad, intento entenderlos. Es evidente que necesitan seguridad en este mundo inseguro. Antes, bastaba con comenzar en una empresa y trabajar bien en ella para tener un puesto de trabajo seguro, pero actualmente no se tiene la garantía de si la empresa se mantendrá o se reestructurará y se suprimirá el propio puesto de trabajo. No se tiene ninguna seguridad de si uno permanecerá en su lugar o será enviado a otra parte del mundo para trabajar allí. Esta inseguridad no solo afecta a la propia persona, sino también a la familia que, no obstante, se quiere probablemente crear. La inseguridad tiene asimismo repercusiones en la elección de pareja, en la educación de los niños y en su crecimiento en un entorno bueno. Como la inseguridad es mayor, también aumenta la necesidad de seguridad, que ciertamente es más grande que cuando yo era joven.

Mi padre dejó con veinticinco años la región del Ruhr para irse a vivir a la católica Baviera sin tener ningún trabajo. Se buscó la vida en la construcción hasta que montó su propio negocio. Después de la guerra tuvo que declararse en quiebra, pues no pudo hacer frente al pago de las facturas por la reforma monetaria. Luego, tuvo que esforzarse para poner de nuevo en marcha su negocio. Las condiciones exteriores eran también inseguras, pero él tenía claro que debía luchar. A comienzos de los años sesenta se mantenía la lucha. Tenía que adaptarse continuamente a las nuevas situaciones del mercado.

En los años cincuenta y sesenta se adueñó de Alemania un ambiente de renovación. Y ese ambiente repercutió en mí y en mis compañeros: ya no queríamos crecer económicamente, sino cambiar el mundo con nuevas ideas. Y para mis compañeros y para mí, eso significaba sobre todo renovar la Iglesia, aportar nuevas ideas a la Iglesia, proclamar el mensaje de un modo nuevo. Teníamos ganas de probar algo nuevo. No nos satisfacía seguir adelante con lo que había.

Evidentemente, también en muchos jóvenes de hoy existe este deseo de novedad y de riesgo, de adentrarse en lo desconocido. No obstante, observo que muchos que han terminado sus estudios de bachillerato no tienen nada claro lo que quieren. Miran con desaliento el futuro. Quieren asegurarse. Dudan si comenzar una carrera universitaria. Prefieren hacer primero una pausa.

Recuerdo que cuando era joven no pensé en hacer una pausa después del bachillerato. Deseaba iniciar algo nuevo. Así que, tras el bachillerato, ingresé

inmediatamente en el noviciado. Lo nuevo era lo que me desafiaba permanentemente. Y durante la carrera ardía en deseos de estudiar todo lo posible para poder anunciar el mensaje de Jesús con un lenguaje nuevo. Me empleaba a fondo en la biblioteca y estudiaba a los filósofos modernos. Y aunque luego caía en los límites del entendimiento, quería saber cómo pensaban estos filósofos y cómo podía anunciar el mensaje cristiano contando con este pensamiento.

Una madre me contó que su hijo quería hacer una pausa de un año después del bachillerato para ir a Australia y conocer ese continente. La madre estaba totalmente de acuerdo, pero decía que no podía ni quería costear el año entero. Estaba dispuesta a pagarle medio año, pero luego él mismo tenía que buscar allí algo para poder vivir. Así que el joven empezó a planear su viaje, pero al final no encontró ningún trabajo. Y todavía sigue ante su ordenador mirando todas las posibilidades. No ha encontrado ninguna vía para planificar bien su pausa, ni mucho menos para llevarla a cabo. Está desaprovechando su tiempo con la planificación, pero no resuelve nada.

Evidentemente, también encontramos ejemplos opuestos. Así, el que se marcha para probar algo nuevo puede perderse en la búsqueda de lo supuestamente perfecto. Una joven me contó que había pasado un año en Australia. Trabajó en varias granjas y visitó el país. Actualmente ejerce de nuevo, desde hace dos años, su profesión de enfermera, pero le atrae volver a irse. Para ella, todo está demasiado limitado en Alemania. No obstante, durante su estancia en el extranjero experimentó que Australia no es el lugar en el que vivir para siempre. Y por eso está buscando otros países que le den la sensación de amplitud y de libertad, y, al mismo tiempo, de seguridad. Es una joven totalmente osada, pero tengo la impresión de que desaprovecha su vida por puro miedo a no encontrar el lugar adecuado para vivir en nuestro planeta.

En efecto, el país ideal no existe. Yo no puedo encontrar al mismo tiempo seguridad, libertad y amplitud. Siempre habrá algo que me resulte demasiado limitado o demasiado inseguro. La joven quiere probar todas las posibilidades, pero sin comprometerse. Algún día será demasiado tarde para pensar en una familia y seguir progresando en su profesión.

Después de hablar con la joven, me sentí fascinado, por una parte, por su valor para irse a tierras lejanas y probar suerte en ellas, pero también tuve un mal presentimiento: ¿se hará cargo alguna vez realmente de su vida? ¿Qué le lleva a probar siempre algo

nuevo, sin comprometerse, sin entregarse a algo durante un período de tiempo largo? Quizá sea el temor a limitar demasiado su vida. Puedo entender perfectamente este temor. También yo tenía de joven el temor permanente a *aburguesarme*. Quería mantenerme lleno de vida, pero me vinculé, me comprometí con una comunidad. Me «angosté» para que mi vida se ampliara. Antes de terminar el bachillerato, tenía la duda de si la comunidad de Münsterschwarzach no sería demasiado limitada para mí. Me sentía fascinado por los científicos con los que contaba la Compañía de Jesús. Era algo que me atraía, pero luego, no obstante, me arriesgué a ingresar en la comunidad monástica. Tenía la esperanza de que mediante ella me mandarían a vivir al amplio mundo, lo más lejos posible –por ejemplo, a Corea–, para poner algo en marcha allí.

A veces tengo la sensación de que algunas personas dan tantas vueltas a sus ideas sobre la vida que son incapaces de comprometerse con algo fijo, pues, de comprometerse, ya no podrían hacer este o aquel viaje, o no podrían asistir cada año a un determinado festival, o no podrían salir de noche con los amigos cuando tienen ganas de divertirse. Tengo la impresión de que hacen depender su vida de estas cosas externas. Y es que si se comprometen con un trabajo fijo, su estilo de vida podría verse perturbado. El trabajo, el compromiso con algo concreto, altera su vida evasiva, las costumbres en las que se han acomodado. Cuando veo o escucho algo así, me aterra comprobar lo poco flexibles que son algunas personas. Quieren que todo sea como piensan o como les gusta. Desaprovechan su vida porque no están dispuestas a comprometerse. Todo camino –como ya decía el místico Juan Taulero– avanza por un paso estrecho. Y solo cuando me arriesgo a avanzar por ese paso estrecho se amplía la vida. Sin embargo, muchos tienen miedo a ese paso y, por consiguiente, nunca logran ampliar su vida.

Otro aspecto que impide a las personas comprometerse con un trabajo y una profesión es el miedo. Temen hacer algo que no sea auténtico: «Tal vez no sea la profesión adecuada». Tras este temor se encuentra a menudo un falso perfeccionismo. Yo tengo que encontrar la profesión absolutamente adecuada para mí. Pero esta no existe. Así que debo conformarme con la que más me guste. En todas las profesiones hay rutina y dificultades, pero se quiere tener una profesión ideal y que siempre sea divertida. En última instancia, se trata de negarse a comprometerse con el carácter mediano de la propia vida. Solo cuando me comprometo con una profesión puedo cambiar algo en ella y realizar algo nuevo. Sin embargo, muchos buscan una profesión ideal, que en realidad

no existe. No se dejan implicar en algo imperfecto, sino solo en lo perfecto. Y así desaprovechan su vida, pues no hay nada que sea perfecto en nuestra vida.

También se tiene miedo a cometer un error si uno se compromete en una determinada profesión: «Quizá me limite demasiado». «Tal vez me desborde». «Posiblemente tenga que trabajar más de ocho horas, y así no puedo dedicar tiempo a la familia». Estos pensamientos son legítimos. Necesito un equilibrio sano entre trabajo y vida, pero toda profesión es exigente. Y solo cuando acepte el desafío me preocuparé de que no me desborde. El temor al desbordamiento les lleva a algunos a no permitir que se les exija nada.

La respuesta de Jesús

Al buscar en la Biblia una respuesta a la seguridad de uno mismo, me vienen inmediatamente a la memoria las figuras de María y de José. En los relatos de la infancia, según Mateo, los personajes no dan demasiadas vueltas a lo que tienen que hacer, sino que sencillamente se levantan y se ponen en camino. José no da muchas vueltas a lo que debe hacer con María, que está embarazada, aunque no de él. En medio de sus cavilaciones se le presenta en sueños un ángel y le ordena que lleve a María a su casa. Después de la visita de los magos, se aparece de nuevo el ángel en un sueño y le dice a José:

«Levántate, toma al niño y a su madre, y huye a Egipto» (Mateo 2,13).

José se levanta y se pone en camino. En Egipto, vuelve a aparecerse en sueños el ángel y le dice:

«Levántate, toma al niño y a su madre, y vuelve a Israel, pues han muerto quienes atentaban contra la vida del niño» (Mateo 2,20).

En el texto en latín encontramos: «*Surge et vade*», es decir, «¡Levántate y ve!». Estas palabras contienen una gran fuerza. El niño había sido amenazado por Herodes, y por eso José tuvo que ir a vivir a Egipto con el niño y su madre, para protegerlo. Pero ahora es el momento de ponerse de pie y de regresar a Israel. Hay situaciones en las que tenemos que retirarnos. Se necesita un espacio de tranquilidad como refugio, para protegernos de los hostigamientos del mundo. Pero hay muchas personas que no salen de ese refugio. Se sienten a gusto cuando pueden venir un par de días al monasterio para sumergirse en la atmósfera espiritual del lugar. O prefieren hacer meditación diariamente, pero les cuesta mucho ponerse de pie y volver al camino de la vida cotidiana. En el caso de José, es un ángel quien se le aparece en sueños. A veces, Dios nos desafía en sueños para que nos pongamos de pie y hagamos el camino que conduce a la vida. A menudo, basta un impulso interior, al que tenemos que seguir. El camino lleva siempre a la vida cotidiana, a la realidad de nuestra vida.

«Levantarse»/«ponerse de pie» se dice en griego *egertheis*, que también significa «¡despierta!». A menudo, no llegamos a vivir porque estamos adormecidos con

ilusiones. Y primero hay que despertar. El jesuita indio Anthony de Mello describe la mística como un camino para despertar. Debemos despertar a la realidad, verla tal como es realmente.

Las palabras *egertheis*, *surge* y *levantarse* están relacionadas con la resurrección. Resucitar significa levantarnos de nuestro papel de espectadores, en el que todo lo sabemos y todo lo juzgamos, sin implicarnos absolutamente en nada. Levantarse de la tumba en la que nos hemos instalado, despertar del sueño en el que nos sentimos protegidos.

Levantarse implica también asumir mi propia responsabilidad. La Biblia usa dos palabras para referirse a la resurrección: *anástasis*, «levantarse», y *egérthe*, «él fue despertado». Así pues, la resurrección significa las dos cosas: me despierto del sueño de mis ilusiones y me levanto para entrar en la vida.

A menudo, al «levantarse» le sigue el «entrar en». Yo me levanto para ponerme en camino. En griego se usa aquí el verbo *poreúo*, que significa «ponerse en camino». Caminar por el mundo. O también marchar contra los adversarios. Está relacionado con *póros*, que significa «paso». Caminar es ante todo arriesgarse a pasar por una puerta estrecha, para ponerse en camino. Pero primero tengo que salvar un obstáculo para poder hacer mi camino. José tiene que pasar primero por las fronteras y tiene que salvar todos los obstáculos que surgen en el largo camino hacia Israel. Él sabe que no será un viaje cómodo, sino un viaje lento y penoso por terrenos espinosos, por desiertos y estepas. Sin embargo, se pone en camino. Atiende al ángel, en sueños, a la voz interior en su corazón.

Cada uno de nosotros conoce la voz interior de su corazón. Pero a menudo no la seguimos. Tenemos bastantes razones para eludirla. Podemos pensar que no estamos suficientemente protegidos para el camino. Por eso preferimos quedarnos en Egipto, en un espacio protegido, en el que nadie nos conoce. Sin embargo, el ángel dice con toda claridad: «¡Levántate y ve!». «¡Despierta y ponte en camino!».

En los relatos de la infancia del evangelio de Lucas, es María la que se pone en camino. Después de que el ángel le anunciara el nacimiento de su hijo, concebido por obra de Dios, el texto dice de ella lo siguiente:

«Después de unos días, se levantó (*anastasa*) y fue corriendo a una ciudad de la región montañosa de Judá» (Lucas 1,39).

El ángel no le ordena que se levante, como sí hace en el caso de José; sin embargo, ella reacciona a la experiencia espiritual que ha tenido en el encuentro con el ángel levantándose y poniéndose en camino.

Se atreve a ir a la montaña. Por consiguiente, no es un camino fácil. La montaña es una imagen de las montañas de bloqueos interiores, de objeciones, de reprobaciones. Nosotros experimentamos el impulso de levantarnos y de visitar a otras personas, pero tenemos muchas excusas: no tendrá tiempo, el camino es demasiado largo, tal vez no está en casa, quizá no le siente bien.

Conocemos muchas montañas que nos impiden levantarnos y ponernos en camino. Nuestros miedos y temores son como montañas que nos impiden hacer el camino, y por momentos los experimentamos como razonables. Construimos grandes pensamientos para justificar que no podemos levantarnos y ponernos en camino. María, la esposa joven que se atreve a ir a la montaña sin acompañante ni protección y hacer una caminata de tres días, es todo un ejemplo. No tenemos que ser fuertes, como José. Si como María confiamos en nuestro corazón, entonces estaremos protegidos en nuestro camino. Y aportaremos –como María a Isabel– la bendición a otras personas. Pero si nos mantenemos como meros espectadores en la vida, entonces no surgirá de nosotros ninguna bendición.

Respecto a este tema de «buscar la propia seguridad» se me ocurren dos palabras que dice Jesús a dos personas que quieren seguirle pero tienen dudas de todo tipo. Quieren seguir su impulso interior y sienten que él les conducirá a la vida, pero la razón tiene motivos suficientes para contener el impulso o para aceptar su propuesta.

El joven oye el impulso, pero tiene que resolver aún un montón de cosas antes de poder seguir la llamada interior. Le dice a Jesús:

«Deja que vaya primero a casa para enterrar a mi padre» (Lucas 9,59).

Y Jesús le responde:

«Deja que los muertos entierren a sus muertos; tú vete a anunciar el Reino de Dios» (Lucas 9,60).

El hombre quiere arreglar todo antes. Quiere solucionar la herencia de la casa. Y prefiere esperar hasta que se muera su padre. Solo entonces se atreverá a hacer su

camino. A menudo veo a personas que por respeto a sus padres no se atreven a hacer su propio camino. Ciertamente, es bueno respetar a los padres, pero ese respeto no debe impedir la realización de la propia vida, pues entonces llegaré a echarles en cara que han sido un obstáculo en mi vida. Tengo que exigirles también el dolor que supone soltarme para dejarme hacer mi camino.

Jesús responde en este caso con una expresión contundente: «Deja que los muertos entierren a sus muertos». Para mí, esto significa que toda seguridad es solo muerte, petrificación. Quien quiera vivir tiene que soltar las protecciones y las seguridades, y comprometerse a vivir la vida sin ellas.

Otro hombre quiere seguir a Jesús por iniciativa propia. Está entusiasmado con Jesús, pero después echa el freno:

«Yo quiero seguirte, Señor, pero deja que vaya antes a despedirme de mi familia» (Lucas 9,61).

Jesús le replica:

«El que ha puesto la mano en el arado y mira hacia atrás no sirve para el Reino de Dios» (Lucas 9,62).

Este joven quiere seguir su impulso interior, pero al mismo tiempo quiere que su familia dé el visto bueno a ese camino. Desea la aprobación de su entorno. Sin embargo, Jesús, con su expresión plástica, piensa lo siguiente: si sientes en ti el impulso interior, debes seguirlo y no pedir primero la aprobación de tu familia. El camino, que está en consonancia con mi interior, también puedo emprenderlo solo, pero es necesario que asuma esta soledad. Si siempre busco la aprobación de los demás es como si al arar mirara permanentemente hacia atrás para ver si los demás están de acuerdo con lo que hago. Pero si echo la mirada hacia atrás mientras aró, el surco saldrá torcido y no avanzaré en el arado del campo de mi vida. Para que mi campo dé fruto es necesario que are con audacia, que solo mire hacia adelante y que no mire hacia atrás para asegurarme la aprobación permanente.

Cuando yo trabajaba con jóvenes, acudían muy a menudo a mí para hablarme con entusiasmo de lo que querían hacer. Pero el problema era que sus padres estaban demasiado chapados a la antigua. No los entendían. Yo les decía: «Tú quieres seguir tu

impulso interior, pero, al mismo tiempo, quieres que todos encuentren fantástico tu camino, que todos te admiren por tu camino. Necesitas la aprobación de los demás para poder hacer tu camino. Si estás convencido de él, tienes que hacerlo, sin que los demás tengan que darle el visto bueno».

Si hago mi camino sin la aprobación de todos los demás, me sentiré solo. Ahora bien, esta soledad pertenece a mi camino. En última instancia, solo puedo averiguar lo que es correcto para mí con mi conciencia. Y es a ella a la que debo seguir.

Muchos desperdician su vida porque dependen demasiado de la opinión de su entorno. Si tienen en cuenta lo que piensan sus padres o sus amigos, entonces no se atreverán a seguir su impulso. Esto se inicia ya con la elección de la carrera. En efecto, hay quienes no se atreven a estudiar lo que les gustaría y se dejan llevar por las opiniones de su entorno. Por ejemplo: «¡Pero cómo vas a hacer esa carrera! Con ella no podrás mantenerte. Es una profesión poco lucrativa. Sería mejor que hicieras algo que te diera seguridad». La necesidad de ganar dinero es algo totalmente lógico, pues no podemos alimentarnos del aire. Pero si todo se centra en el provecho y el beneficio, los jóvenes ya no se atreverán a soñar. El que lleva a cabo sus sueños también se ganará su sustento. Mediante sus sueños llegará a volar, pues solo entonces tendrá la fuerza para «aterrizar» desde los altos vuelos de su carrera en la vida real. Así, él volará en la vida y se sumergirá en lo cotidiano, y no irá tirando alicaídamente.

LA FALTA DE SENTIDO

Solo puedo arriesgar la vida si veo en ello un sentido. El psicoterapeuta judío Viktor Frankl, que sobrevivió a seis campos de concentración, reconoció que solo es capaz de soportar las duras situaciones el que encuentra un sentido a su vida. Posteriormente, se dedicó de por vida al tema del «sentido». Constató que actualmente el sentimiento del sinsentido está más extendido entre los jóvenes que entre los mayores, y pensaba que la razón reside en que muchas personas han perdido la sensación de protección que transmitían las tradiciones. Se sienten desarraigados. El árbol, que quiere crecer hacia lo alto, no tiene raíces, y por eso teme secarse y caer ante cualquier amenaza. Dice Viktor Frankl:

«Si el ser humano encuentra un sentido, entonces está también dispuesto a sufrir, si es necesario. Y, viceversa, si no encuentra ningún sentido, entonces no le importa la vida, aunque exteriormente le vaya muy bien, y en determinadas circunstancias simplemente la tira» (*Der Mensch auf der Suche nach Sinn*, p. 317).

Y en otra página comenta:

«Tan pronto como la gente tiene lo suficiente para poder vivir, resulta que entonces no saben para qué vivir» (*Der Mensch auf der Suche nach Sinn*, p. 318).

En una entrevista con ocasión de su noventa cumpleaños, Frankl habla de los resultados de una investigación empírica según la cual el 80% de los universitarios estadounidenses habían respondido negativamente a la pregunta sobre si la vida tenía un sentido (Frankl, *Die Kunst, sinnvoll zu leben*, p. 25). Y cita una frase de Friedrich Nietzsche que le gusta mencionar a menudo:

«Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo» (Frankl, *Die Kunst, sinnvoll zu leben*, p. 27).

Para Frankl, la búsqueda del sentido en la vida está relacionada con la propia trascendencia. Con la autotrascendencia quiere describir el hecho de que

«el ser humano se remite siempre a algo que no es él mismo –a algo o a alguien–: a un sentido que nos llena o a otro ser humano a quien queremos. El ser humano se realiza sirviendo a una causa o amando a una persona. Cuanto más se abre en su tarea, cuanto más se entrega al otro, tanto más es realmente humano, tanto más es él

mismo. Por consiguiente, solo puede realizarse en la medida en que se olvida de sí y no se fija en sí mismo» (Frankl, *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*, p. 14).

El punto de vista de Frankl está diametralmente opuesto a la actitud actual para la que todo gira en torno a uno mismo. Hoy nos preguntamos siempre: «¿Qué me aporta?». Y olvidamos para qué nos empleamos a fondo, a quién o a qué nos entregamos. Girar egocéntricamente en torno a uno mismo no nos descubre ningún sentido de la vida. Tal vez, el único sentido sea divertirse, pero esto no es un sentido que nos trascienda. Elisabeth Lukas, discípula de Viktor Frankl, comprobó, mediante investigaciones, que la frustración existencial –por tanto, el sufrimiento por el sinsentido– era «significativamente más alta» entre quienes visitaban el parque de atracciones de Viena «que entre el promedio de la población vienesa».

Viktor Frankl cita a Albert Einstein, que una vez dijo:

«Quien vive sin sentido no solo es desdichado, sino incapaz de vivir» (Frankl, *Der Mensch*, p. 24).

Cuando a veces me encuentro con personas incapaces de vivir, me hago estas preguntas: ¿cuál es la causa de su incapacidad? ¿Tal vez las heridas de la infancia, que les han hecho tanto daño como para no poder desarrollar su vida? ¿Es quizá la falta de sentido? ¿Es que esta persona no puede encontrar ningún sentido para sí misma? Y después me digo: ¿por qué no puede encontrarlo? En mi opinión, esta carencia está de nuevo relacionada con las elevadas expectativas que algunos tienen sobre su vida. Como no pueden vivir sus ilusiones, no aceptan la vida. Están interiormente ofendidos por tener que vivir en esta situación quebradiza, pero no luchan por dar un sentido a su vida dañada.

Cuando Viktor Frankl se encontraba en el campo de concentración, también habría podido «enfadarse», pues sus prometedores comienzos en el ámbito de la psicología, de los que podía hacer gala, no se vieron reconocidos por el destino, sino que fue encerrado casi sin esperanza en Auschwitz, donde las probabilidades de supervivencia eran de una entre veintinueve. Sin embargo, él se aferró al sentido de su vida: al amor de su mujer y a la obra que Dios le encomendaba. Y así experimentó que

«quienes son más capaces de sobrevivir, incluso en situaciones extremas, son quienes miran al futuro, a una tarea que les espera, a un sentido que les gustaría

realizar» (Frankl, *Der Mensch*, p. 24).

Nosotros no podemos impedir que la vida nos ponga obstáculos en el camino. Y tampoco tenemos ninguna garantía de que no nos quitará mucho de lo que consideramos importante. Pero hay una cosa –Viktor Frankl estaba totalmente convencido de ello– que no puede quitarnos: la libertad de reaccionar ante ella, ante lo que se nos sustrae.

La vida puede, ciertamente, quitarnos la salud, pero la libertad de reaccionar es una propiedad inalienablemente nuestra. Y esta libertad consiste en dar un sentido a lo que sucede en nuestro entorno y a lo que supuestamente parece carecer de sentido.

El propio Jesús nos muestra cómo dio a su muerte, aparentemente sin sentido, un sentido: transforma la violencia de la que fue víctima en un acto de entrega, de amor por nosotros, los seres humanos. La transformación de lo que nos ocurre en un acto de amor y de entrega es también un desafío para nosotros, para que arranquemos un sentido a todo lo que contraría nuestra vida.

El hecho del desaprovechamiento de la vida está también relacionado con que no sabemos para qué vivir, para qué merece la pena dar todo de nosotros mismos. Lo que Viktor Frankl dijo desde la psicología, lo expresó poéticamente el escritor francés Antoine de Saint-Exupéry, para quien es importante el «para qué» de la existencia. Escribe lo siguiente:

«No vives sino de lo que tú transformas. No vives de lo que está almacenado en ti como en una despensa» (*Ciudadela*, cap. XXVI).

En nuestra mente se almacenan hoy miles de cosas, pero permanecen sin ser transformadas, y así no dan ningún sentido a nuestra vida. Solo lo que recibimos y transformamos da alimento a nuestra vida. Y lo que nos nutre también nos impulsa a nutrir a los demás.

Un modo de quitarle el sentido a la vida es el apático «ir tirando». Escribe Saint-Exupéry:

«Desprecio a los que se insensibilizan para olvidar o a los que, simplificándose, ahogan, para vivir en paz, las aspiraciones de su corazón, pues debes saber que toda contradicción sin solución, todo irreparable litigio, te obliga a agrandarte para asimilarlo» (*Ciudadela*, cap. XLIX).

Hoy estamos en peligro de insensibilizarnos: unas veces por el consumo, que nos rodea por todas partes, pero otras veces también por una enorme cantidad de ofertas de sentido. Ya no sabemos por cuál decidirnos. Y, así, nos mantenemos distanciados, juzgando como relativas todas las metas posibles de nuestra vida. Y en todo hallamos motivaciones psicológicas que descubrimos como perjudiciales. Y como todo el que se apasiona podría proyectar sus propios anhelos en sus metas, no nos metemos en ningún proyecto y preferimos no comprometernos por puro temor a ser utilizados. Pero esta relativización de todas las ofertas de sentido solo conduce a una paz aparente. En realidad, bajo la superficie brota a borbotones nuestro deseo de una vida con sentido. Y en cualquier momento este deseo pedirá la palabra, en nuestra psique o también en nuestro cuerpo. Y entonces tendremos que darle una respuesta.

Una razón por la que no podemos aceptar una meta y entusiasmarnos con ella se encuentra en las altas expectativas que tenemos sobre nosotros mismos. Tenemos grandes planes. Y buscamos la culpa de nuestro rechazo en las circunstancias exteriores.

Ludwig von Hertling describió esta razón en su manual de teología ascética (1930). Escribe en él que las personas tendemos por naturaleza a fijarnos metas muy elevadas. Y como al mismo tiempo tenemos miedo a realizar grandes esfuerzos, buscamos atajos para llegar hasta la meta. Pero con esos atajos lo que hacemos es retroceder ante las exigencias de la vida. Con el atajo no alcanzamos la verdadera meta, sino una falsa meta.

Von Hertling ofrece diversos ejemplos de este proceder mediante atajos. Un estudiante está convencido de que sabe y de que aprobará brillantemente sus exámenes, pero, al mismo tiempo, duda de que sabe. De este modo se le cruzan en su camino obstáculos no causados por él, como el dolor de cabeza, el cansancio excesivo o el ruido de los compañeros. Estos obstáculos son culpables de que no haya podido presentarse al examen. El estudiante ha alcanzado solo una meta aparente en lugar de proseguir el duro camino de la realidad. La meta aparente consiste en que puede aferrarse a su ilusión de ser un estudiante excelente. Los demás son culpables de que no haya podido demostrar sus conocimientos.

Otro ejemplo es el de un religioso que tiene solo un éxito moderado en su actividad pastoral. Como él se considera un pastor altamente cualificado, busca las razones de su falta de éxito en las circunstancias exteriores: sus superiores son estrechos de miras, los feligreses son duros de mollera, la regla de la orden se ha quedado anticuada... También

él alcanza una meta aparente:

«La convicción de que tendría el mayor éxito del mundo si no se hubieran confabulado contra él todos sus contemporáneos» (Von Hertling, pp. 123ss).

El religioso reacciona con amargura y atribuye la causa a las circunstancias. Pero en realidad es él el que

«se ha creado su amargura, porque necesita sostener su propio autoengaño» (Von Hertling, p. 124).

Las personas que se ponen ideales tan altos para escabullirse de la realidad y justificar su falta de compromiso recuerdan lo que decía Ángel Silesio:

«¡Oh, hombre!, el no desaprovecharte solo de ti depende. Pero si mediante Dios saltaras, serías el más grande en el cielo».

Ángel Silesio no da ninguna validez a las circunstancias exteriores que nosotros aducimos para rechazar la vida. Él dice: solo de ti depende. Y la solución que da es: «¡salta mediante Dios!». Esto yo lo entiendo así: deja de mirar las circunstancias exteriores, que pueden entorpecer tu compromiso. Mira a Dios y, confiando en él, salta sencillamente, atrévete a zambullirte en la vida, para aplicarte en el logro de tu meta. No solo debemos levantar la vista hacia Dios, sino saltar mediante él, es decir, con su ayuda. Pero también podría significar: al saltar a través de Dios, aterrizo en la realidad de este mundo. A través de Dios veré la realidad de este mundo con otros ojos. Y entonces la estrechez de miras de mis conciudadanos o de mis hermanos ya no me impedirán mi compromiso. En Dios veo claramente que solo depende de mí: saltar o permanecer sentado en el comfortable sillón del espectador.

Una vez, hablé con un joven que había interrumpido sus estudios de bachillerato con diecisiete años y, posteriormente, los estudios de electricidad y de jardinería, después de pasar en ellos solo un año. Le pregunté por qué había abandonado todo y él me respondió: «Los profesores eran estúpidos, el profesor de prácticas era estúpido, todo el módulo de jardinería era una estupidez». Al preguntarle qué quería ser, me dijo: «Periodista deportivo de televisión especializado en carreras de coches». Yo le comenté: «También la televisión es un mundo duro. También hay que luchar en él. Tienes que tomar una decisión: o permanecer siempre en el nido de tu madre y quejarte del mundo

entero, que no te da la oportunidad a ti, el genial joven dotado, de demostrar tus capacidades, o zambullirte en él y luchar. Y si luchas, serás herido. No hay vida sin heridas».

Algunos prefieren mantenerse en el nido y quejarse del mundo, que no les brinda la oportunidad de realizar sus sueños. Somos actualmente una generación de espectadores. Los espectadores siempre saben cómo deben actuar los deportistas en el campo y los actores en el escenario, pero no asumen ninguna responsabilidad por su parte. Los espectadores desaprovechan su vida. Simplemente miran, pero no se implican en el gran juego de la vida.

El papa Francisco usó esta imagen del espectador en su discurso a los estudiantes de las universidades de Roma el sábado anterior al primer domingo de Adviento de 2013. Les dijo con vehemencia:

«Por favor, no miréis la vida desde el balcón. Implicaos allí donde están los desafíos que os piden ayuda para llevar adelante la vida, el desarrollo, la lucha en favor de la dignidad de las personas, la lucha contra la pobreza, la lucha por los valores y tantas luchas que encontramos cada día»
(http://w2.vatican.va/content/francesco/es/homilies/2013/documents/papa-francesco_20131130_vespri-universitari-romani.html).

El Papa se identifica con los estudiantes y les comenta que la vida diaria es a menudo difícil, pero luego les dice: «Quien no mira los desafíos, quien no responde a los desafíos, no vive». Y les exhorta a que no se dejen robar el entusiasmo juvenil, a que desarrollen proyectos a largo plazo que superen los enfoques convencionales sobre las soluciones necesarias. Y luego expone la fundamentación teológica: «Vuestra voluntad y vuestras capacidades, unidas al poder del Espíritu Santo que habita en cada uno de vosotros desde el día del bautismo, os permiten ser no espectadores, sino protagonistas de los hechos contemporáneos».

La respuesta de Jesús

Muchos se preguntan: ¿qué me hará bien? ¿Cómo puedo ser feliz? ¿Qué me hace feliz? Son preguntas que giran siempre en torno al propio bienestar. Sin embargo, la paradoja es que quienes más vueltas dan en torno a la felicidad son menos felices, pues esperan la felicidad de las condiciones exteriores. La experiencia enseña que los más felices son los que saben olvidarse de sí mismos, los que se comprometen con los demás, los que hacen felices a los otros. Así opina también Viktor Frankl, que define el sentido como algo por lo que me doy a mí mismo, por lo que me olvido de mí mismo, algo que me remite a lo que está por encima de mí.

La Biblia define este sentido que es más grande que nosotros mismos como misión o envío. El ser humano tiene una misión, un encargo. Jesús envía a sus discípulos al mundo. No les encarga que procuren que les vaya bien y que se preocupen de sí mismos. Los envía afuera, al mundo, porque deben anunciar un mensaje. Y en este camino tienen que cuidarse y no agobiarse. Si una casa no los acoge, deben marcharse y sacudirse el polvo de los pies (cf. Mateo 10,14).

Lo principal no reside en preocuparse de sí mismos, sino en el encargo al que Jesús los destina. No se trata de preguntarse siempre qué tal me va, sino: ¿cuál es mi misión? ¿Cuál es mi encargo en este mundo? ¿Qué quiero llevar a cabo en este mundo? ¿A qué me siento enviado?

Jesús nos encarga esta misión:

«Id a las ovejas extraviadas de la casa de Israel. Id y anunciad: “El Reino de los Cielos está cerca”. Curad enfermos, resucitad muertos, purificad a los leprosos, expulsad demonios. Gratis lo habéis recibido, dadlo gratis» (Mateo 10,5-8).

No todos estamos llamados a ser médicos o terapeutas, o profetas o pastores. Pero algo de este envío y encargo se encuentra en cada uno de nosotros. No vivimos simplemente en el mundo para acomodarnos bien en él. Nosotros somos también enviados. Somos enviados a quienes se han extraviado o perdido. Si hemos llegado a encontrarnos con nosotros mismos, si hemos llegado a estar en contacto con nuestro centro, entonces no debemos quedarnos tranquilamente en esta situación, sino que tenemos que dirigirnos a quienes han perdido su centro, sus ideales, su fuerza, su

entusiasmo. Nuestro encargo consiste en ponernos en camino para anunciar a las personas con quienes nos encontramos que el Reino de los Cielos está cerca. El anuncio no se realiza solo mediante palabras, sino también mediante nuestro carisma. Es decir, deberíamos transmitir algo que manifieste que nos dejamos guiar por Dios y no por nuestro *ego*, que Dios es quien manda en nuestra vida y no nuestras necesidades, la necesidad de reconocimiento y de aprobación o la necesidad de poder y de grandeza.

Hoy tendríamos que usar unas palabras diferentes a las que Jesús puso en boca de sus discípulos, pues nuestros destinatarios apenas entienden qué significa «el Reino de los Cielos está cerca». Así que podemos decirles que si dejan que Dios entre en su corazón y reine en él, encontrarán su verdadero *yo*, su libertad interior, y realizarán plenamente su vida. Podríamos expresar también nuestro encargo de una forma más general: nuestra misión consiste en ayudar a las personas en su camino de realización, en indicarles y explicarles su camino, y, al mismo tiempo, en animarlas a que encuentren el camino por sí mismas, pues Dios ya nos ha encontrado en nuestro camino.

El encargo de curar a los enfermos, de resucitar a los muertos, de purificar a los leprosos y de expulsar demonios se traduciría así: nuestra misión no consiste en ganar tanto dinero como sea posible o en llegar tan alto como sea posible en nuestra carrera. De nosotros debe brotar algo que sane, algo que dé valor a las personas para que se reconcilien con su pasado. Nuestra misión consiste en llegar a sanarnos algún día para poder transmitir esta sanación a los demás. Cuando al conversar con alguien nos dice: «Eso me hace bien; ahora veo más claro», eso también nos hace bien a nosotros y en ese momento experimentamos la felicidad. Nos sentimos felices porque hemos sido fieles a nuestra misión. No podemos resucitar a ningún muerto en sentido literal, pero nuestra misión consiste en servir a la vida, en volver a suscitar la vida allí donde se ha entumecido, para que florezca. Cuando se produce un florecimiento en nuestro entorno, también florecemos nosotros. Nuestro encargo es como el del jardinero: hacer que florezcan las flores.

Dejar limpios a los leprosos significaría para nosotros hoy aceptar a las personas que no pueden aceptarse a sí mismas. No es fácil tocar a los leprosos, pues sentimos repugnancia. Queremos protegernos de quienes están insatisfechos consigo mismos, de quienes no pueden aceptarse y prefieren quejarse de que los demás no los aceptan.

Nuestra misión consiste en decirnos «sí» a nosotros mismos y así decir también «sí»

a las personas que no pueden aprobarse a sí mismas. Jesús nos encarga que nos encontremos sin prejuicios con las personas e intentemos verlas con los ojos de la fe, reconociendo en ellas a su hermano. Si nosotros las vemos con los ojos de la fe, que no evalúan ni juzgan, sino que aceptan a todos sin condiciones, entonces las personas podrán creer en sí mismas.

Expulsar demonios se enmarcaría en la misión dedicada a poner las cosas en claro. Los demonios son para la Biblia «espíritus turbios», espíritus que enturbian el pensamiento. Expulsaremos demonios si nos dedicamos primero a pensar con claridad, es decir, a pensar en correspondencia con la realidad, y si nos aplicamos, en consecuencia, a que vean con más claridad las personas de nuestro entorno.

Los demonios –piensa Fridolin Stier– son espíritus de la contradicción, «espíritus que siempre ponen reparos, que siempre dicen: “Está bien, pero...”». Es decir, ponen siempre un «pero» a todo. Estos «espíritus del pero» impiden a muchas personas llevar a cabo su vida. A menudo me encuentro con estos «espíritus del pero» en las conversaciones. Cuando pregunto a las personas dónde ven el sentido en su vida y por qué causa se darían totalmente, surge el puro «espíritu del pero», que les induce a decir: «Eso no tiene nada que ver conmigo. En mi caso es completamente diferente. Hay muchas razones en contra de esa propuesta, en contra de ese camino. Muchos se han equivocado siguiéndolo. Por eso, no lo considero válido para mí».

Los «espíritus del pero» están obsesionados con las dudas que surgen en toda acción. En cada uno de nosotros se encuentra el anhelo de no desaprovechar la vida, sino de vivirla, pero también se encuentran los «espíritus del pero», que nos impiden comprometernos con la vida. Jesús dice que hay que expulsar a estos espíritus, como él mismo hizo. Con ellos no se puede discutir, pues las discusiones se eternizarían y la conversación se bloquearía con el «pero». Jesús quiere expulsar nuestros «espíritus del pero». Y, después, nuestra misión consiste en detectar esos espíritus y expulsarlos con poder. La pregunta que se nos plantea es cómo proceder para expulsar a esos espíritus. No tiene ningún sentido militar contra ellos, pues a cada objeción responderán de nuevo con un «pero». Solo se les puede expulsar si se les ordena que se pongan en camino, que se pongan en movimiento a sí mismos. Entonces se quedarán sin habla, pues si se les pregunta qué quieren realmente, reconocerán que no quieren nada. Solo quieren estar siempre en contra, escabullirse siempre mediante un «pero» ante el desafío de la vida.

Cada uno tendría que preguntarse: ¿cuál es mi misión? ¿Cuál es mi encargo en este mundo? ¿Qué quiero transmitir con mi vida? La misión no tiene que ser siempre algo extraordinario. Quizá mi misión consista en construir una familia como padre o madre y dar a los hijos apoyo y protección, amor y cariño. Para otros, consistirá en irradiar esperanza y confianza en el lugar en el que viven. Otro sentirá que su misión es llevar a cabo un proyecto, como trabajar en un orfanato, cuidar a los enfermos o dar clases particulares a niños extranjeros. O bien percibirá que su misión consiste en fomentar en su empresa una nueva atmósfera de trabajo y crear una buena cultura empresarial. Otros considerarán que, como periodistas o escritores, su misión es encontrar las palabras que describen la vida humana y transmitir con ellas una orientación y un sentido. Dondequiera que nos encontremos, podemos vislumbrar un encargo para aclarar y mejorar la atmósfera que irradiamos, para tener un buen carisma, de manera que las personas que nos rodean se sientan aceptadas, atendidas y finalmente amadas.

Si nos preguntamos por nuestra misión, dejaremos de dar vueltas de forma narcisista en torno a nosotros mismos. Al preguntarnos por nuestra misión entraremos en contacto con nuestra fuerza, con nuestra capacidad de entusiasmo, y estas nos pondrán en movimiento y nos llevarán a vivir. En el pasado, la convicción de tener una misión puso en movimiento a muchas personas. Mis hermanos de congregación que ingresaron en las primeras décadas del siglo pasado en el monasterio, sintieron que estaban llamados a ir a las misiones para proclamar el mensaje de Jesús. Esta convicción les dio una fuerza enorme. Pudieron, en efecto, sobrellevar situaciones difíciles –pobreza, guerra, hostigamiento y peligros– porque sabían el motivo por el que se exponían a ellos. Querían anunciar el Reino de Dios y extenderse en África y Corea. Actualmente, algunos de mis hermanos no tienen tan claro qué misión sienten en ellos cuando ingresan en el monasterio. Muchos piensan sobre todo en que les hace bien el ritmo de oración y de trabajo y la vida comunitaria. Se trata de un deseo legítimo y de una buena motivación para hacerse monje, pero no es suficiente. Es necesaria también la convicción de que tengo una misión que está más allá de la sensación de bienestar, para implicarme en un trabajo que sea una bendición para los demás.

Esta reflexión no solo es válida para quienes se hacen monjes; también para elegir una profesión no basta con preguntarse: ¿dónde me siento bien? ¿Dónde encontraré un horario laboral que me deje el mayor tiempo libre posible? En efecto, es necesario

preguntarse si se tiene vocación para una u otra profesión. La vocación está relacionada con la misión. Dios me llama para algo. Me dirige una llamada a mí.

Los profetas del Antiguo Testamento siguieron esta llamada, que no siempre fue agradable, pues les produjo numerosos conflictos, como podemos ver, por ejemplo, en el caso del profeta Jeremías, a quien llegaron a encerrar en un profundo pozo porque predicaba contra la política dominante y frustraba las ilusiones de muchas personas. Pero la llamada que Jeremías oyó en su interior le dio fuerza y esperanza para sobrellevar todo cuanto le hacían sus enemigos.

Muchos sienten hoy una llamada. Se sienten llamados a ser médicos, para ayudar al ser humano, o terapeutas, para acompañar a los enfermos. Otros se sienten llamados a ser ingenieros, para –como dice la misma palabra *in-genium*– poner su espíritu en las cosas, para inventar algo nuevo y crear lo que hace bien al ser humano. El que experimenta una llamada se siente vivo. Y descubrirá en sí mismo la fuerza necesaria para afrontar los esfuerzos que exigen la formación, sea profesional o universitaria. Y vencerá los obstáculos que le esperan al empezar a trabajar en una empresa.

El que ve un sentido en su vida, el que reconoce que tiene una misión, realizará su camino con fuerza. En cambio, los que solo dan vueltas en torno a su bienestar son más bien débiles. Giran permanentemente en torno a su enfermedad, yendo de un médico a otro. Como la vida pasa delante de ellos, necesitan un sucedáneo para vivir. Y para algunos este sucedáneo de la vida que no viven se encuentra en la atención permanente a su salud. Ahora bien, lo único que consiguen con ese constante dar vueltas en torno a la salud es ponerse más enfermos.

FALSA COMPRENSIÓN DE LA CONTEMPLACIÓN

También percibo que los jóvenes que tienen una espiritualidad no llegan realmente a vivir. Tienen miedo de que el trabajo les devore y luego no tengan tiempo para vivir su espiritualidad, para meditar o llevar una vida contemplativa. Sin embargo, creo que entienden mal la contemplación. Ellos piensan que significa tener tiempo para sí, vivir de forma lenta. Pero la meta de la contemplación no consiste en liberarse para que Dios pueda encontrar espacio en las personas. La liberación del *ego* es el objetivo de todos los caminos espirituales. No obstante, a algunos les parece que esa liberación consiste en llegar a no experimentar nunca más el *ego*.

El psiquiatra suizo Carl Gustav Jung opina que tenemos que desarrollar un fuerte *ego* en la primera mitad de la vida. El *ego* lucha por la vida. Se impone. Crea algo en la vida. Posteriormente, en la segunda mitad de la vida hay que liberarse de él para entregarse a algo más grande, a Dios. Pero quien nunca ha construido un *ego* tampoco puede liberarse de él. Así pues, la contemplación que se salta el desarrollo del *ego* se convierte en un rechazo de la vida.

El padre del desierto Antonio Abad decía:

«Si ves que un joven se lanza hacia el cielo, agárralo por el talón y ponlo en el suelo, pues no hace bien a su alma».

Lanzarse muy pronto hacia el cielo y saltarse lo terrenal no conduce a la vida, sino que es una huida de esta. En efecto, uno puede lanzarse hacia el cielo porque no quiere afrontar la realidad del cuerpo y del alma. Pero durante la primera mitad de la vida es obligatorio afrontar la propia agresividad, la propia sexualidad y las propias pasiones. Solo entonces será fructífera también la vida espiritual.

Una vez se me acercó un joven que quería ingresar incondicionalmente en el monasterio, pero él pensaba que era más bien un tipo contemplativo y que solo podría trabajar tres horas al día como máximo. Yo le dije que así ni siquiera podría ingresar en los trapenses, que son la orden que más duramente guarda el silencio en la Iglesia católica, pues también ellos trabajan seis horas al día. Al ponerme en su lugar, sentí que era incapaz para la vida, incapaz de conseguir con esfuerzo un lugar en la vida. La contemplación supone para él un medio para tener tiempo para sí mismo, pero este

tiempo no le sirve para meditar realmente, para entregarse de verdad a Dios. En el fondo, este dar vueltas sobre sí mismo es una señal de egocentrismo. Queriendo liberarse de su *ego*, no se da cuenta de cuánto lo mantiene. La contemplación, en este caso, es puro narcisismo. Así no se afronta la vida con sus desafíos, sino que se huye a una forma de vida supuestamente más elevada. No es que así se sienta algo especial, sino que de este modo se niega a comprometerse con la vida concreta.

Según san Benito, el trabajo y la oración no están en contradicción. El objetivo es el mismo en los dos ámbitos: liberarse del *ego*, tanto mediante el compromiso con Dios como con el trabajo. Si me comprometo, me olvido de mí.

El psicólogo húngaro Mihály Csíkszentmihályi sostiene que el ser humano solo experimenta la felicidad si está fluyendo. El trabajo le resulta agradable si fluye en él la energía. Csíkszentmihályi, que actualmente vive en Estados Unidos, acuñó al respecto el concepto de *flow*, es decir, «fluir». Este surge, según él, siempre que realizo mi trabajo con entrega; por consiguiente, cuando me olvido de mí mismo en el trabajo, me libero de mi *ego* y me comprometo totalmente con lo que tengo delante.

Lo que actualmente se define como *flow* ya se describía en la literatura espiritual como «entrega». Para san Benito, la entrega en el trabajo se encuentra al mismo nivel que la entrega a Dios en la oración. La energía fluye en mí al dedicarme totalmente a lo que hago, y entonces experimento una libertad creadora.

El compromiso con el trabajo me libera de mi *ego*. El que malinterpreta la contemplación como tener tiempo para sí mismo no se liberará de su *ego*. Su espiritualidad se convertirá en una espiritualidad narcisista. Y esta espiritualidad narcisista se expresará en un elevado concepto de uno mismo. El que es contemplativo en este sentido se considera superior a los demás, que se dedican a trabajar banalmente y no llegan en absoluto a la meditación.

La psicología nos dice que el elevado concepto de uno mismo es la forma más extendida de vivir el propio narcisismo. A menudo, el narcisismo tiene su origen en el sentimiento de soledad. Para no sentir el dolor de la soledad, se huye hacia ideas grandiosas del propio *yo*. La persona cree que tendrá experiencias totalmente extraordinarias en la contemplación. Y busca a los maestros de espiritualidad más famosos, pues solo con ellos puede hablar sobre sus profundas experiencias espirituales. Los curas normales no tienen ni idea del tema, y solo esos maestros pueden entenderle.

Algunos acuden también a mí con estas ideas. Tienen unas experiencias espirituales tan profundas que no pueden comentarlas con nadie más. Siempre siento una reticencia interior, pues veo el narcisismo que está detrás. Cuando, no obstante, decido mantener una conversación con estas personas, con frecuencia me doy cuenta de que ese hombre o esa mujer son realmente incapaces de vivir. Para no reconocerlo, se sienten especiales, como personas religiosas extraordinariamente dotadas con unas experiencias espirituales que superan con creces la capacidad de comprensión de los demás. Sin embargo, a menudo se trata de una huida hacia la espiritualidad porque no se puede llevar a cabo la vida normal.

En la actualidad está muy extendido el narcisismo, y la contemplación ofrece una buena posibilidad a las personas narcisistas para que vivan su narcisismo en lugar de dejarse transformar por Dios. El narcisismo es estar enamorado de uno mismo. Es una reacción a la falta de amor que se experimenta en la primera infancia. Posteriormente, se experimenta el mundo exterior como una amenaza y, en consecuencia, el individuo se repliega en sí mismo. La paradoja es la siguiente: se pierde el contacto con el *yo* verdadero y por eso uno se preocupa tanto de sí mismo.

Existe un amor propio bueno, pero también uno patológico. El amor propio sano me lleva también a que me olvide de mí. Y olvidarse de uno mismo es precisamente la meta de la contemplación. Mientras me olvido de mí, estoy totalmente presente. Sin embargo, la persona narcisista no puede olvidarse de sí misma. Siempre da vueltas en torno a ella. Kernberg dice que el amor propio patológico

«se expresa en un excesivo egocentrismo» (Kernberg, p. 74).

Este egocentrismo está a menudo vinculado con una falta de interés por las otras personas. La empatía apenas existe, y se da vueltas en torno a uno mismo, queriendo ser siempre admirado.

La psicóloga Kathrin Asper, que está muy vinculada a la psicología de Jung, cree que no es bueno usar demasiado pronto el concepto junguiano de «realización del *yo*» en las personas narcisistas, pues se meten con gusto

«en este camino elitista y espiritual para buscar su *yo*» (Jotterand, p. 18).

Las personas narcisistas se saltan los desafíos completamente banales de la vida

diaria. No quieren ser perturbadas en su mundo elitista.

Lo que Kathrin dice sobre la psicología junguiana puede aplicarse también al camino contemplativo. Este camino quiere conducir realmente a una liberación interior del *ego*; sin embargo, a las personas narcisistas les ofrece una oportunidad para distanciarse de la banal vida diaria y avanzar en el viaje elitista hacia experiencias espirituales supuestamente muy profundas y grandiosas. Pero esta espiritualidad no conduce a la transformación, sino a la consolidación de la estructura narcisista. De este modo, se tienen razones suficientes para sustraerse a las exigencias de cada día y del trabajo.

Recurriendo al ejemplo de santa Teresa de Lisieux, voy a mostrar cómo esta tentación de la espiritualidad es una huida hacia la grandiosidad y una negación del compromiso con la vida concreta. Al principio, Teresa sucumbió a esta tentación, pero después descubrió un camino curativo de la espiritualidad que consiguió cicatrizarle sus heridas narcisistas. Ya desde niña, Teresa experimentó una profunda soledad. Su madre tenía cáncer de mama cuando nació. Siendo bebé, se negó a tomar la leche materna, por lo que fue alimentada por una ama de cría. Luego regresó al pecho de su madre, que murió tres años después. Teresa, siendo aún una niña, intentó encubrir la soledad mediante la grandiosidad. Ella era la pequeña princesa que se ganó a toda la familia. Todos tenían que ocuparse de ella. Cuando no funcionaba la grandiosidad como reacción a la soledad, Teresa reaccionaba con una depresión, que expresaba renunciando a sus propios sentimientos, bien reajustándose o retirándose. Especialmente Teresa reaccionaba de este modo fuera de la familia; por ejemplo, en la escuela.

Al ingresar en el monasterio, proyectó su ansia de grandeza en la espiritualidad. Al principio quiso iniciar un camino en el que no tenía que afrontar su soledad ni sus heridas. Imaginaba a Dios como un cirujano que curaba sus heridas mientras ella dormía. Ella no tenía que hacer nada. Y las ideas de grandeza de su infancia se expresaban en su comprensión de sí misma como la pequeña preferida de Jesús. Cuanto más pequeña fuera y cuanto más coqueteara con su pequeñez, más fácilmente le resultaría subir así hacia lo alto, al cielo. Este primer camino, al que llamaba «caminito», le conduciría a la santidad sin tener que esforzarse ni dedicarse a sus dolores reprimidos. En este camino, Teresa no debía crecer. Podía e incluso debía continuar siendo pequeña. Pero en este discurso suyo sobre la pequeñez puede apreciarse su idea de grandeza que ya había expresado en la relación con su padre y sus hermanas. Ella es la pequeña preferida de la

que todos deben cuidar, incluido Jesús. No necesita cambiar. No solo se mantiene como la «princesa de papá», sino también como la «pequeña favorita de Jesús». Este camino muestra típicamente el peligro que corre una personalidad narcisista que recurre a una concepción grandiosa de su espiritualidad como compensación. Pero esta forma de espiritualidad no cura, sino que es solamente una forma de compensar las propias frustraciones.

Posteriormente, sin embargo, Teresa descubre un camino que conseguiría curar su narcisismo. El amor divino es como el agua, que siempre busca el lugar más profundo. Esta imagen de la gracia de Dios que como el agua busca el punto más profundo en el alma humana, liberó a Teresa de su círculo narcisista. Ahora se ha encontrado con Dios. Ahora se ofrece a Dios con su soledad, con su oscuridad, con su caos interior. Ahora se atreve a afrontar su propia verdad. Ya no esquivo el hecho de considerarse superior a los demás. Deja de fingir su propia impotencia para poder hacerse por sí misma una buena monja. Ofrece a Dios su susceptibilidad, su vulnerabilidad, su nerviosismo, todas sus debilidades psíquicas y físicas, y experimenta el amor de Dios como agua que llega a lo profundo del alma. Ahora ya no hay nada en ella que le separe de Dios. En sus debilidades experimenta precisamente el amor de Dios, un amor que las transforma. Deja de coquetear con ellas y crece porque ofrece su verdad a Dios y se deja penetrar y cambiar por su amor.

Si ofrecemos a Dios nuestra impotencia, nuestras heridas y dolores, entonces podrá fluir su amor en lo profundo de nuestra alma y penetrar y cambiar todo cuanto hay en ella. Este camino espiritual es al mismo tiempo curativo y liberador. Nos libera de la presión de tener que hacer grandes obras ante Dios y de situarnos por encima de los demás. Con este «caminito», Teresa se solidariza con todos los seres humanos. Ella siente las mismas necesidades, la misma desesperación y la misma soledad que otras muchas personas. Pero deja de coquetear con ellas. Ella se ofrece sinceramente a Dios, cuyo amor fluye en su interior. Esta es la verdadera humildad: el valor de descender a las profundidades del propio ser, para que el amor de Dios las llene por completo, y de descender también a esas zonas que nos cuesta mucho reconocer ante él, porque contradicen la grandeza con la que nos concebimos a nosotros mismos. Teresa descubre ahora en la vida de cada día sus debilidades cuando reacciona con susceptibilidad ante sus hermanas de congregación; cuando se comporta con impaciencia, de forma

caprichosa y agresiva; cuando se siente desalentada o desesperada. Muestra sus debilidades y se las ofrece a Dios, para que así pueda derramarse su amor.

Jotterand escribe al respecto:

«La santa se siente cada vez más llena del amor de Dios cuando se atreve a afrontar sus debilidades. Este sentimiento le da el valor para aprovechar las situaciones cotidianas con el objetivo de desmontar su exagerado egocentrismo» (Jotterand, p. 49).

Este camino de dejar entrar el amor de Dios en las debilidades, que le descubre la convivencia con sus hermanas, conduce a Teresa a la cotidianidad. Ahora ya no usa la espiritualidad para huir de la vida de cada día, sino para vivirla de un modo completamente nuevo. Y esta espiritualidad le concede cierta ligereza y serenidad. Deja de darle vueltas al sentido de su mal humor, de sus disgustos y de sus repugnancias. Percibe sencillamente estos sentimientos y deja entrar el amor de Dios. A la religiosa que anteriormente estaba a menudo acosada por los escrúpulos, esta experiencia le da

«la convicción de no tener que falsear ya nada» (Jotterand, p. 49).

Aplicándonos las experiencias de santa Teresa, podemos decir que existe una espiritualidad que refuerza el narcisismo mediante ideas grandiosas del propio *yo* y de las propias experiencias místicas, pero también hay una espiritualidad que cura el narcisismo. Escribe Jotterand:

«Los narcisistas tienden a relacionar con ellos mismos todo cuanto viven. Por eso están a menudo enfermos. El mal humor de su compañero, la salpicadura descuidada con agua sucia e incluso el mal tiempo de un domingo pueden percibirlos como actos contra ellos mismos... Pueden montar un número por el mínimo disgusto» (Jotterand, p. 51).

El «caminito» significaría, por consiguiente, percibir mi rabia, mi susceptibilidad y mi miedo a quedarme solo. Pero con eso no me condeno, ni tampoco monto un número. Más bien, lo aprovecho como una ocasión para dejar que fluya precisamente en todo ello el amor de Dios. De este modo me liberaré poco a poco de mi susceptibilidad y conseguiré de nuevo el sentido de la realidad. Participaré en mi entorno. La espiritualidad me conduce a vivir en medio de la vida diaria, asumiéndola desde la experiencia de Dios, en lugar de huir de ella mediante ideas delirantes de grandeza.

Esto es lo que cree también la espiritualidad benedictina. Benito renuncia en su Regla a unas ideas grandiosas de la espiritualidad y renuncia asimismo a una elevada imagen ideal de la comunidad monástica. Tiene en cuenta las discusiones y los conflictos diarios. La espiritualidad consiste para él en afrontar los conflictos. Con la conjunción entre orar y trabajar *–ora et labora–*, Benito quiere que la espiritualidad esté en contacto con la realidad concreta de la tierra, vinculada con la vida de cada día. La espiritualidad se demuestra comprometiéndose con el trabajo, con los demás, con Dios. Al comprometerme, me libero del círculo narcisista egocéntrico. En el compromiso con la realidad del otro y con los conflictos del trabajo descubro mis propias debilidades y susceptibilidades. El trabajo me confronta con mi verdad interior. Al descubrir en el trabajo diario mi verdad, puedo dejar que fluya en mi interior el amor de Dios. Algunos apasionados de la contemplación no se comprometen ni con Dios ni con el trabajo. Malinterpretan la contemplación como una forma de tener tiempo para sí mismos. Rectamente entendida, la contemplación es también un camino de trabajo duro, pero un camino que me conduce a la vida diaria y que la transforma. Willigis Jäger insiste una y otra vez: la mística que no conduce a la vida de cada día es un camino erróneo.

Últimamente, me encuentro a menudo con personas que han probado todos los caminos espirituales que han aparecido en esta época. Han hecho meditación zen, terapias de iniciación, peregrinaciones, ejercicios espirituales en la vida diaria. Pero no consiguen entender su vida. A veces, tengo la impresión de que se dedican a lo espiritual porque están estresadas y quieren, con la espiritualidad, escapar de sus problemas, en lugar de aceptarlos y ofrecérselos a Dios. Usan la espiritualidad como un camino de engrandecimiento, para no tener que afrontar la mediocridad de su persona y su propia banalidad. En su camino espiritual se sienten especiales, pues hacen algo para sí mismas. No son tan banales, como sus colegas de trabajo. Sin embargo, su espiritualidad no les transforma, sino que les consolida en su incapacidad de llevar a cabo la tarea de vivir. Hace falta humildad y claridad de pensamiento para reconocer que este camino espiritual es erróneo. El camino espiritual no es malo en sí mismo, pero la intención con la que se hace nos lleva en una dirección equivocada. En lugar de curar, nuestro narcisismo lo fortalece.

La respuesta de Jesús

La respuesta a la idea errónea de la contemplación la encuentro en el evangelio de Lucas. Para Lucas, que escribe su evangelio dirigiéndolo a una población griega formada por comerciantes, latifundistas y artesanos –por consiguiente, para la clase media–, es muy importante que el espíritu de Jesús se exprese concretamente en la vida de cada día. Quiero mostrar esto recurriendo a dos pasajes.

En el capítulo 16, Lucas une diversos dichos de Jesús que están centrados en la relación justa con las cosas de este mundo.

«El que es de fiar en lo pequeño, también lo es en lo grande, y el que es deshonesto en lo poco, también es deshonesto en lo mucho. Si no sois de fiar en el trato con la riqueza injusta, ¿quién os confiará el bien verdadero? Y si no sois de fiar en el trato con el bien ajeno, ¿quién os dará lo que os pertenece?» (Lucas 16,10-12).

Lucas traduce las palabras de Jesús teniendo en cuenta la mentalidad griega. Para los griegos, en efecto, lo terrenal era lo pequeño, lo insignificante, lo ajeno. Lo grande, lo verdadero y lo adecuado para nuestra existencia es el espíritu, es decir, Dios. Pero en nuestra relación con las cosas terrenales se manifiesta nuestra relación con Dios. Y de la forma como tratamos las cosas terrenales y cotidianas depende nuestra relación con Dios. Yo no puedo decir: «Oro y medito» si al mismo tiempo desatiendo la vida diaria. Y es que mi espiritualidad se manifiesta precisamente en el hecho de que trato fiablemente, con esmero y con cuidado, las cosas, mi trabajo.

En el capítulo siguiente, Jesús cuenta una parábola provocadora, en la que expresa su concepción de la espiritualidad. Narra la historia de un hombre que tiene un esclavo, del que espera que le prepare la comida cuando regresa del trabajo en el campo. Jesús concluye la parábola con esta pregunta:

«¿Le dará las gracias al esclavo por haber hecho lo que se le ha ordenado? Pues así también vosotros. Cuando hayáis hecho todo lo que se os ha ordenado, decid: “Somos esclavos inútiles; hemos hecho lo que debíamos hacer”» (Lucas 17,9-10).

Para mí, esta es la respuesta de Jesús a la espiritualidad que le lleva a uno a ponerse por encima de los demás y a sentirse extraordinario, especial.

En la filosofía china se dice que el *tao* es lo ordinario. Para Jesús, la espiritualidad significa hacer sencillamente lo que debemos hacer, en este instante, con esta persona con quien precisamente nos encontramos, con nosotros mismos y con Dios.

Puedo expresarlo de forma más concisa: la espiritualidad significa hacer lo que precisamente hay que hacer. Es necesario tener olfato para percibir qué debe hacerse justamente ahora. Jesús cuenta esta parábola a los fariseos, quienes a veces corrían el peligro de pasar por alto las exigencias de la vida diaria. A ellos les dice Jesús:

«Vosotros hacéis creer a la gente que sois justos, pero Dios conoce vuestro corazón. Lo que los seres humanos consideran grandioso es un horror a los ojos de Dios» (Lucas 16,15).

Lo que parece grandioso es en realidad horroroso para Dios. En el trabajo fiable y atento realizado en la vida diaria, esto se manifiesta en si me dejo guiar por el espíritu de Jesús o si huyo de las cosas pequeñas y supuestamente insignificantes de la vida cotidiana para refugiarme en la grandiosidad de las ideas espirituales.

A Lucas le gustan las oposiciones. Antes de la parábola del esclavo inútil hay unas palabras con respecto a la fe. Los discípulos piden a Jesús que fortalezca su fe, y él les responde:

«Si tuvierais fe, aunque solo fuera como un grano de mostaza, le diríais a esta morera: “Quítate de aquí y plántate en el mar”, y os obedecería» (Lucas 17,6).

Este dicho podría llevar fácilmente al delirio de grandeza. Con nuestra fe podemos hacer trucos de prestidigitación. No obstante, vivimos en una tensión que está formada, por un lado, por la fe de poder trasladar montañas o arrancar árboles y, por otro, por la fe que se acredita haciendo lo que se debe hacer, que se expresa en la acción ordinaria. Solo si mantenemos esta tensión, viviremos en el espíritu de Jesús.

DAR VUELTAS EN TORNO A UNO MISMO

Un cura me contó que fue a un congreso para sacerdotes y agentes de pastoral y que se marchó al segundo día, pues no podía soportar más la lamentación. Tenía la impresión de que todos daban vueltas en torno a sí mismos. Allí, lo más importante era que a *mí* me vaya bien, que *yo* no me sobrecargue, que *yo* tenga tiempo suficiente para salir a pasear y asistir a conciertos. No percibía ningún entusiasmo por el trabajo ni fascinación por el camino espiritual. En la atmósfera espiritual de un congreso de temática religiosa solo veía dar vueltas de forma narcisista en torno a uno mismo.

Lo que el sacerdote me contó sobre este congreso lo percibo yo también en algunas reuniones de monitores o animadores. La cuestión permanente es si nos sentimos bien y si tenemos tiempo suficiente para nosotros. Pero después no queda ya ninguna energía para el grupo. Así que no surge nada.

Cuando tenía veinticinco años y trabajaba con jóvenes, para nosotros era siempre importante estar al servicio de Jesús. Nuestra intención no era sentirnos bien, sino servir a las personas, ayudarlas para que tuvieran una experiencia de Dios, para que se sumergieran en el misterio de Jesucristo. No dábamos vueltas permanentemente en torno a los problemas de relación en el equipo, sino que estábamos abiertos como equipo a los jóvenes que acudían a nosotros. Éramos un equipo de diez monitores y nos ocupábamos de doscientos cincuenta jóvenes.

Conozco equipos de monitores cuyo número es mayor que el de los jóvenes que asisten a sus reuniones. El equipo gasta tanta energía en sus problemas de relación que los jóvenes son realmente una carga. Pero así no es posible trabajar con provecho, ni tampoco se tienen ganas de dedicarse al trabajo. Se consume mucha energía para uno mismo y no se está abierto a los que sí la necesitan realmente.

Cuando oigo decir a los agentes de pastoral cualificados profesionalmente la gran cantidad de energía que consumen para sí mismos, intento entender qué pasa en el corazón humano. No quiero evaluar ni juzgar, sino comprender. Tengo la impresión de que precisamente las personas que se comprometen en un camino espiritual o eligen una profesión espiritual tienen más un perfil de tipos depresivos que combativos. Yo ingresé en el monasterio antes de los años cincuenta, para transformar el mundo, para poner en marcha algo. Entonces, la combatividad era una fuente importante de energía. Nosotros

queríamos renovar la Iglesia y proclamar el mensaje de Jesús con un lenguaje nuevo.

Actualmente echo de menos esta energía combativa en algunos curas y agentes de pastoral. Ahora, la combatividad se expresa más bien en el descontento, en la crítica a la jerarquía eclesial y en las inaceptables condiciones laborales. Pero esta combatividad no emprende nada, no cambia nada. La combatividad de los depresivos se manifiesta en reproches contra los demás, y paraliza, crea mala conciencia y no abre caminos para el futuro.

Cuando carecemos de una combatividad positiva, nos dedicamos a dar demasiadas vueltas en torno a nuestras propias necesidades; ahora bien, con esto no mejoramos. La psicología nos dice que solo vive sanamente aquel en quien fluye la vida. Solo está contento y a veces es feliz quien se entrega para que la vida fluya en él. Fluir significa no aferrarse a uno mismo, entregarse a algo, lanzarse, comprometerse.

Veo que algunas personas están totalmente enamoradas de sí mismas. Algunos están tan enamorados de sus propios hábitos que no se dejan molestar con respecto a ellos. Las condiciones que yo me creo para poder vivir bien son tan numerosas que no encuentro tiempo ni energía para trabajar. Trabajar está considerado como lo opuesto a vivir. Pero también siento la vitalidad precisamente cuando trabajo, cuando me comprometo en un proyecto, cuando llevo a cabo algo, cuando algo fluye en mí. Algunos no se identifican con la imagen del fluir, sino con la imagen del reposar. Ahora bien, no se trata del reposo del que hablaban los griegos, de la *scholé*, durante la que me dedico a pensar sobre las cosas esenciales de la vida, a desarrollar pensamientos creativos, sino del sentimiento que se expresa con la locución «¡déjame en paz!». No quiero que se me moleste en los hábitos de mi vida.

Para quienes se centran ante todo en su tranquilidad, a menudo es ya una exigencia desmesurada comprometerse con otras personas. Suelen decir: «No soporto estar escuchando permanentemente el sufrimiento del otro». Sin embargo, la cura de almas significa precisamente comprometerse con el sufrimiento del otro. Al entregarme, mi vida fluye. Me entrego a Dios, a los demás, a mi trabajo. Y justamente así me libero de mi *ego*. Precisamente así mi vida fluye, avanza. Y de este modo me siento vivo.

En última instancia, detrás del desaprovechamiento de la vida se encuentra un falso concepto de «vitalidad». Uno se siente vivo si tiene tiempo para sí, para sus aficiones, sus viajes, su reposo. Pero la vida está relacionada con el fluir y con el florecer. Y fluir y

florecer necesitan la entrega. Es una paradoja: al olvidarnos de nosotros, somos más completamente nosotros mismos, llegamos a ser realmente libres, vivimos intensamente el instante. Si solo pensamos en nosotros, daremos vueltas en torno a nosotros mismos y estaremos insatisfechos, pues es aburrido dar siempre vueltas en torno a nosotros mismos. El que gira siempre en torno a él mismo, pronto experimenta el tedio por sí mismo. Nadie es tan interesante como para tener que ocuparse constantemente de sí mismo. Quien se olvida de sí llega a ser totalmente él mismo. No girará en torno a su *ego*, sino que buceará en la profundidad de su alma, en donde encontrará su propio *yo*. Solo puedo comprometerme con una persona cuando me olvido de mí, cuando dejo de pensar en que en ese momento podría estar escuchando música o meditando. Liberarse del *ego* es la meta de la vida espiritual. Pero en algunas personas que viven su espiritualidad, percibimos que no tratan de perder su vida, como nos exige Jesús, sino de salvar su pellejo. Este, ciertamente, no se mojará, ni sufrirá ninguna desolladura. Las atenciones dedicadas a su cuidado ocupan el lugar de olvidarse de uno mismo, de perder la vida y de comprometerse. Sin embargo, Jesús afirma con toda claridad:

«El que quiera salvar su vida, la perderá. Pero el que la pierda por mi causa y por el Evangelio, la salvará» (Marcos 8,35).

La psicóloga Ursula Nuber ha escrito un libro titulado *Die Egoismusfalle. Warum Selbstver-wirklichung so oft einsam macht* [«La trampa del egoísmo. Por qué la autorrealización deja solos tan a menudo»], en el que describe cómo este dar vueltas sobre uno mismo es la forma actual del egoísmo narcisista. La razón no hay que buscarla únicamente en el pasado, en las experiencias de soledad, sino también en el presente. Nuber piensa que la causa del excesivo aumento de los trastornos narcisistas se encuentra en el «dominio del principio de necesidad». Ella opina que la actitud del «yo quiero todo y lo quiero inmediatamente» es típica de ese narcisismo tan extendido en la actualidad, que conduce a los seres humanos a vivir de espaldas a la vida y a dar vueltas en torno a sí mismos:

«El mundo en torno al que giran está formado solo de estímulos. Y así como, por regla general, ceden a todo reclamo de la sociedad de consumo para satisfacer inmediatamente cada deseo, de igual modo ven a los demás. Estos se convierten en un objeto que puede usarse según las ganas de cada uno» (Nuber, p. 35).

Un joven entrevistado por Ursula Nuber concreta esta idea diciendo lo siguiente:

«Yo no hablo con cualquiera, sino solo con quienes creo que pueden aportarme algo. Y solamente si la conversación es agradable. Cuando percibo que no puedo sacar ningún provecho, ni privado ni social, entonces no hablo con la gente».

Esta actitud me conduce a dar vueltas en torno a mí mismo. Y a desaprovechar la vida, pues el encuentro real, que podría cambiarme, no se produce. Todo se subordina a mis necesidades. Pero estas necesidades son insaciables. Siempre estaré insatisfecho. Nunca recibiré lo que quiero.

El psicólogo Hans Schmid considera que este girar en torno a uno mismo es el culpable de que el ser humano pierda su vida, de que viva de espaldas a sí mismo. El término griego *hamartía* [traducido habitualmente por «pecado»] significa precisamente perderse a uno mismo. Escribe Schmid:

«No hay mayor culpa que la de no haber vivido ante uno mismo. Son muchas las posibilidades de justificarla acusando a otros; por ejemplo, al padre, a la madre, a la pareja, a la iglesia, a la sociedad, a la profesión, etc. Todos ellos sirven de coartada para esquivar la verdad de que existe una persona que solo se me ha confiado a mí y de la que soy absolutamente responsable: yo mismo» (Schmid, p. 54).

En este dar vueltas sobre uno mismo puede residir la culpa real, pero también existe una modalidad que consiste precisamente en culpase permanentemente a uno mismo. Según Alfred Adler, fundador de la psicología del individuo, los constantes sentimientos de culpa pueden ser para algunos un medio para superar el complejo de inferioridad y situarse en el centro. La «esterilidad de los remordimientos» puede eximir a la persona «de solucionar los verdaderos problemas de la vida» (Goetschi, p. 123).

Por lo general, se da vueltas continuamente a los sentimientos de culpa que tienen su origen en el pasado, con el fin de eludir así los desafíos del presente. Para superar este girar permanentemente en torno a la propia culpa, Adler aconseja asumir la responsabilidad de hacerse cargo de la propia vida y organizarla positivamente.

La respuesta de Jesús

En la curación del parálítico veo una respuesta de Jesús a ese girar permanentemente en torno a uno mismo y también a la autoinculpación como una forma de espiritualidad propia de los sujetos que dan vueltas en torno a sí mismos. Los cuatro amigos que bajan al parálítico en su camilla por la techumbre para colocarlo ante los pies de Jesús esperan que lo cure, para que vuelva a andar. Sin embargo, Jesús le dice al parálítico en primer lugar:

«Hijo, tus pecados te son perdonados» (Marcos 2,5).

Jesús afirma claramente que la parálisis está relacionada con su pecado, pero no en el sentido de que este hombre ha transgredido los mandamientos de Dios, sino en el sentido de que está perdiendo su vida, de que la culpa con la que carga le está impidiendo vivir. Jesús le perdona los *hamartíai*, es decir, las muchas maneras de perder su vida.

Una expresión de esto puede ser no atreverme por puro perfeccionismo a realizar lo que me es posible. A menudo se da también el miedo a cometer errores que me paralicen. O bien el temor a ser rechazado si hago el ridículo. Como esquivo los desafíos normales de la vida, me retiro a mi camilla y me dejo atar por mis miedos.

Jesús cambia primero la actitud del enfermo. Tiene que poner fin a la pérdida de su vida, a estar siempre dando vueltas en torno a sí mismo, a la pregunta de si tendrá suficiente fuerza para estar de pie, de si hace todo correctamente, de si no se verá desbordado al hacerse cargo de su vida.

Todas las dudas que tenían los curas y los agentes de pastoral asistentes al congreso del que he hablado antes –si tendrían tiempo suficiente para ellos, si tendrían que entregarse a todas las exigencias de su profesión– las elimina Jesús cuando dice: «Tus pecados te son perdonados». Libérate de perderte a ti mismo. Yo lo despacho –precisamente eso significa el verbo *aphíentai* o *dimittuntur*, «perdonar», «desprender», «despachar»–. Te libero de ello. Ahora, afronta tu vida.

Solo cuando abandona su actitud falsa, el parálítico es capaz de caminar. Se trata del segundo paso.

Jesús le dice:

«Ponte de pie, toma tu camilla y vete a casa» (Marcos 2,11).

La parálisis está relacionada siempre con el miedo y la inhibición. El miedo nos paraliza y nos bloquea. Tememos hacer el ridículo ante los demás. Tememos cometer un error, ser juzgados y valorados negativamente. Así que preferimos mantenernos en nuestra camilla, en nuestra pasividad. Desde la camilla podemos observar todo mejor. Como espectadores, lo conocemos todo mejor. Juzgamos a los demás y vemos en ellos todas las faltas posibles. Pero nosotros no nos atrevemos a ponernos de pie y a tomar la camilla bajo el brazo.

La camilla representa los bloqueos, las inhibiciones y las inseguridades. Nosotros nos levantaríamos con gusto si supiéramos lo siguiente: a partir de hoy me sentiré más seguro, confiaré en mí mismo. A partir de hoy no sudaré cuando actúe ante los demás. No temblaré. Mi voz no se quebrará. Actuaré con una gran seguridad en mí mismo.

Sin embargo, Jesús nos muestra otro camino. Tenemos que levantarnos en medio de nuestras debilidades, inhibiciones y bloqueos. Tenemos que levantarnos con nuestro miedo y nuestra timidez. Podemos estar cohibidos y bloqueados, podemos enrojecer y ser tímidos, pero tenemos que levantarnos en nuestra inseguridad y timidez, tomar la camilla de nuestra timidez bajo el brazo y recorrer nuestro camino.

Si nuestra timidez se convierte en fobia social y la combatimos con psicofármacos, nos desinhibiremos para actuar en el mundo, pero perderemos la relación con nosotros mismos. Nos inmovilizaremos y nos aislaremos de nuestras emociones. El camino que Jesús nos señala es otro: Levántate, abandona la seguridad de tu camilla y atrévete a vivir. Y toma tu camilla bajo el brazo. No te dejes atar más a la camilla, sino llévala contigo. Después, podrás hacer tu camino.

Veo constantemente a personas que lo saben todo. Están en torno a los cuarenta años, pero nunca se han levantado de verdad para atreverse a vivir. Se mantienen en su papel de espectadores. Y con su crítica a todos los que dan la cara se justifican para no hacer nada. No merece la pena participar, pues todos los protagonistas de la política, de la economía o del monasterio giran solo en torno a su propio prestigio. Proyectan así sus propios problemas en las personas activas. Y de este modo se llenan de razones para no levantarse de su sepultura e intervenir en la vida, pues, si se levantaran y comprometieran, también serían heridos. En la tumba están segurísimos de no poder ser

heridos. Prefieren la tranquilidad de la tumba a la vida. En efecto, la vida es siempre desafiante. Quien se compromete a vivirla puede ser herido, puede perder su lugar, pero quien nunca quiere perder tampoco podrá ganar nunca.

ACOMODARSE EN LA MITAD DE LA VIDA

La vida no solo puede desaprovecharse cuando se es joven, sino también en mitad de ella. Muchos se han acomodado en la mitad de su vida. Se han establecido en su profesión. Se han acomodado en cierto bienestar y solo piensan en mantenerlo. Tienen la impresión de haber creado la vida, de haber llegado a su meta y de haber puesto fin a la lucha.

No albergan la esperanza de desear que suceda algo nuevo. Todo debería mantenerse tal y como está. Están satisfechos y nada nuevo sale de ellos. Ni siquiera piensan en qué les gustaría hacer aún en la vida. A veces se tiene la impresión de que en ellos hay algo que ha terminado.

La vitalidad ha terminado. Solo queda un funcionamiento mecánico, una vida sin sobresaltos, pero no ya una vida real. Se emplea toda la energía para defender el propio estatus. Se trata de personas que aún trabajan mucho, pero su trabajo carece de visión. Con su mucho trabajo solo ocultan la duda de si es eso todo lo que realmente quieren de la vida. Se refugian en el trabajo para no tener que hacerse esta pregunta por el sentido del camino: ¿Para quién y para qué hago todo esto? ¿Tiene un sentido mi trabajo? ¿Es causa de bendición para otros o lo hago simplemente para demostrar que soy importante?

Ya en el siglo XIV, el místico Juan Taulero se dio cuenta de esta saciedad espiritual y entendió la espiritualidad como un camino para salir de ella. Él opina que Dios prueba a menudo a la persona que se ha acomodado excesivamente, que ha encontrado su lugar en la profesión, que ha construido una casa y le va bien en la vida, para que se disponga a vivir realmente. Y desde este enfoque interpreta la parábola de la moneda perdida :

«¿Qué mujer, si tiene diez monedas y se le pierde una de ellas, no enciende una lámpara y barre la casa y la busca afanosamente hasta que la encuentra? Y cuando la encuentra, reúne a sus amigas y vecinas y les dice; “¡Alegraos conmigo, porque ya encontré la moneda que se me había perdido!”» (Lucas 15,8-9).

Taulero compara a Dios con una mujer que busca algo. Dios busca a la persona que se ha acomodado demasiado en su vida, a la persona que todo lo tiene claro y todo le va bien, pero ha perdido una moneda, el centro, la imagen que el ser divino tiene de ella. Estas personas se han identificado con una imagen que no se corresponde con su ser

verdadero; sin embargo, están contentas con la imagen que transmiten en su entorno: con la imagen de hombre exitoso o de mujer contenta; con la imagen de hombre agradable, con quien uno se lleva bien, y con la imagen de mujer atractiva y totalmente satisfecha de sí misma. Pero han pasado por alto la imagen que Dios tiene de ellos. Han dejado de buscar.

Nietzsche decía: «Busco a un hombre». Pero este hombre ha dejado de buscarse. Si esto es así, entonces Dios se comporta como una mujer que busca algo. Mueve los armarios. Coloca las sillas sobre la mesa. Despeja el suelo del cuarto para buscar la moneda perdida. Dios pone en aprietos a las personas acomodadas, las pone en crisis, les hace experimentar una necesidad interior. El ser humano no puede ser de otra manera: se realiza buscando lo nuevo. Dios le conduce mediante los aprietos al fundamento del alma. Aquí encuentra Dios la moneda, encuentra de nuevo la imagen única que ha hecho de la persona. Y pone en contacto con esta imagen única a la persona que se halla en apuros en la mitad de su vida.

Muchas personas sufren una crisis en la mitad de la vida y posteriormente reemprenden de nuevo el camino. Pero otras muchas rechazan el impulso de buscar su *yo* verdadero en la propia interioridad. Se dan por satisfechas con lo que han logrado. Prefieren vivir en una habitación bien amueblada y esquivan el esfuerzo de limpiarla desde el suelo para encontrar su centro interior. Podría aplicarse a estas personas las palabras que el profeta Ageo comunica al pueblo, que primero quiere preocuparse de sí mismo y no de la casa de Dios, del santuario interior que está en cada ser humano:

«¿De verdad pensáis que es tiempo de vivir en vuestras casas artesonadas, mientras esta casa está en ruinas?» (Ageo 1,4).

En lugar de construir el santuario interior, esas personas se contentan con vivir en casas bien equipadas. Sin embargo, luego la vida se queda sin sabor. Este sinsabor puede apreciarse en las palabras de Ageo:

«Sembráis mucho, pero recogéis poco; coméis, pero no os saciáis; bebéis, pero sin llegar a disfrutar; os vestís, pero no entráis en calor; y el jornalero echa su salario en bolsa agujereada» (Ageo 1,6).

Vemos aquí una descripción gráfica de la persona que se ha acomodado en la mitad de su vida. Trabaja mucho, pero el trabajo no produce ningún fruto auténtico. No le produce

ninguna bendición ni a ella misma ni a aquellos para quienes trabaja. Come, pero no se sacia realmente y su alma sigue hambrienta. Bebe, pero ya no experimenta la embriaguez de la vida, la vitalidad. Y el salario que gana termina en un bolsillo agujerado, es decir, puede perderlo rápidamente. Nunca está segura.

También en nuestro tiempo necesitamos profetas que despierten a las personas sacudiéndolas con palabras parecidas a las que empleó el profeta Ageo en su época. Entonces, los retornados de Babilonia pensaban: «No podemos construir el templo porque somos pobres». Pero el profeta les responde: «Sois pobres porque no construís el templo».

Muchos dicen: «No puedo dedicarme a la espiritualidad, pues primero tengo que ganarme mi sustento». «No tengo tiempo de profundizar tranquilamente en mi interior porque tengo mucho que hacer exteriormente». Pero se trata de una excusa, ya que luego resulta que solo vivimos para lo exterior. Y, además, así perdemos el contacto con nuestro templo interior y, después, la vida entera se transforma en desolación. Nos hemos acomodado. Todo sigue su curso, pero en realidad esto ya no es vivir, sino solo sobrevivir.

Quienes se acomodan en la mitad de su existencia y desaprovechan la vida dan a menudo la impresión de quien dice: «Estoy orgulloso de lo que he creado. Ahora, finalmente, puedo descansar por una vez». Pero no solo descansan del trabajo, sino que paran también el camino de su evolución. Se oponen a seguir evolucionando. Se convierten en lo que la generación del 68 llamaba «burgueses», expresión que tiene su historia. Ya en el siglo XVII, los estudiantes ponían verdes a los burgueses, pues los consideraban personas estrechas de miras. Los burgueses eran los ciudadanos armados. Por consiguiente, pensaban que tenían el deber de defender a sus ciudades de los enemigos.

El burgués opina también que debe defenderse de todo lo nuevo y extraño. Deja de construir su casa interior para dedicarse a defender lo que ha construido hasta ahora. Estas personas solo dan vueltas en torno a sus propios intereses. Fomentan las iniciativas ciudadanas, pero estas ya no giran en torno al bien común, sino solo en torno a sus propias necesidades. Quieren que todo siga igual. Nada debe alterar su horizonte. Nadie extraño puede perturbar su círculo.

A veces, asusta ver cómo algunos se petrifican interiormente en la mitad de la vida.

De ellos no surgen nuevas ideas. Se acomodan y todo su interés gira en torno a la seguridad de su bienestar. Se comportan duramente con sus hijos, sobre todo cuando estos llegan a la adolescencia, y los hijos adoptan después sus lados sombríos. Se niegan a vivir para mostrar así a sus padres que realmente son unos *pasotas*. Tienen un espejo ante ellos, pero solo unos pocos padres están dispuestos a mirarse en él. Prefieren lamentarse de que sus hijos son unos inútiles antes que admitir, ante sí mismos y ante los demás, que están desaprovechando su vida.

El entumecimiento interior se disimula a menudo mediante actividades exteriores. Se va de un «evento» a otro. Se quiere dar la impresión de que uno está muy interesado en los muchos eventos que se anuncian, en las fiestas de la vendimia, en las fiestas centradas en la actuación de los bomberos y en todas las posibles celebraciones donde haya marcha. Pero con el alma no hay marcha alguna. Está paralizada. Ha perdido su vitalidad. La vitalidad solo volverá si se afronta el desafío de la mitad de la vida, es decir, si se camina hacia el interior, si se descubre un nuevo sentido para la segunda mitad de la vida y si se piensa qué huella quiere grabarse en este mundo.

La respuesta de Jesús

Al doctor de la ley que quiere involucrar a Jesús en una discusión teórica sobre el camino que lleva a la vida eterna me lo imagino como un típico hombre en la mitad de su vida. Está versado en la vida y tiene una respuesta para todo. Y su pregunta sobre qué debe hacerse para conseguir la vida eterna es puramente retórica. Quiere comprobar lo inteligente que es Jesús, si está de acuerdo con su propia teoría o no.

Pero Jesús no entra en el juego del doctor de la ley. En lugar de responderle, le hace una pregunta:

«¿Qué está escrito en la Ley? ¿Qué lees en ella?» (Lucas 10,26).

Jesús está de acuerdo con él cuando responde mencionando el doble mandamiento del amor. Pero añade algo que desconcierta al doctor de la ley:

«Haz eso y vivirás» (Lucas 10,28).

No se trata de una discusión teórica, sino de que se atreva a vivir. El doctor de la ley se niega a dar ese paso hacia la realidad. Quiere que la discusión vuelva al plano teórico. Por eso pregunta a Jesús:

«¿Y quién es mi prójimo?» (Lucas 10,29).

Jesús le pone el ejemplo del samaritano misericordioso. Y luego le pregunta al doctor de la ley quién se ha comportado como prójimo del hombre que es víctima de los ladrones.

«El doctor de la ley respondió: “El que se ha comportado misericordiosamente con él”. Entonces le dijo Jesús: “Pues vete y haz tú lo mismo”» (Lucas 10,37).

El doctor de la ley prefiere discutir sobre cómo se consigue la vida eterna y cómo se puede amar al prójimo. Quiere mantenerse en el plano teórico. Pero Jesús no conversa con él para tratar temas espirituales interesantes, sino que le plantea una exigencia: «Vete y haz tú lo mismo». Son unas palabras que no pueden pasarse por alto, que no admiten que se les dé vueltas intelectualmente. Sencillamente, hay que cumplirlas.

Jesús desafía a las personas. Y también quiere desafiarnos a nosotros: Vete y haz lo

que has oído. Haz lo que has pensado. Deja de dar vueltas a cómo seguir una vida espiritual o cómo deberías comportarte en el mundo. Vete y sé prójimo de los demás. Comportate con misericordia con quienes yacen saqueados en los bordes del camino. No pases de largo, como el sacerdote y el levita, sino párate, atrévete a acercarte al herido y derrama aceite y vino en sus heridas. Y llévalo luego al albergue para que sea curado.

Los evangelistas describen aún otra situación parecida. Un hombre se acerca a Jesús y le pregunta cómo puede obtener la vida eterna. Jesús le remite también a los mandamientos y el hombre responde que ya los cumple. Igualmente, me imagino a este hombre en la mitad de la vida. Él ha intentado vivir con rectitud, pero no solo se ha acomodado exteriormente en el mundo, sino también en su espiritualidad. Ha intentado hacer todo bien y cumplir todos los mandamientos de Dios, pero siente en su corazón que aún le falta algo.

Jesús lo mira y, «porque lo quería», le dice:

«Una cosa te falta. Ve, vende lo que tienes y da el dinero a los pobres, y tendrás un tesoro permanente en el cielo. Luego, ven y sígueme» (Marcos 10,21).

Jesús percibe en este hombre el anhelo de seguir adelante, de no contentarse con los mandamientos, que ha cumplido. Siente que debe haber aún más en la vida, y Jesús le confía hacer algo extraordinario: vender lo que posee y dar el dinero a los pobres. No es un desafío que valga para cualquiera, pero Jesús siente que esta radicalidad sería lo idóneo para este hombre, que sería el camino para que su vida diera fruto. No obstante, este hombre se entristece, porque tiene una gran fortuna. No puede comprometerse con la palabra de Jesús. Siente el impulso de vivir más radical y auténticamente, pero no tiene el valor de seguirlo, y las consecuencias son la tristeza y la depresión. A veces, la depresión es una señal de que no hemos seguido nuestro impulso interior. Porque rechazamos la vida, nuestra alma se rebela con la depresión. En este sentido, la depresión sería una invitación a atreverse a vivir, en lugar de dejar que las voces interiores del miedo nos lo impidan.

Mateo fundamenta la exigencia de Jesús en la perfección. Si uno quiere hacer más que lo normal, si quiere una vida plena, si quiere participar en el ser mismo de Dios, entonces la venta de las posesiones es un buen camino. Así llegará a ser totalmente libre para Dios. Dios será su único señor.

Por su parte, con su fundamentación Marcos apunta más a la singularidad de este hombre. Cada persona es única y cada uno tiene que dejar algo diferente para llegar a ser el ser humano que alberga en su interior. Algunos deben dejar las posesiones, pues, si no, estas pueden apropiarse de ellos y poseerlos, pues el ser humano no se define por lo que tiene. Otros deben abandonar alguna vieja costumbre. Algunos desaprovechan su vida porque no pueden imaginarse viviendo en otro lugar o desprendiéndose de viejas costumbres o relaciones. Se aferran a lo antiguo y desaprovechan la vida, que siempre les confía algo nuevo. Otros la desaprovechan porque son muchas las cosas que quieren conservar: el lugar donde viven, su preciosa casa, sus costumbres, su disponibilidad de tiempo libre o de viajar cada año a donde deseen, la cercanía a sus amigos, etc.

Algunos tienen tantas condiciones en su vida que la vida no cabe en ellas. No puede crecer nada nuevo porque mantienen con absoluta firmeza esas condiciones. Pero la vida está relacionada con el crecimiento y la novedad, y vivir según la orientación de nuestro pasado no es realmente vivir. La vida requiere siempre que se viva mirando hacia el futuro.

PERSONAS MAYORES QUE NO HAN VIVIDO

Muy a menudo, converso con personas mayores y ancianas que me dicen que no han vivido realmente su vida. Una señora de ochenta y seis años me comentó: «Yo solamente me he amoldado siempre, pero no he vivido de verdad. Todo ha sido simplemente mediocre. No me he atrevido a realizar mis sueños. Tenía miedo de no lograrlos. Así que me daba por satisfecha simplemente con mi actividad. He intentado cumplir bastante bien mi profesión, pero mi vida solo consistía en eso. Ahora ya soy mayor y tengo la sensación de que todo carece de valor. Yo no he vivido».

Me duele interiormente oír decir a una persona mayor que no ha vivido. En estos casos suelo responder: «Nunca es demasiado tarde para comenzar. Valore lo que ha vivido, aunque tenga la impresión de que no haya sido vivir realmente. Pero al menos ha llegado a ser muy mayor. De alguna manera, ha controlado su vida. Llore por lo que no ha podido llevar a cabo, pero sea también agradecida por lo que ha logrado. Al fin y al cabo, si ha llegado a la ancianidad es gracias a todo lo que ha vivido. Cuando se reconcilie con su historia –aunque no concuerde con su idea–, grabará su huella vital en este mundo, que será una huella de reconciliación y de agradecimiento. Y así podrá, en su ancianidad, transmitir esperanza a otras personas que tengan un sentimiento parecido».

He conocido a ancianos que, aun teniendo mucha edad, son tan flexibles que han comenzado a ser más conscientes y atentos. Han intentado reconciliarse con la mediocridad de su vida, y así ha empezado a brotar su felicidad. Después, los otros han conversando gratamente con ellos. Cuando han participado en mis cursos, he visto a menudo cómo les han valorado los demás participantes. Al menos, se han abierto –incluso con más de ochenta años– a experimentar algo nuevo, y no solo escuchando las conferencias, sino realizando las actividades y soltándose en la conversación con los demás. Esto supone todo un signo de esperanza para muchas personas que se encuentran en el tramo de edad comprendido entre el final de los cincuenta años y el comienzo de los sesenta.

Los ancianos llegan a sentirse llenos de vida. Precisamente porque no estaban satisfechos, sino que intuían que aún no habían vivido de verdad, se hallaban a la caza de vida, irradiando, por eso, vitalidad a los demás.

Pero también veo a personas mayores que permanecen ancladas en su vida desaprovechada y no vivida. Se lamentan de su pasado y acusan a otros de ser los culpables de que no hayan podido vivir. Acusan a sus padres por no haberles dejado irse de casa, pues siempre tenían que cuidar de ellos. Ahora bien, al acusar a los padres también yo me estoy acusando y rechazando. Sería mejor que no tuviera que lamentar el no haber podido llevar a cabo mi camino por tener que quedarme en el angosto espacio de la casa paterna. Pero también debo valorar el hecho de haberles cuidado y sobrellevado, de haber dedicado mi vida a ellos.

Algunas mujeres tienen el sentimiento de haberse dedicado total y exclusivamente a sus hijos, pero sin que se les agradezca esta dedicación e incluso, al contrario, con toda ingratitud por parte de ellos, que se dedican solo a exigirles dinero y ayuda, en lugar de hacerse cargo de la vida. Otras se han consagrado totalmente a su marido, para que ejerciera su profesión y pudiera ascender a lo más alto de su carrera, pero después el marido las ha abandonado Y ellas tienen el sentimiento de haber vivido para nada, de haberse entregado en vano a su marido.

Veo también a muchas personas mayores que en el período de la posguerra no tuvieron ninguna posibilidad de estudiar o de formarse en lo que deseaban. Se dedicaron a fondo a la familia, para que pudiera sobrevivir, pero ellos no están contentos. Y hay personas que de repente reconocen: «Solo he vivido para mi éxito, pero este es frágil. Me he desatendido a mí mismo. Nunca me he atrevido a vivir de verdad». Cuando se dan cuenta de esto, las personas reaccionan con tristeza y dolor. Y es importante admitir el dolor, pues solo cuando me adentro en el dolor, cuando añoro la vida no vivida, puede transformarse en vida. Y puedo así reconciliarme con mi pasado.

Al añorarlo nos adentramos en el dolor, pero no nos mantenemos fijos en lamento, sino que mediante él llegamos al fondo de nuestra alma, y ahí hallamos la paz interior. Descubrimos la imagen única que Dios ha hecho de nosotros.

Muchos no tienen valor para pasar por el dolor, y lo transmiten a su entorno, quejándose y compadeciéndose de sí mismos o culpando a los demás. Otros echan la culpa a su vida no vivida, pero de este modo se aíslan, pues nadie quiere escuchar la lamentación o la acusación permanentes. Y así su situación se va haciendo cada vez más insoportable. No tienen la valentía de afligirse por su vida no vivida y de transformarla así en vitalidad. Se mantienen desaprovechando la vida y culpando de ello a los demás.

Entre los mayores, el desaprovechamiento de la vida puede ocultarse también detrás de la actividad exterior. Se ahuyenta el aburrimiento con muchas actividades, pero de esta forma se esquivo lo que es propio de la ancianidad: la reconciliación con el pasado, el aprendizaje de la templanza y de la sabiduría, el soportar la soledad y el no ser ya útil.

Saldrá vida de aquellos que se reconcilian con su pasado. Aunque no tengan muchas relaciones, estas personas no desaprovechan su vida, y uno se encuentra gratamente con ellas porque siente que están realmente vivas. Otros, sin embargo, se sepultan en su soledad. Ya no salen de casa ni emprenden nada, sino que solo esperan la visita de sus hijos y nietos. Como no viven, esperan que otros les traigan vida a su casa. Los nietos pueden hacer brotar vida nueva en los abuelos y abuelas, pero solo si estos están dispuestos a comprometerse con ellos. Entonces reviven y descubren en ellos nuevas posibilidades; dan confianza a los nietos y les acompañan en su camino. Pero si los utilizan para encubrir su propio entumecimiento, terminan abusando de los nietos. Y estos rápidamente se dan cuenta de si son bien recibidos y pueden ser tal y como son o si tienen que inhibirse por la falta de vitalidad de los abuelos.

La respuesta de Jesús

Al buscar en la Biblia una respuesta sobre la vida no vivida y desaprovechada de las personas mayores, me encuentro con el relato de la curación de la hemorroísa, una mujer que ha agotado sus fuerzas. Quería ser curada y ha gastado todo cuanto tenía para conseguirlo, pero cada vez empeoraba más, y ya no tenía ninguna fuerza. Estaba perdiendo toda la sangre, toda la vitalidad. Fue de médico en médico para que la ayudaran, pero cada vez evolucionaba peor.

Esto mismo experimentan también algunas personas mayores y ancianas que van de un médico a otro. Como el anhelo de que su pareja o sus amigos las quieran no es satisfactorio, buscan el afecto del médico, pero la tentativa fracasa, pues este solo las ve como pacientes, no como individuos concretos.

Las mujeres ancianas, especialmente, han dado a menudo todo: se han consagrado a la familia y han cuidado a los padres. Pero ahora tienen la impresión de que ya no les quedan fuerzas. Y precisamente ahora, que es cuando necesitan ayuda o afecto, no hay nadie que las atienda, y esto les provoca amargura.

El primer paso de la curación de la hemorroísa consiste en que ella se hace cargo de sí misma. En su vida ha dado bastante, y ahora tiene la valentía de tocar el extremo del manto de Jesús, y al instante cesa la hemorragia. Muchas personas mayores tienen la impresión de que han desaprovechado su vida porque siempre han dado y nunca han recibido nada, porque nunca se han permitido nada. Es bueno que se les regale alegría. Pero cuando inconscientemente se relaciona este don con la expectativa de recibir también algo por él, entonces uno se queda siempre a medias. Y esto deja al sujeto en la misma situación que la hemorroísa, debilitándose y enfermando cada vez más.

Jesús mira a la mujer, la percibe en su individualidad y le dice:

«Hija, tu fe te ha ayudado. ¡Vete en paz!» (Marcos 5,34).

La mujer disfrutaría gustosamente de su curación permaneciendo cerca de Jesús, pero tiene que irse, marcharse, y no de cualquier modo, sino con una actitud de paz. En latín se dice «*vade in pace*», lo que significa hacer el camino con una actitud de paz. En griego, en cambio, se expresa así: «*Hypage eis eirenen*», es decir, «entra en la paz». Si te

marchas de mi lado, debes entrar en la paz. La paz te espera, pero tienes que tener la paz a la vista, para que así puedas entrar en ella. La meta de tu camino es la paz. Entra en ella reconciliándote contigo mismo y con la vida.

Jesús le dice a la mujer: En este momento has experimentado la paz en la curación, pero ahora introdúctete cada vez más profundamente en esta paz. No se te da de una vez para siempre, sino que tienes que sumergirte y adentrarte en ella.

La mujer ya no tiene que ir de médico en médico, sino introducirse en la paz, en la armonía consigo misma, en la reconciliación consigo misma. Si entra en la paz, entonces también se saciará su deseo de reconocimiento y de afecto. Y así podrá gozar agradecidamente del afecto que le llegue de otros, en lugar de lamentarse de que recibe muy poco.

A menudo, las personas mayores que tienen el sentimiento de haber desaprovechado su vida sufren una depresión. Esta es una expresión de la vida no vivida. En lugar de lamentar la vida no vivida, se evaden en la depresión, con la que, en el fondo, cierran los ojos a la vida desaprovechada.

La respuesta que Jesús da a este cerramiento de los ojos la percibo en la curación de un ciego cerca de Betsaida. Jesús lo cura sacándolo de la aldea, para poder estar a solas con él. Después, le unta los ojos con saliva.

Es un gesto maternal. La madre no califica. Y Jesús tampoco califica el hecho de ser ciego, ni la depresión de los mayores. Él le toca con cariño los ojos, para que el ciego encuentre el valor para abrirlos y mire a su vida no vivida. Al principio, el ciego ve a las personas solo como árboles, como siluetas indefinidas, pero después consigue el valor para mirar cara a cara a la realidad.

Jesús lo envía a su casa, pero le dice:

«Vete, pero no entres en la aldea» (Marcos 8,26).

No debe dirigirse a la gente, para que le admiren, sino ir solo, para que pueda introducirse en él el nuevo punto de vista.

Vivir la propia vida significa a menudo recorrer solos un trecho del camino, pues, si siempre vivo con otras personas, me haré fácilmente dependiente de su punto de vista. Jesús nos abre los ojos para que seamos nosotros mismos quienes miremos nuestra vida. Para que podamos fortalecer el nuevo punto de vista, es importante que no entremos en

la aldea, que no busquemos inmediatamente la sociedad. Encontrar el camino que lleva a la vida es siempre la tarea más personal. Y para ello necesito tiempos de retiro y de reflexión, pues, en última instancia, yo debo sencillamente caminar: recorrer mi camino que me conduce a la vida.

Asimismo, esto significa que nunca es tarde para hacer el propio camino. Aunque haya desaprovechado mi vida hasta este momento, ahora puedo comenzar a caminar por la vida con los ojos abiertos y encontrar mi propio camino. Puedo intentar grabar en este mundo mi huella totalmente personal.

Al otro ciego, es decir, al mendigo ciego Bartimeo, Jesús le dice:

«¡Vete! Tu fe te ha ayudado». En aquel mismo instante, recuperó la vista, y se puso a seguir a Jesús» (Marcos 10,52).

Con toda seguridad, al ciego le habría gustado experimentar la curación mientras Jesús le tocaba, pero el Maestro no le toca, sino que lo envía al camino. Y, al ponerse en camino, se produce la curación.

Esta es una actitud que les resulta totalmente extraña a quienes desaprovechan su vida. Muchos la desaprovechan porque quieren asegurarse. Quieren, primero, que el médico y los psicólogos les certifiquen que están sanos, y después planificarán lentamente su vida. Con Jesús ocurre lo contrario: manda al ciego al camino. Y cuando se pone en camino, experimenta que está curado. Actualmente, muchos no dan ningún paso en la vida si no tienen la seguridad total de que tendrán éxito. Jesús suscita la confianza en el ciego para que, aunque no ve nada, dé los primeros pasos. Y al atreverse a caminar es curado en ese mismo instante.

El caminar está relacionado con la fe. Esto es lo que muestra también la historia de Abrahán, a quien Dios le ordena que salga de su casa, de su patria y de su ciudad. Abrahán es, como arquetipo del que sale, un modelo de fe. Lo que Jesús le dice al ciego Bartimeo: «¡Vete! Tu fe te ha ayudado», puede entenderse también así: Mientras camines, creerás. Al ponerte en camino, te introducirás más profundamente en la fe. Caminar y creer van de la mano. Se refuerzan entre sí.

La fe me da confianza para hacer el camino. Y, al caminar, aumentan mi fe y mi confianza. Esta convicción también se expresa cuando al samaritano, que es el único de los diez leprosos sanados que regresa y se arrodilla ante él para darle las gracias por la

curación, le dice Jesús:

«¡Levántate y vete! (*anastas poreuou*). Tu fe te ha ayudado» (Lucas 17,19).

Al levantarme e irme, experimento la fe. Y así puedo continuar mi camino creyendo y confiando. Jesús confía también a las personas mayores algo que estas se reprochan constantemente porque no han vivido realmente su vida. Les confía que sean como el leproso curado, es decir, que se acepten, que asuman positivamente la historia de su vida, incluida también la vida no vivida. Si puedo decir «sí» a la vida, entonces mi vida cambiará. Y así comenzaré a vivir de nuevo realmente y realizaré mi camino personal.

HE DESAPROVECHADO ALGO

Escucho a menudo en las conversaciones esta expresión: «He desaprovechado algo importante». Se trata, de nuevo, del temor de los jóvenes a desaprovechar algo. Pueden desaprovechar esta o aquella experiencia. Cuando un amigo o una amiga nos cuentan que han estado en Australia y que se lo han pasado genial, lo que quieren decir es que hay que volar allí a toda costa. Los destinatarios del relato tendrían que imitar lo contado por los amigos. No se preguntan en absoluto si se corresponde con lo que sienten interiormente. Tienen la impresión de desaprovechar algo si no hacen ese mismo viaje. Si alguien habla de un nuevo deporte que es fantástico, uno se compra inmediatamente el equipamiento necesario para ese deporte. Se quiere estar en todo. No se quiere desaprovechar nada.

Los jóvenes tienen que imitar todo cuanto ven en televisión o en Internet que está de moda, pues, en caso contrario, tienen la impresión de no haber aprovechado algo importante. También deben experimentar todo lo que en un lugar hay de extraordinario. Se sienten presionados a tener que hacer esto o aquello que cuentan los demás. Sin embargo, por la enorme importancia que otorgan a no desaprovechar ninguna experiencia exterior, desaprovechan su vida, desaprovechan lo que realmente importa en la vida: ser ellos mismos y marcar su propia huella vital en el mundo.

Posteriormente –y a veces de forma constante a lo largo de la vida–, surge el pesar de haber desaprovechado lo importante. En la mitad de la vida, algunas personas reconocen lo siguiente: «He desaprovechado mi infancia. Nunca pude ser un niño. Tuve que asumir la responsabilidad demasiado pronto. Tuve que asumir pronto el papel de madre o de padre. Me sentía agobiado. No pude jugar sencillamente, sin preocupaciones. En lugar de sentirme protegido por mi madre, tuve que ocuparme de ella. En lugar de poder apoyarme en mi padre, él me utilizó para satisfacer sus necesidades inmediatas».

O bien confiesan: «De joven era muy conformista. Desaproveché la adolescencia. Desaproveché la oportunidad de haber luchado por mi propio camino. Para mí, era más importante seguir cómodamente. Así que desaproveché el distanciarme de mis padres y rebelarme contra ellos para encontrar mi propia identidad. Para mí, lo más importante era estar bien mantenido, y ahora siento que no di un paso importante en el desarrollo de mi vida». En el caso de algunas personas, se tiene la impresión de que han recuperado su

adolescencia con cincuenta años, lo que a menudo resulta muy problemático.

Estas personas dicen: «Elegí la carrera universitaria que mis padres me convencieron que hiciera. Yo pensaba que no estaba en absoluto en sintonía con lo que yo sentía. No sentía ninguna pasión por esa carrera, sino que yo quería seguir el camino en el que, al menos, diera la nota. Y con la elección de la profesión me ocurrió algo similar: me dejé llevar o permití que mis padres me insistieran. Era lo razonable, como decían ellos, pero no me escuchaba a mí mismo. Desaproveché la posibilidad de colocar las agujas para que mi tren fuera en la dirección que yo quería».

Un hombre –de unos cincuenta años– tiene el sentimiento de haber desaprovechado su familia. Ha vivido solo para el trabajo. Ha hecho la vista gorda ante las necesidades de su mujer y le ha dejado a ella totalmente la responsabilidad de los hijos. Ha desaprovechado el acompañamiento de sus hijos durante su desarrollo. Ahora, los hijos ya no le necesitan, y nunca le piden consejo. Tiene el sentimiento de haber desaprovechado algo esencial en su vida. Al dedicarse absolutamente al trabajo, ha desaprovechado la vida, la convivencia familiar y su propia paternidad.

En los seminarios para directivos veo frecuentemente que las mujeres han hecho una gran carrera. Han demostrado sus capacidades y han conseguido importantes éxitos, pero ahora tienen treinta y cinco o treinta y ocho años y sienten que han desaprovechado la oportunidad de crear una familia: «Yo quería tener hijos, pero ahora parece que es demasiado tarde. Ya no puedo salir de la rueda de la carrera profesional. Y es demasiado tarde para crear una familia». Esta constatación lleva a muchas mujeres que tienen una edad cercana a los cuarenta años a una severa crisis. Han desaprovechado importantes períodos de la vida por haber estado demasiado obsesionadas con su profesión.

Muy a menudo, el sentimiento de haber desaprovechado algo emerge cuando muere un ser querido. Muere la madre, y la hija y el hijo tienen esta impresión: «He desaprovechado decirle lo que ha significado para mí. He desaprovechado la oportunidad de preguntarle cómo ha controlado su vida, cómo vivió su infancia y su juventud. Se ha llevado a la tumba muchas cosas que me habría gustado saber, pero he desaprovechado hablar con ella sobre aspectos importantes de su vida. Tampoco he hablado con ella sobre mi propia infancia, sobre lo que me resultó difícil. Me habría gustado saber cómo vivió ella mi soledad, mis agobios. Quizá estaba entonces demasiado ocupada consigo misma, pero ahora me quedo con la duda de lo que podría haber sido. He

desaprovechado la oportunidad de conversar con ella sobre nuestras relaciones».

Una madre llora por la muerte de su hijo, que perdió la vida con treinta años en un accidente de circulación. Lo que le causa mayor dolor es no haber aprovechado la oportunidad de hablar con él sobre lo que le movía en la vida. Él vivía en otra ciudad, y a veces se llamaban por teléfono. Pero ella siente que «no he sabido realmente qué le movía, qué pasaba en su interior. Le he dado poco afecto, le he prestado muy poca atención a lo que sentía interiormente».

La muerte tiene algo de definitivo y nos muestra cuántas cosas desaprovechamos en la relación con quienes queremos. Vivimos con ellos o junto a ellos, pero no aprovechamos las oportunidades de hablar de lo que siente nuestro corazón. Nos mantenemos con mucha frecuencia en la superficie. Con la muerte de una persona se producen sentimientos de culpa, pues de repente nos damos cuenta de lo mucho que aún teníamos que hacer o decirnos, y no lo hemos hecho. Pero después no ayuda nada reprocharse continuamente que hemos desaprovechado esto o aquello. Debemos lamentar que hemos desaprovechado algunas ocasiones, pero después tendríamos que aprovechar ese sentimiento como recordatorio para vivir a partir de entonces más consciente y atentamente. Otro medio puede ser escribir en una carta aquello que no he dicho al hijo, a la madre o al padre difuntos. Les escribo a ellos y les digo todo cuanto hay en mi corazón. Y después escribo otra carta con la respuesta que ellos me darían a mí. Este ejercicio les sirve a muchos de gran ayuda para liberarse de los reproches que se hacen a sí mismos, pero, al mismo tiempo, este ejercicio tiene que concretarse de forma que sea más sensible en el futuro y diga a los demás lo que siento en el corazón.

Al sentir tristeza por la muerte de su padre, una mujer se dio cuenta de que había desaprovechado la oportunidad de enmendar la relación entre ambos y de reconciliarse con él. Y de que desperdició la oportunidad de hablar con él sobre qué representaba su vida, para qué vivía, por qué se comportaba así. También en este caso, es importante lamentar lo desaprovechado, pero hay que superar la tristeza para emprender un nuevo comienzo. Aún puedo explicarme con el padre. Lógicamente, sentiré siempre el dolor por no haber hablado esto o aquello con él. Debo aceptar este dolor y dejarme invitar por él a ocuparme de mi padre de la mejor manera posible.

La respuesta de Jesús

Dos parábolas de los evangelios nos salen al encuentro como la respuesta que Jesús da al sentimiento de haber desaprovechado algo.

La primera es la parábola de los trabajadores de la viña. Un hacendado busca a primeras horas de la mañana trabajadores para su viña. Y regresa constantemente a la plaza para buscar nuevos trabajadores: a la hora tercera (9 horas), a la sexta (12 horas) y a la nona (15 horas). Vuelve por última vez a la hora undécima (17 horas), una antes de que acabe el trabajo, y se encuentra en la plaza con unos hombres que estaban allí.

«Él les preguntó: “¿Por qué estáis aquí todo el día sin hacer nada?”. Le contestaron: “Porque nadie nos ha contratado”» (Mateo 20,6-7).

Estos hombres han desaprovechado su vida porque nadie los ha querido. Nadie les ha encargado una tarea. Y al ser dejados solos, estaban demasiados pasivos para buscar algo en lo que ocuparse. Esta es una buena imagen del desaprovechamiento de la vida. Me planto sencillamente y espero que otros quieran algo de mí. No tomo la iniciativa para hacerme cargo de mi vida, para hacer lo que hay que hacer.

Sin embargo, la buena noticia de esta parábola es que tampoco para estas personas es demasiado tarde. El propietario los contrata también para la única hora de trabajo que queda en su viña. A la hora de pagarles el salario a todos, se comienza con los últimos. Y reciben exactamente lo mismo que los primeros, que habían ido temprano y habían trabajado diez largas horas: un denario, lo habitual entonces.

Esta es la buena noticia: nunca es demasiado tarde para seguir la llamada interior e ir a la viña a trabajar. Nunca es demasiado tarde para comenzar con lo desaprovechado. Lo fundamental es que me mantenga abierto al impulso interior que me incita a vivir. En lugar de estar triste por no haber vivido hasta ahora, tengo que seguir la llamada interior. Mi vida entonces se realizará.

La segunda parábola es la de las diez doncellas. Cinco eran sensatas y las otras cinco eran insensatas. «Insensatas» no significa que no fueran inteligentes, sino que simplemente eran descuidadas. Se las invita a una boda. Todas llevan una lámpara, pero las insensatas no llevan aceite para mantenerla encendida en el caso de que se retrase la llegada del novio. Este retraso era entonces habitual, pues hasta el último momento se

negociaba el precio de la dote de la novia.

Las doncellas insensatas viven al día, pues no cuentan con el retraso. Al escuchar el grito: «Ya llega el novio», se dan cuenta de que no les queda aceite. Y se lo piden a las sensatas, pero estas responden:

«Entonces no habrá suficiente para nosotras ni para vosotras; id, pues, a los comerciantes y comprad lo que necesitéis» (Mateo 25,9).

Las insensatas han desaprovechado la oportunidad de ocuparse de ellas, y ahora es demasiado tarde. Quieren confiar en las otras para compensar su descuido. Esta actitud la veo en muchas personas. Viven simplemente al día y piensan: Ya se ocuparán los demás de mí. Llegarán a compensar mi desaprovechamiento. Sin embargo, esta actitud tiene los días contados. Las insensatas no pueden estar seguras de las sensatas. Tienen que ponerse en movimiento e ir al pueblo a comprar aceite. Mientras están en el pueblo, llega el novio. Entra en el salón de bodas, y la puerta se cierra. Cuando las doncellas insensatas regresan de comprar, se encuentran con las puertas cerradas. Y al tocar, para que se les abra, dice el señor:

«No os conozco» (Mateo 25,12).

Se trata de la típica imagen del retraso, que también conocemos por los sueños. El motivo significa que se vive en el pasado. Realmente no vives. Estás ausente. De ahí la amonestación que Jesús nos dirige también a nosotros al final de la parábola:

«¡Vigilad, pues no sabéis el día ni la hora!» (Mateo 25,13).

Tenemos que despertar y vivir nuestra existencia con ojos despiertos. Sencillamente, tanto vivir al día nos conduce a que un día nos demos cuenta de que no hemos vivido. Ahora ya es demasiado tarde. Ahora se ha cerrado la puerta de nuestra propia interioridad. Hemos perdido las oportunidades que se nos han ofrecido. Sin embargo, la parábola no es solo una amonestación, sino que también quiere darnos esperanza: si abres los ojos ahora, llegarás a realizar tu vida.

Hay aún otro relato que trata del desaprovechamiento. Los publicanos han desaprovechado elegir el buen camino. Han puesto toda su esperanza en el dinero. No obstante, Jesús les da una oportunidad. Él se siente emplazado a llamar a los pecadores y

a conducir al camino recto a los que se han extraviado. Pero también los fariseos han desaprovechado algo. Por pura autojustificación, han dejado de practicar la actitud más propia de Dios: la misericordia. Se alteran porque Jesús da una oportunidad a los pecadores, precisamente a quienes se habían dado la espalda a sí mismos. Jesús les responde:

«No necesitan médico los que están sanos, sino los que están enfermos. Id y aprended qué significa “quiero misericordia, no sacrificios”» (Mateo 9,12-13).

La expresión «id y aprended» es «la reproducción de un término escolar palestinese» (Grundmann, p. 270). Jesús manda a los fariseos que vayan a aprender. El aprendizaje no es simplemente una actividad que se hace estando sentado. Está introducido por el verbo «ir». Debo ponerme en camino para aprender algo. La palabra griega *mathein* significa «aprender», «experimentar», «reconocer», «comprender». No se trata de aprender algo de memoria, sino de reconocer algo. Sin embargo, esto puede resultar un proceso doloroso. Significa despedirse de los puntos de vista sostenidos hasta ahora. Y esto se realiza solamente deplorando los falsos puntos de vista. Por eso la Carta a los Hebreos une *mathein* con *pathein*, «sufrir». Jesús aprendió sufriendo:

«Aunque era el Hijo, aprendió a obedecer mediante el sufrimiento» (Hebreos 5,8).

El aprendizaje verdadero se realiza cuando nos metemos en la vida y sufrimos por nosotros y por nuestra vida desaprovechada. Sufrir por nosotros mismos nos conduce a nuestra verdad interior. Así pues, Jesús también nos manda al camino para que aprendamos lo crucial. Y lo crucial en su mensaje es la misericordia. No se trata de sacrificios, de prestaciones, sino de misericordia. Pero para aprenderla tenemos que ponernos en camino. Y esto nos exige una dolorosa despedida de nuestra actual filosofía de vida.

LOS PSICOFÁRMACOS COMO SUCEDÁNEO

Un modo actual muy extendido de evitar la vida y desaprovecharla consiste en buscar la solución rápida de todos los problemas mediante psicofármacos. Un psiquiatra norteamericano afirma que la industria farmacéutica de Estados Unidos gasta más en publicidad que en investigación. No le interesa investigar nuevos medios de curación, sino solamente cómo propagar al máximo sus productos. Y para eso crea ella misma nuevas enfermedades.

La timidez es un rasgo contra el que luchan muchas personas. Los tímidos suelen resultar en general simpáticas, pese a que también, por su carácter, son retraídos. Nuestra sociedad los necesita, como también necesita a los descarados, que se colocan en el centro. La industria farmacéutica ha descubierto a los tímidos como clientes potenciales, al considerar la timidez una fobia social y tratarla con las mismas pastillas que ha desarrollado para combatir la depresión. Únicamente, les dan un color violeta, para diferenciarlas. Sin embargo, con el tratamiento farmacológico, la industria de este sector crea personas uniformes y las escinde de su interioridad. Las personas funcionan, pero no viven. No entran en contacto con su *yo* verdadero.

Lógicamente, los psicofármacos pueden ser también positivos; de hecho, las personas que sufren una depresión grave o esquizofrenia los necesitan para que su enfermedad no los domine. La ruptura interior se equilibra con los medicamentos. Asimismo, también quienes padecen un trastorno maníaco-depresivo pueden llevar una vida relativamente buena gracias a los psicofármacos. Cuando estos productos se utilizan correctamente, son beneficiosos. Su empleo ha evitado que muchos enfermos crónicos tengan que ingresar en clínicas psiquiátricas, ya que mediante el tratamiento ambulatorio pueden llevar una vida con cierta normalidad. Sin embargo, hoy existe el peligro de utilizar los psicofármacos para todos los problemas. El objetivo es que la persona funcione y protegerla de emociones fuertes. Hay que defenderla de sus propias emociones. Pero sin emociones las personas se convierten en máquinas que solo tienen que funcionar.

Las ansiedades y las tristezas son realidades esencialmente humanas. Sin embargo, actualmente corremos el peligro de convertir todo en patología. Si siento ansiedad, se me hace creer que tengo un trastorno o una enfermedad. Ahora bien, la ansiedad es algo

esencialmente humano, y el diálogo con ella podría abrirme los ojos para reconocer que mantengo en mi vida una actitud errónea. Quiero ser perfecto siempre, no cometer ningún error, encontrarme constantemente bien ante los demás, pero mantener estas actitudes no me hace ningún bien.

Deberíamos estar agradecidos cuando nuestra alma reacciona con ansiedad ante estas conductas equivocadas. La ansiedad nos invita a tener un enfoque razonable sobre nosotros y nuestra vida. Eliminar toda ansiedad significa no querer transformarnos como personas. Queremos deshacernos de todo síntoma molesto, pero de este modo no podemos prepararnos para afrontar el desafío que nos plantea la ansiedad.

En efecto, la ansiedad nos desafía a cambiar nuestra actitud y nuestras expectativas ante la vida y a vivir con mesura. Pero nosotros preferimos seguir viviendo con desmesura, desaprovechando así dar un paso determinante: el que nos llevaría a reconciliarnos con nuestra limitación y nuestra debilidad.

Algo similar ocurre con la tristeza. La melancolía era en la Edad Media la característica de un genio. Y era y es hoy para muchos artistas una fuente de creatividad. Aunque es verdad que la melancolía puede llegar a ser enfermiza, no toda tristeza es una enfermedad.

En nuestro mundo, en el que queremos ver todo positivamente, la tristeza está fuera de lugar; sin embargo, es un sentimiento importante que deberíamos aceptar. Si la miramos cara a cara, a menudo nos muestra que acariciamos ilusiones infantiles. La tristeza nos invita a despedirnos de ellas. Si tengo en cuenta mis sentimientos de tristeza y los supero, ellos me conducirán al fondo de mi alma y ahí descubriré mi *yo* verdadero. La tristeza es un buen camino que lleva a la profundidad del alma. Me muestra que la vida no es solo algo superficial y fácil. Pero nuestra sociedad prefiere solo lo superficial. No quiere ser desconcertada por otros sentimientos que también constituyen nuestra realidad como seres humanos. Y así cualquier sentimiento de tristeza es considerado un estado depresivo o incluso un trastorno depresivo psicopatológico que se deben combatir con psicofármacos. La depresión *puede* ser una enfermedad, y los medicamentos ayudan a combatirla, pero no todo sentimiento de tristeza es un síntoma de depresión.

Sentir tristeza por la muerte de un ser querido es esencialmente humano. No podemos eludirla, sino que debemos pasar por ella para crear una nueva relación entre nuestros difuntos y nosotros. Sin embargo, algunos psiquiatras catalogan una tristeza que

dura más de dos semanas como una enfermedad que debe tratarse con psicofármacos. Pero así se trunca un importante camino de maduración para el ser humano. El objetivo es, de nuevo, que se funcione, que se retome lo más rápidamente posible la marcha normal y evitar que el entorno se desconcierte con la tristeza.

La represión de la tristeza mediante psicofármacos no solo pretende que el individuo vuelva a funcionar, sino que constituye una represión colectiva. No se quiere aceptar. No puede existir. Nos perturba en nuestro trabajo, nos perturba en nuestra superficialidad. Pero de este modo se rechaza el camino hacia la profundidad. Todo se queda solo en la superficie. También esto es desaprovechar la vida. La tristeza es el camino, doloroso, para llegar al verdadero *yo*. Si se enmascara, se mantiene bloqueado el camino que conduce a la propia profundidad. Y así no se llega a entrar en contacto con el *yo* verdadero, que se encuentra en el fondo del alma.

En Estados Unidos, uno de cada dos ciudadanos consume psicofármacos. Y nosotros les imitamos. Una señora me contó que algunas farmacias hacen publicidad al comienzo del curso escolar para eliminar la ansiedad que los niños de seis años sienten ante el colegio: «Le ayudamos a que su hijo vaya al colegio sin problemas. Le ayudamos a que a su hijo no le duela la cabeza cuando tenga que exponerse al estrés escolar».

Si se le dan al niño psicofármacos, se frena el paso a lo nuevo, al riesgo. Queriendo asegurarse de que el niño no va tener ningún problema, se le atiborra de psicofármacos, pero de este modo se le niega el paso de aprendizaje, el paso de maduración, que se produce al entrar en el colegio. El niño no puede sufrir ningún desconcierto. Por pura seguridad, se pierde la vitalidad, se pierde el acceso al propio *yo*.

La vida es una aventura. Y el que evita la aventura vivirá siempre con el temor a ser desbordado por la vida. En el *Süddeutschen Zeitung* del 14 de enero de 2014 aparece el artículo titulado «Psicofármacos para la nueva generación. Cada vez se recetan más tranquilizantes a los niños y jóvenes». Werner Bartens, el autor, cita a Gerd Glaeske, especialista en economía de la salud: «Me preocupa mucho el aumento de las recetas de tranquilizantes, pues, evidentemente, se ha ampliado el espectro de estos medicamentos con los dirigidos a los niños, que también deben adaptarse a estas sustancias fuertemente eficaces». El objetivo de la administración de medicamentos es que los niños se adapten a ellos. Realmente, me asusta esta afirmación: los niños no deben crecer según su propio modo, sino que deben adaptarse, para así funcionar.

Los psicofármacos prometen seguridad a los seres humanos: seguridad en los exámenes, es decir, que no se quedarán interiormente bloqueados por la ansiedad de un examen; seguridad en las relaciones con los demás. Se toman medicamentos antes de los exámenes, uno se tranquiliza con ellos antes de dictar una conferencia y, asimismo, se toma una pastilla antes de un entierro para no tener que llorar y sobrellevar con calma la situación emocional. Pero esta obsesión con la seguridad impide a las personas vivir realmente.

La palabra «seguro» deriva de la latina *securus*, que significa estar sin preocupaciones. *Se* = «se» = «sin». Y *curus* deriva de *cura*, que significa «preocupación». Según Martin Heidegger, el hombre es alguien cuyo ser consiste en preocuparse. La preocupación forma parte de nuestro ser. La cuestión es cómo abordar las preocupaciones.

Jesús nos exhorta a no preocuparnos por nuestra vida, ni por la comida ni por el vestido. Tenemos que liberarnos de las preocupaciones, pero no reprimirlas. Tenemos que orientarlas a lo real:

«Así pues, no os preocupéis diciendo: “¿Qué comeremos, qué beberemos o con qué nos vestiremos?”. Esas son las cosas que preocupan a los paganos, pero vuestro Padre celestial ya sabe que las necesitáis. Vosotros, antes que nada, buscad el Reino de Dios y todo cuanto lleva consigo, y Dios os dará, además, todas esas cosas» (Mateo 6,31-33).

Jesús responde a nuestras preocupaciones diciéndonos que tengamos confianza en que Dios cuida de nosotros y que las orientemos hacia el Reino de Dios. Nuestro deseo debe ser que Dios domine en nosotros para que no seamos dominados por nuestras ansiedades y necesidades.

Los psicofármacos crean una seguridad diferente: nos protegen de nuestras emociones, de nuestros sentimientos, es decir, de lo que somos como seres humanos. En sentido técnico, son un dispositivo para bloquear algo. Los psicofármacos, en efecto, son una protección que se nos suministra para bloquearnos la vida. Tienen que bloquear los sentimientos, las emociones, las ansiedades, las inseguridades, pero de este modo bloqueamos también la vida, pues los sentimientos son expresión de que estamos vivos. Quien se escinde de los sentimientos se escinde de la vida.

En mi labor como administrador de la abadía mantenía frecuentemente

conversaciones con representantes de diferentes empresas. A menudo venían seguros de sí mismos a mi despacho e inmediatamente comenzaban a aplicar las estrategias aprendidas. Sin embargo, al no dejarme impresionar por su presentación, con la que demostraban estar seguros de sí mismos, y al ir saliendo en la conversación los temas esenciales, terminaban confesando que se sentían abrumados y que por eso tomaban psicofármacos. Su seguridad aparente estaba producida por los medicamentos, pero ellos no se sentían bien así. Yo, como cliente, nunca compraría nada a quien, desde fuera, se le viera absolutamente seguro de sí mismo. Yo quiero sentir al ser humano. Cuando solo siento a la máquina, desconfío de los productos que me ofrece esa persona. Así pues, la aparente seguridad en uno mismo que producen los medicamentos en estos representantes es realmente contraproducente. Estos representantes tienen menos éxito que quienes muestran su humanidad.

Algo semejante ocurre con quienes toman pastillas antes de dictar una conferencia. La pronuncian muy seguros de sí mismos, pero no llegan a encontrarse con quienes les escuchan. Y así la conferencia no tendrá un efecto duradero en ellos. Los conferenciantes consiguen acabar su charla sin sentir emociones perturbadoras, pero también sin suscitar ninguna emoción en los oyentes.

Una cantante me contó que antes de cada actuación tiene ansiedad, pero que renuncia a tomar pastillas. Aguanta la ansiedad y esta le abre su lado sensible, de manera que intenta entregarse a ese momento. Y la ansiedad la libera del dominio del *ego*, que quiere brillar en cada actuación. Después de cantar, la gente le dice a menudo: «No has cantado, sino que el canto ha pasado a través de ti». La gente se emociona al oírla porque sienten que mediante la cantante, forzada por la ansiedad, ha sonado algo distinto, algo que procede de Dios y que les conmueve en lo profundo de su corazón.

Es propio de una vida auténtica que el ser humano entre en contacto con su *yo* verdadero, con su centro más profundo, pero los psicofármacos le separan de su fundamento y jamás llegará a él usándolos, pues así vive solo en la superficie. El camino hacia el fundamento pasa por la propia verdad; por tanto, por mis emociones, mis necesidades, mis ansiedades, mi rabia, mi sentimientos de culpa, mi tristeza, mi sensibilidad. Si me salto estos sentimientos, nunca llegaré a mi fundamento, nunca seré yo mismo. Y me empobreceré interiormente. El camino de la realización humana lleva a través de la propia verdad al fundamento del alma. El que nunca llega a él no tiene

fundamento ni cimiento donde poder estar fijo. Construye su casa no sobre roca, sino en arena, en la arena de las ilusiones, en la arena del reconocimiento por parte de los demás o en la arena de los recursos ficticios que solo crean una apariencia de solidez.

Un fenómeno actualmente muy extendido es el de los niños con hiperactividad, que a veces llegan a poner a los padres al rojo vivo con su permanente intranquilidad. En general, la enfermedad se trata con Ritalin. En situaciones difíciles, un adecuado tratamiento con este fármaco ayuda a que los niños estén más tranquilos, pero existe el peligro de tranquilizarlos artificialmente y no analizar el problema de fondo.

Una maestra que tiene un hijo de diez años con hiperactividad que a menudo le saca de sus casillas, me contó que se había hecho monaguillo y que tenía miedo de que causara mala impresión con su intranquilidad. Sin embargo, no salía de su asombro al ver lo atento que estaba en el altar y lo tranquilo que se encontraba sumido en su actividad. Al hablar del tema, veíamos que al niño le hace bien abrirse a algo más grande, vincularse a algo de mayor envergadura. Y quizá la intranquilidad es un síntoma de que se siente sin ataduras y sin compromiso, y por eso es informal e inconstante.

Algunos psicólogos afirman que la hiperactividad se debe a menudo a que los niños han tenido que dar los pasos esenciales en la vida sin un vínculo sólido, sin una relación interior con los padres. Por eso es útil que experimenten un vínculo interior. Los monaguillos experimentan una vinculación con algo que es más grande que ellos. Si se identifican con algo mayor, podrán encontrarse a sí mismos y después descubrirán su *yo* verdadero. Este compromiso con algo más grande, que tranquiliza a los niños hiperactivos, puede experimentarse también haciendo teatro o jugando al fútbol. En el teatro, el niño se siente dentro de un papel que le sirve de apoyo. Se olvida de sí mismo y se dedica totalmente a realizar su papel, y así se percibe de un nuevo modo. Y jugando al fútbol se encuentra con un equipo con el que llega a comprometerse. Si la intranquilidad solo se contiene con Ritalin, el niño funcionará con más calma que antes, pero no se encontrará consigo mismo. Y quedará desconectado de su *yo*.

Para mí, de todos modos, el problema no consiste en si tengo o no que tomar psicofármacos en ciertas situaciones, pues no cabe duda de que en algunas están justificados –y debemos estar agradecidos de que haya personas que gracias a ellos pueden llevar una vida hasta cierto punto normal–. El problema lo veo en la imagen del ser humano que se encuentra detrás de su uso y adicción, que aísla toda vitalidad y

desconcierto para ocultarlos con los medicamentos. Nos damos cuenta de que la imagen que se impone es que las personas funcionen. ¿Y para quien tienen que funcionar? Claramente, para la economía y para una sociedad que cierra los ojos ante el misterio humano, ante lo que no es factible ni rentable.

El ser humano se convierte en un objeto. Solo es bueno cuando funciona. No importan sus pensamientos ni su sentimientos, sino solo su funcionalidad. Este enfoque reduce la realidad del ser humano y empobrece nuestra cultura. Y tenemos que protestar contra esta pérdida cultural.

Jesús nos muestra en la cruz la imagen del ser humano vulnerable, que está en contra de esa imagen tan extendida del ser humano *cool* («guay»). *Cool* significa «frío»; por tanto, la imagen ideal es el hombre frío, que congela sus sentimientos en el frigorífico. Pero con un ser humano frío no es posible vivir bien, ni es posible que se produzca ningún encuentro. Nos hallamos ante un frigorífico. No molesta a nadie, pero tampoco es posible ningún intercambio. Solo abro el frigorífico cuando quiero sacar algo para comer o beber. Así pues, mediante la persona *cool* se favorece la imagen de un ser humano del que se saca lo que se necesita, pero que carece en sí mismo de dignidad. Vale solo como frigorífico para poder servirnos de él.

La respuesta de Jesús

Al buscar una respuesta de Jesús al problema del uso de psicofármacos para garantizar que el ser humano funcione –lo cual le escinde de su interioridad–, me vienen a la mente las dos breves parábolas del tesoro escondido en el campo y de la perla de gran valor.

Un hombre descubre un tesoro en un campo:

«Con alegría, va, vende todo lo que tiene y compra el campo» (Mateo 13,45).

El hombre se entusiasma al descubrir el tesoro. Se va lleno de alegría y apuesta todo a una carta. La alegría le lleva al camino, a realizar el camino, para vender todas sus posesiones y adquirir el campo en el que está enterrado el tesoro.

Este hombre consigue entusiasmarse, pero yo veo a personas que no se entusiasman por nada y que por eso nunca se ponen en camino. Siempre ven solamente las dudas con respecto a un camino u otro. Están interiormente cansadas y hacen un gesto negativo cuando otros pueden entusiasmarse por algo. El filósofo alemán Edmund Husserl hablaba de este cansancio cuando decía:

«El gran peligro para Europa es el cansancio».

Se trata del cansancio de quienes ya no pueden entusiasmarse por nada y hacen un gesto negativo con la mano al ver que otros creen, llenos de alegría, haber encontrado un camino. Los cansados son los escépticos permanentes que justifican su holgazanería con su escepticismo. Creen que quienes se entusiasman son meros soñadores o *infantiloides*. Los niños sí pueden entusiasmarse, pero los adultos deben superar esta etapa. Con estos argumentos justifican su negativa a comprometerse. Pero así desaparece también la alegría, que es una emoción intensa. La palabra «emoción» procede de *movere*, que significa «mover». La alegría quiere ponernos en movimiento, ponernos en camino, para encontrar lo original en nuestra vida, el tesoro que está enterrado en el campo de nuestra alma.

El hecho de que el tesoro esté escondido en el campo significa que tengo que mancharme las manos para desenterrarlo. Debo escarbar en la tierra para descubrir el tesoro en lo profundo de ella. En cierto modo, los psicofármacos quieren aferrarme por

encima de la tierra. Así no tengo que buscar en lo profundo, lo que me ensuciará las manos. Ahora bien, si no me abro paso mediante la tristeza, el dolor y el caos de mis emociones, si no paso por mis celos, mi envidia y mis sentimientos de culpa, entonces no descubriré nunca el tesoro, pues nunca entraré en contacto con mi *yo* verdadero. Y estaré siempre separado de la riqueza de mi alma.

Del mismo modo podemos entender la parábola de la perla de gran valor. También el mercader se juega todo a una carta: vende todo para comprar la perla (cf. Mateo 13,46).

La perla se forma en la herida de la ostra. Por eso, cuando miro mis heridas y me dejo abrir por ellas, encuentro el camino al fondo de mi alma. Sin embargo, si tapo las heridas con psicofármacos, nunca llegaré al ámbito interior del silencio, donde anida esa perla de gran valor. La herida se llaga bajo la cubierta de los psicofármacos. Deja de doler, pero pierdo la oportunidad de descubrir mediante ella la perla que está en mí.

Hildegarda de Bingen cree que el verdadero arte para llegar a ser humano consiste en transformar las heridas en perlas, en descubrir las perlas en las heridas y dejarse abrir mediante las heridas a las propias capacidades: al *yo* valioso que está en el fondo de mi alma como verdadera riqueza que me colma interiormente.

NO DESAPROVECHAR EL AMOR

Veo con frecuencia a jóvenes que se comprometen entusiastamente con su profesión y hacen enseguida carrera en ella. Sin embargo, al llegar al final de sus treinta años se dan cuenta de que han desaprovechado la oportunidad de buscar una pareja de confianza y fundar una familia. En cualquier momento se encontrarán ante este dilema: seguir escalando en su carrera o dar una nueva dirección a su vida. A menudo caen en una crisis profunda, pues sienten que han desaprovechado el amor al orientarse exclusivamente al éxito profesional. Y es que el amor no se crea apretando un botón.

Otros han fundado una familia y se alegran de amar a su pareja y a sus hijos; sin embargo, después, el trabajo llega a ocupar repentinamente el primer plano y desatienden el amor. O han construido una casa en común y el varón piensa que la construcción común de la casa es una expresión del amor recíproco. Pero al centrarse en la construcción deja de tener tiempo para la ternura y el amor. Y no cae en la cuenta de cómo va evaporándose poco a poco el amor, de que simplemente están viviendo en común y de que se ha perdido el intercambio amoroso. Después, cuando la mujer dice que no puede seguir viviendo así, que ya no siente el amor de su marido, el hombre se queda de una pieza. Y de repente toma conciencia de que ha desaprovechado el amor. Si logra despertar mediante la reacción de su mujer, aún podrá salvar el amor; sin embargo, a menudo es ya demasiado tarde. Se han ido distanciando durante demasiado tiempo, de manera que no puede despertarse de nuevo el amor.

El hombre se ha empleado a fondo por su familia, para que viviera bien; se ha preocupado de que tenga una casa preciosa y ha trabajado duro para ellos. Pero ha tenido poco tiempo para los hijos. Estos se apartan ahora de él. Dejan de apreciarle, pues nunca lo han visto como padre. Él pensaba que lo primero era asegurar la vida de la familia y que, una vez conseguido esto, podría dedicarse de nuevo a la familia. Sin embargo, con frecuencia es ya demasiado tarde. Los hijos han perdido la relación con el padre y también el respeto. Y así él reconoce dolorosamente que ha desaprovechado el amor por sus hijos.

Algunos padres se ocultan tras la gran dedicación que han dado a su familia y creen que es suficiente. Sin embargo, su autojustificación es incapaz de renovar el amor. Sería importante que reconocieran que han desaprovechado el amor, pues así podrían

comenzar ahora a cambiar las prioridades y a dedicarse realmente con amor a sus hijos.

El padre y la madre están a menudo tan ocupados con sus propias necesidades, con el programa de su autorrealización, de su formación y perfeccionamiento, que pasan por alto las necesidades de los hijos. A menudo, también están ciegos con respecto al amor que tanto echan de menos en sus hijos.

Pero no se trata solo del amor con la pareja y con los hijos, pues con frecuencia también las personas desaprovechan el amor con sus amigos. No tienen tiempo para ellos ni para el círculo de amistades. Y después uno se siente excluido y aislado.

El amor es entrega, y esta entrega es también necesaria en el trabajo. Yo amaré mi trabajo solo cuando me entregue a él, cuando me comprometa totalmente con él, olvidándome e mi *ego*. También en este campo puedo desaprovechar el amor si me dedico exclusivamente a realizar actividades y a hacer algo exterior. Y es que solo si aquello que hacemos lo realizamos por amor, recibiremos el «sentimiento del *fluir*» que nos llena interiormente de paz.

El amor como entrega no solo es aplicable al trabajo, sino también a otros ámbitos. Debería preguntarme: ¿qué amo yo? ¿Amo la música, la naturaleza, la belleza del arte? Si tengo algo que amo, mi vida será valiosa. Todo compromiso externo resultará inútil si desaprovecho con él el amor, el amor a los demás, el amor a los animales, el amor a la naturaleza, el amor a la música y al arte. Solo me nutre realmente lo que amo.

Algunos desaprovechan también el amor al centrarse exclusivamente en la búsqueda espiritual. Están tan obsesionados con su avance espiritual, con los métodos de meditación o de concentración, que se olvidan del amor. Cuando no están llenos de amor o no conducen al amor, todos los métodos espirituales –dice san Pablo– son campanas que repican o platillos que hacen ruido. También hay personas espirituales que desaprovechan el amor por su camino espiritual. Todo depende de si la meditación me abre al amor de Dios y me capacita para amar a los demás. Mi vida solo será valiosa si el amor a los demás fluye en mi entorno. Si desaprovecho el amor, en algún momento caeré, por pura frustración de todos los esfuerzos espirituales, en la tristeza y la resignación. Solo el amor me mantiene vivo y me permite avanzar.

La respuesta de Jesús

Con respecto al tema de «no desaprovechar el amor», me viene a la memoria el relato de la mujer griega que acude a Jesús para que cure a su hija, pues

«está poseída por un espíritu impuro» (Marcos 7,25).

El espíritu impuro enturbia la propia imagen. Tal vez, la mujer ha proyectado sus imágenes y expectativas en la hija, enturbiando así su propia imagen. La hija ya no sabía quién era. La madre se da cuenta de que su hija no puede seguir así y, por eso, pide a Jesús que vuelva a arreglarlo todo.

Sin embargo, Jesús no se deja llevar tal fácilmente por lo que ha desaprovechado la madre, para equilibrarlo con su fuerza sanadora. Más bien, la coloca ante un espejo:

«No es justo quitarles el pan a los hijos y echárselo a los perros» (Marcos 7,27).

En ese instante, la mujer se da cuenta de que su hija no ha sido saciada. La madre ha utilizado demasiado pan del afecto para sí misma, para sus necesidades y sus gustos, para su carrera, para lo que ella ha considerado necesario de cara a su propia realización. La grandeza de la mujer consiste en comprender el reproche de Jesús. Reconoce que ha desatendido a su hija, pero no cae ahora en la estrategia opuesta, es decir, en consentir a la hija para tranquilizar su mala conciencia, sino que dice:

«En efecto, Señor, tienes razón. Pero también a los perros que están debajo de la mesa les caen las migajas de lo que comen los hijos» (Marcos 7,28).

Esta declaración de la madre podría traducirse así: «En efecto, Señor, tienes razón. Mi hija no ha sido suficientemente alimentada, pero yo también tengo necesidades. Intentaré armonizar mejor mis necesidades y las necesidades de mi hija».

Jesús alaba a la mujer porque ha evaluado acertadamente la situación y está dispuesta a decidirse por el amor y no por sus perros, por sus ansias de autorrealización y por sus propias necesidades.

LA VIRTUD CRISTIANA DE LA ESPERANZA

La actitud en la que se basa el desaprovechamiento de la vida es la del acobardamiento, y alude al carácter cobarde y medroso de los seres humanos. La persona miedosa ha perdido toda valentía. Se repliega en sí misma. No se adentra abiertamente en el mundo. La respuesta cristiana a esta actitud es la esperanza. La esperanza es la virtud que nos da valor para afrontar el futuro, para abordar plenamente la vida. La virtud es una fuerza que nos capacita para algo; nos capacita para que la vida sirva, para que la vida se logre. La virtud de la esperanza nos capacita para arriesgar nuestra vida. Por consiguiente, es la respuesta a su desaprovechamiento. Quiero, por eso, meditar primero sobre esta virtud y, posteriormente, describir algunos pasos para aprenderla.

Jürgen Moltmann, que en 1964 escribió su obra *Teología de la esperanza*, opina que la desesperanza es el pecado de la incredulidad. Y cita el libro del Apocalipsis, que coloca a los cobardes en el primer lugar de los pecadores (Apocalipsis 21,8). Hace referencia también a la Carta a los Hebreos, que entiende la apostasía de la esperanza viva como una desobediencia a la promesa de Dios.

La Carta a los Hebreos percibe síntomas de cansancio en el cristianismo de su época. Se trata del

«cansancio de no querer ser lo que exige Dios» (Moltmann, p. 18).

Por eso exhorta así a los cristianos que se están cansando:

«Participemos con perseverancia en la carrera que se nos brinda. Hagámoslo con los ojos puestos en Jesús, origen y plenitud de nuestra fe» (Hebreos 12,1ss).

Ser cristiano significa tener esperanza, caminar con confianza y comprometerse en la lucha de la vida. La Carta a los Hebreos entiende la vida como una competición, y a esta imagen le corresponde la fuerza. Me saca hacia fuera para que me comprometa en esta competición. La mirada puesta en Jesús, origen y plenitud de la fe, me da confianza y esperanza para perseverar en esta competición.

En español tenemos este dicho:

«La esperanza es lo último que se pierde».

Esto también significa que donde no hay esperanza reinan la derrota, la muerte, el entumecimiento. Así, el poeta italiano Dante escribe sobre la puerta del infierno:

«Dejad toda esperanza los que entráis aquí».

La desesperanza es, en última instancia, el infierno. Mientras que la espiritualidad cristiana ha entendido siempre la esperanza –junto con la fe y el amor– como una virtud teologal fundamental, el existencialismo de mediados del siglo XX la entendía como una huida de la realidad. Albert Camus exige que nos mantengamos en el suelo de la realidad:

«Pensar con lucidez y no esperar» (Moltmann, p. 19).

Moltmann cita una novela de Fontane en la que este autor dice:

«Vivir significa enterrar la esperanza».

Theodor Fontane habla de las «esperanzas muertas», que representan la vida. Hay un proverbio que justifica el escepticismo con respecto a la esperanza:

«El que espera desespera».

Quienes carecen de esperanza y de ánimos se tienen por grandes realistas, pero verdaderamente no lo son. Han renunciado a toda esperanza. No han encontrado nada que pueda proporcionar un motivo a la esperanza. La consecuencia, según Moltmann, es la siguiente:

«Lo que queda es un *taedium vitae*, una vida que se acompaña a sí misma tan solo un poco... Cuando la esperanza no se transforma en fuente de posibilidades nuevas, desconocidas, entonces el juego intrascendente e irónico con las posibilidades que se tienen desemboca en el aburrimiento o en evasiones hacia lo absurdo» (Moltmann, p. 19).

En contra de esta actitud cansada y desesperada, Moltmann cita una sentencia de Heráclito:

«El que no espera lo inesperado no lo encontrará» (Moltmann, p. 20).

Las personas que viven sin esperanza, desaprovechan la vida. No encuentran sentido

a su vida ni algo por lo que merezca la pena comprometerse. Por todas partes reina el escepticismo, el rechazo cansado, algo que, sin embargo, no tiene ningún sentido y que no aporta nada. La esperanza nos mantiene vivos. Y, según Pablo, esperamos lo que no vemos.

No vemos en qué se cimienta nuestra vida, pero esperamos. No se trata de perseguir ninguna utopía, sino que, más bien, la esperanza nos afirma sólidamente en la vida. Así lo ve la Carta a los Hebreos cuando define la fe como:

«Estar seguro en lo que se espera» (Hebreos 11,1).

Esto, lo que espero, me da ahora, en este instante, un fundamento sólido. Y como tengo un fundamento sólido, me adentro confiadamente en el futuro.

La esperanza cristiana tiene su fundamento en la cruz de Jesucristo y en su resurrección. La cruz representa el fracaso y todo lo que nos destruye en la vida. Algunas personas desaprovechan la vida por miedo a lo que puede venirles de fuera. Tienen la impresión de que no pueden planificar su vida. Como depende permanentemente de factores externos, renuncian a toda planificación para el futuro. Viven solamente al día. Sin embargo, la cruz desemboca en la resurrección. Para los cristianos, es la señal de la esperanza, la señal de que no hay nada que no pueda cambiarse, ninguna oscuridad que no sea iluminada, ningún fracaso que no pueda convertirse en un nuevo comienzo, ninguna muerte que no se transforme en vida.

Muchas personas se paran ante la cruz: son tantas las cruces en la vida que no merece la pena vivir. Sin embargo, para los cristianos la cruz es precisamente el desafío para arriesgar la vida. Aunque en este riesgo la cruz desbarate mis planes, merece la pena correrlo. La cruz es superada mediante la resurrección. Arriesgar significa originalmente poner algo en la balanza sin saber hacia dónde se inclinará, aventurarse en algo cuyo resultado es incierto. La cruz, que nos espera, nos muestra que no sabemos qué será de nuestro riesgo. La vida es siempre un riesgo, pero el símbolo cristiano de la resurrección nos muestra que merece la pena aceptar el riesgo de la vida.

La esperanza es para Tomás de Aquino la virtud propia del joven:

«La juventud es la causa de la esperanza, pues el joven tiene mucho futuro y poco pasado».

La esperanza rejuvenece al ser humano. A partir de su idea de esperanza, Josef Pieper traduce Isaías 40,31 del siguiente modo:

«Quienes esperan en el Señor, obtendrán una nueva valentía. Les crecerán alas parecidas a las águilas. Correrán sin esforzarse. Caminarán sin cansarse» (Pieper, p. 47).

No obstante, lo que debería caracterizar propiamente a la juventud, arriesgar la vida con toda esperanza, no lo encontramos hoy en todos los jóvenes. Al contrario: cada vez se extiende más una actitud de desaliento que arrebató la fuerza a los seres humanos. Por eso habría que anunciarles a todos los que desaprovechan su vida que entren en contacto con la esperanza que hay en ellos, pues todos poseemos en el alma la esperanza como posibilidad. Pero nos separamos de ella con demasiada frecuencia, y de ahí la importancia de reflexionar sobre la esperanza.

La palabra alemana *hoffen* [«esperar»] está emparentada con el grupo semántico que gira en torno a *hüpfen* [«brincar», «dar saltos»]: «agitarse», «inquietarse ante la expectativa». Así pues, *hoffen* también contiene la experiencia de la espera alegre de un acontecimiento o de la llegada de una persona cuya ausencia se siente. El esperar está marcado por la alegría. Y la espera entendida como una actitud está relacionada con la espera como acción. De este modo, al «expectar» y esperar, el ser humano se estira hacia lo que viene. Quien vive lleno de esperanza se caracteriza por un estado mental marcado por la alegría y la vitalidad. La esperanza anima, mientras que su ausencia deprime. El que ya no tiene esperanza pierde la fuerza interior, pierde su carácter juvenil.

Partiendo de su fe cristiana, el filósofo existencialista francés Gabriel Marcel desarrolló una filosofía de la esperanza. Él distingue entre *esperanza* y *expectativa*. La expectativa está muy determinada por lo que acontecerá, y puede ser frustrada; sin embargo, la esperanza no puede frustrarse, pues no está vinculada a ideas concretas. Por eso, nunca puede decirse que no hay motivos para la esperanza. Esta sobrepasa todos los motivos lógicos y también los motivos contrarios.

La esperanza apunta siempre a lo siguiente: los seres humanos, como nos sentimos prisioneros, esperamos luz y libertad, es decir, esperamos ser iluminados y liberados en nuestro interior. La esperanza verdadera no aspira a un suceso determinado, que debe acontecer, sino a una renovación de la propia existencia y de la vida en su totalidad.

Esperar no significa hacerme unas ideas determinadas de la vida. Quien se imagina la vida de una forma tan concreta vivirá siempre con el temor a que no suceda lo que se espera así.

La esperanza, que sobrepasa todas las ideas concretas, es la actitud de la persona

«que no pone ninguna condición, que no fija ningún límite y se abandona a una confianza absoluta, venciendo así toda posible frustración y experimentando una seguridad del ser, o en el ser, que se opone a la inseguridad que se fundamenta en el tener» (Marcel, p. 55).

Esperar pertenece al plano del ser, no del tener. Marcel afirma que la actitud del «tener» impide la esperanza. Solo quien se ha liberado de las cadenas del tener en todas sus formas es capaz de

«experimentar la alegría divina de una vida en la esperanza» (Marcel, p. 78).

El que quiere tenerlo todo, controlar totalmente su vida, se perderá. El que se deja introducir en el ser, tendrá parte en la esperanza y ganará su vida. La esperanza y la comunidad van de la mano para Gabriel Marcel, pues nunca espero solo para *mí*, sino siempre para *nosotros*.

Al reflexionar sobre estos pensamientos de Gabriel Marcel y mirar desde ellos a las personas, percibo algunas razones que explican por qué hoy son muchos los que tienen dificultades con la esperanza. En primer lugar, el ser humano quiere seguridad. Desconfía de la esperanza. Encuentra razones suficientes para no ver de color de rosa el futuro que le aguarda. Gabriel Marcel cree que muchos se burlan con argumentos racionales de la esperanza porque quieren evitar el riesgo. Pero vivir significa arriesgarse, comprometerse en lo imprevisible, con la esperanza de que la vida tenga éxito, aunque no tenga unas ideas concretas del éxito.

Otra causa del problema actual con la esperanza es el individualismo. Para Marcel, está claro

«que la esperanza es siempre esperanza de una comunidad, comoquiera que esta sea interiormente. Esto es tan cierto que uno puede preguntarse si en el fondo la desesperación y la soledad no son realmente idénticas» (Marcel, p. 73).

El verdadero filósofo de la esperanza de nuestro tiempo ha sido Ernst Bloch. En su

gran obra *El principio esperanza*, concibe la esperanza como la fuerza que mueve al mundo. Para Bloch, no se trata de una actitud del ser humano, sino de una cualidad del ser. El ser es, según él, un «no ser aún». Y percibe en todas las formas de arte y en las imágenes de las religiones un «preludio» de la esperada realidad venidera.

En cuanto ateo, Bloch entiende la realidad como puramente terrenal. Según él, el ser humano no puede entenderse a partir de su saber y su hacer, sino a partir de su esperanza.

«Nosotros somos [en cuanto seres humanos] seres que prevemos, somos seres utópicos por naturaleza, a diferencia de los animales. La anticipación es nuestra fuerza y nuestro destino».

Para Bloch, lo valioso es lo que está atravesado por la esperanza y transmite esperanza. Solo es buen arquitecto aquel cuyas construcciones se fundamentan en la esperanza: esperanza en la patria, en la belleza, en la protección, en la comunidad. Solo el ser humano que en lo que dice y hace transmite esperanza, lleva realmente a cabo el verdadero ser del hombre.

La filosofía y la teología de la esperanza, que encontramos en Gabriel Marcel, Ernst Bloch y Jürgen Moltmann, reflejan el optimismo de la década de los sesenta del siglo XX. Actualmente se percibe poco de ese optimismo. Aunque la esperanza no es tampoco optimismo, sino una actitud interior.

Los teólogos cristianos la consideran una virtud teologal, es decir, una virtud que me es dada por Dios, pero también una actitud que puedo y debo realizar.

A partir del pensamiento de estos autores, quiero presentar el aprendizaje de la esperanza siguiendo algunos pasos. Estos pasos para la esperanza son al mismo tiempo una respuesta a la tendencia que conduce a desaprovechar la propia vida. La esperanza es la fuerza para arriesgar la propia vida y para vivirla con toda confianza, optimismo y eficacia.

Primer paso: arriesgar la vida

La vida es un riesgo. Nunca sabemos cómo resultará. «Arriesgar» (*wagen*) deriva de «balanza» (*Waage*). Pongo mi peso en la balanza y no sé hacia dónde se inclinará, si mi

peso es demasiado ligero o demasiado pesado, o si es idéntico a lo que hay en el otro platillo. Quien arriesga su vida correrá siempre un riesgo. No sabe cómo le irá. El término «riesgo» contiene tanto el propio riesgo como también el peligro. La vida está siempre llena de riesgos. Pero quien quiere asegurarse contra todo riesgo se gastará todo el dinero en protección y se quedará sin nada para vivir. Se quedará sin energía para atreverse a realizar su vida.

A muchas personas les falta hoy el valor del riesgo. Quieren protegerse y asegurarse de que todo les vaya bien. Sin embargo, la vida no se deja asegurar. Hay que vivirla arriesgándose. La razón tiene siempre muchas justificaciones para evitar el riesgo. La psicología habla al respecto de «racionalizaciones». Yo siento que debería atreverme a telefonar a una persona o a visitarla, pero después encuentro mil razones para no hacerlo. Quizá no es el momento oportuno para el otro. Tal vez esté echándose la siesta o se encuentre en una reunión o en una celebración familiar. No quiero molestarle ahora. O bien no sé cómo empezar. Posiblemente sea un pesado si llamo a un autor que hasta ahora solo conozco por sus libros. A lo mejor no quiere recibir una nueva llamada. Tenemos preparada toda una paleta de respuestas para impedirnos seguir el impulso interior.

El impulso interior conlleva a menudo un riesgo. Y siempre tenemos en nosotros los dos sentimientos: el deseo de arriesgarnos y el miedo a hacerlo. La racionalización fortalece el miedo y nos impide tener ganas de arriesgarnos para realizar lo que deseamos. Por eso el primer paso del aprendizaje es el siguiente: sigue tus impulsos interiores. No vuelvas a anularlos rápidamente con mil razones. Escucha a tu corazón. ¿Qué te dice? ¿Qué fuerza contiene el impulso? Imagínate que sigues tu impulso. ¿Cómo te sientes? Intenta aceptar el temor que podría producirte, pero distánciate ahora, por el momento, del temor e imagina de forma totalmente concreta: voy a telefonar a este hombre. Me presentaré cordialmente. Le preguntaré si puedo hablar con él un par de minutos. Tengo un objetivo que perseguir. Y luego, sigue sencillamente tu impulso. Y verás el bien que te hace.

Aplica también a tu vida lo que se desprende de este ejemplo tan elemental. ¿Qué quieres de verdad? ¿Qué pasos darás para llegar a tu meta? ¿Qué quieres en tu vida profesional y en tu vida privada? ¿Qué te apasiona y te entusiasma? ¿Cuáles son los motivos con los que esquivas permanentemente seguir tu impulso interior? Ten

confianza en tus sentimientos y reflexiona sobre los pasos concretos que debes dar para realizarlos. Ten en cuenta los motivos contrarios, pero distánciate de ellos, pues no te llevan a vivir, sino que solamente te impiden vivir tu vida.

Segundo paso: comprometerse en la competición de la vida

La Carta a los Hebreos habla de la competición de la vida (Hebreos 12,1). Y también Pablo habla de la competición en la que debemos comprometernos:

«Bien sabéis que de todos los que participan en una competición atlética solo uno recibe el premio. ¡Corred como para ganar! Y ya veis de cuántas cosas se privan los que se entrenan con vistas a una prueba deportiva. Ellos lo hacen para conseguir una corona que se marchita; nosotros, en cambio, aspiramos a un trofeo imperecedero. En cuanto a mí, no corro a ciegas, ni lucho como quien da golpes al aire» (1 Corintios 9, 24-26).

El competidor debe prepararse para su lucha. Y necesita una meta. Tiene que saber lo que quiere. No basta simplemente con correr. Hoy tenemos la impresión de que algunos corren de un lado para otro, pero sin meta. Y así realmente no se avanza. Nosotros necesitamos una meta. Y no podemos solo luchar por apariencias. Si damos golpes al aire, nunca encontraremos al adversario.

Desde esta perspectiva nos encontramos con dos imágenes importantes: la vida es una carrera, y por eso necesito una meta, para luego concentrarme y perseguirla con esfuerzo. Y la vida es asimismo una lucha. Y en una lucha también resultaré herido. Al comprometerme –siguiendo la imagen de Pablo– en un combate de boxeo, tengo que contar con los golpes que recibiré del contrincante. No hay ninguna lucha sin el riesgo de ser herido. Actualmente muchas personas se mantienen como espectadores. Miran la lucha de los demás, en lugar de luchar ellas mismas. Imitan así a los romanos decadentes de la época de los césares. Solo gritan: «*Panem et circenses*». Piden pan y diversión. Quieren mirar, pero no trabajar ni luchar por sí mismas. Esta tendencia está hoy muy presente. De hecho, Internet nos invita precisamente a mantenernos siempre como espectadores y a luchar solo de forma virtual. Sin embargo, Pablo no dice que nos dediquemos a mirar cómo corren o boxean otros, pues somos nosotros mismos quienes tenemos que correr y boxear. Necesitamos un tirón que nos comprometa a esforzarnos.

No nos ahorremos el sudor.

Y hace falta también valentía para dedicarse a luchar, pues no sé si venceré, porque puedo perder al presentarme a un examen, al aspirar a determinado puesto de trabajo o al comprometerme en una relación con un amigo o una amiga. No obstante, el proverbio es válido: quien se arriesga, gana.

Mediante el deporte se puede practicar esta actitud de lucha. Voy a un club. Corro o participo en una competición. Siendo joven, fui a los Alpes en bicicleta junto con mis hermanos y primos. En aquella época, las bicicletas solo tenían tres marchas, pero ambicionábamos llegar al puerto alpino sin tener que bajarnos. Me acuerdo bien de que esta lucha con la montaña fue para mí también un ejercicio espiritual, pues estaba convencido de que mi vida era asimismo una lucha, una lucha con mis caprichos y debilidades. Pedalear sin bajarme fue para mí una práctica que no abandonaré. Seguiría luchando. En aquella época ya pensaba en ingresar en el monasterio, por lo cual el pedaleo fue también un ejercicio de la ascesis que me esperaba en la abadía, pero yo tenía también el deseo de demostrarme a mí mismo que lo conseguiría. Y esto me dio energía.

Tercer paso: liberarse de imágenes concretas

La esperanza se aparta de imágenes concretas. No se compromete con expectativas determinadas. Algunos se imaginan con todo detalle qué debería suceder en su vida para hacer un buen examen, para conseguir un buen puesto de trabajo, para encontrar una amistad de verdad. Pero están tan aferrados a sus ideas que la realidad solo puede decepcionarles. Y como las ideas no se dejan realizar tan concretamente, renuncian a ellas.

Unos se frustran porque no llegan a realizarse sus imágenes tan grandes y tan concretas. Otros se imaginan *a priori* todas las posibles imágenes negativas, considerándolas razón suficiente para distanciarse del riesgo. No merece la pena arriesgar la vida, porque puede producirse esto o aquello. Y hay quienes no esperan nada de la vida, para no llegar a decepcionarse, pero así lo único que hacen es desaprovechar su vida.

La esperanza consiste en pasar por encima de todas las expectativas concretas. Mi

vida no depende de aprobar el examen, de conseguir este puesto de trabajo, de encontrar a la pareja ideal y fundar una familia próspera. La esperanza significa, más bien, superar todas estas imágenes, y esperar, no obstante, que mi vida tenga éxito, que Dios bendiga mi camino. La esperanza está siempre relacionada con la libertad. No debo vincular la esperanza con ideas concretas. La esperanza respira la libertad para seguir el propio camino con toda confianza independientemente de las imágenes.

Cada uno de nosotros nos hacemos unas ideas concretas sobre la vida, lo cual es bueno. Podemos y debemos hacerlo, pero al mismo tiempo tenemos que creer en la esperanza con todo el corazón, que nos empuja hacia adelante aunque no se concreten materialmente esas imágenes. La esperanza no puede frustrarse. Debemos repetirnos constantemente esta convicción. Además, el temor a que nuestras imágenes no se realicen dejará de ser un obstáculo para nosotros. Nos pondremos a trabajar con valentía y arriesgaremos nuestra vida.

Cuarto paso: poner la esperanza en el ser verdadero

La esperanza no tiene como objetivo unas expectativas determinadas, sino que crezcamos según la imagen que Dios tiene de nosotros. En la esperanza vemos ya en nosotros el «preludio» de nuestro ser verdadero, la singular imagen de Dios en nosotros.

La esperanza nos pone en contacto con nuestra alma. La esperanza hace volar al alma. Y nos lleva desde las cosas exteriores al espacio interior del alma. Sin embargo, no se trata de una huida de la realidad. Más bien, la esperanza, que siempre está en nosotros, nos da la confianza para seguir nuestro camino aunque exteriormente haya algo en él que quiera impedirnos avanzar.

Si la practico, pasaré por todos los sentimientos caóticos, como el miedo, la tristeza, la desesperación y el cansancio, y llegaré al fondo de mi alma. Y entenderé que la esperanza está ya ahí como virtud teologal, como don Dios. Es importante que me ponga en contacto con esta virtud. Así, la esperanza me liberará de los temores concretos de si es alcanzable esto o aquello o de si fracasará en este o aquel camino. Mi ser más profundo no puede fracasar. La esperanza me da la certeza de que mi vida tendrá éxito. Quizá será un éxito diferente al imaginado. Pero tendré éxito. Así pues, la esperanza es la fuerza que me empuja y me alienta constantemente a seguir adelante con mi camino

aunque no se cumplan muchas expectativas. Lo fundamental no son mis expectativas, sino mi ser verdadero.

Quinto paso: esperar ante la cruz

La paradoja cristiana de la esperanza se encuentra en la cruz. La cruz representa el fracaso, el hundimiento de mis expectativas, todo lo que desbarata mi vida desde fuera. La esperanza cristiana se fundamenta en la resurrección de Jesús, que transforma la cruz. Esto significa que no existe ningún fracaso que no pueda convertirse en un comienzo nuevo, que no hay oscuridad que no pueda ser iluminada por la luz, que no hay entumecimiento que no pueda deshacerse. Y que no hay muerte que no pueda transformarse en vida. La esperanza no se deja abatir por nada.

Ahora bien, es más fácil decir esto que hacerlo. Los mismos discípulos de Emaús tenían la impresión de que la muerte de Jesús en la cruz había destruido su esperanza. Le dijeron al caminante, a Jesús, a quien no reconocieron, que iba caminando con ellos:

«Nosotros esperábamos que él sería el salvador de Israel» (Lucas 24,11).

Habían esperado que Jesús fuera el salvador, pero la cruz destruyó esta esperanza. Jesús tiene que introducirles paulatinamente en el misterio de que la salvación se ha realizado precisamente mediante la muerte y la resurrección. No se había destruido la esperanza, sino las ideas que los discípulos tenían de la salvación.

En medio de las persecuciones y de los reproches que experimenta por todas partes, Pablo escribe:

«Ya estamos salvados, aunque solo en esperanza. Bien entendido que esperar lo que uno tiene ante los ojos no es verdadera esperanza... Pero si esperamos algo que no vemos, es que aguardamos con paciencia» (Romanos 8,24-25).

La realidad en la que vive Pablo no muestra ningún signo de redención, salvación, liberación. Está formada por cadenas, dificultades, hostigamientos y peligros. Sin embargo, estamos salvados en la esperanza. La esperanza –*sozein* en griego– libera ya ahora nuestro *yo* verdadero, lo protege de las amenazas exteriores. Nosotros no vemos esta protección interior, pues exteriormente somos atacados, insultados y perseguidos.

Pero aunque no veamos esta protección, nos aferramos a la esperanza, nos agarramos a ella en medio de las turbulencias de nuestra vida. La esperanza genera en nosotros paciencia. La paciencia, *hypomone* en griego, es la actitud de oponer resistencia, de resistir aunque todo se derrumbe sobre nosotros.

Pablo nos invita a meditar profundamente sobre esta esperanza. No puede ejercitarse mediante pasos exteriores. Pero cuando dejo que caigan en mí sus palabras, puedo barruntar algo de esta fuerza interior, que tampoco puede destruirse mediante amenazas y ataques exteriores. Las palabras se hacen reales cuando las medito, cuando dejo que penetren cada vez más en mi corazón. Y de repente esas palabras producen en mí una actitud de esperanza, de paciencia y de confianza. Y de repente también tengo el valor para arriesgar mi vida.

Sexto paso: del «yo» al «tú»

Muchos desaprovechan su vida porque dan demasiadas vueltas en torno a sí mismos. No se sienten apoyados por una comunidad. Y en sus reflexiones sobre cómo deberían vivir prestan poca atención al aspecto comunitario. Están siempre centrados en sí mismos, en su carrera, en su seguridad. El otro aparece siempre cuando molesta. Dedico todas mis energías a aparecer ante los demás seguro y fantástico. Los otros me dan miedo. Podrían ridiculizarme. Podrían hablar mal de mí. Podrían criticar la vida que no he vivido. Por eso me cierro a ellos, para que no me desconcierten. Sin embargo, esto no llega a funcionar como lo he imaginado. Y por eso llego a obsesionarme con lo que piensan de mí, con cómo me ven a mí y a mi vida. Yo puedo retirarme de la comunidad, pero, al fin y al cabo, no me cabe más remedio que relacionarme con ella.

Para Gabriel Marcel, es fundamental que pasemos del *yo* al *tú*. Conseguiremos configurar con esperanza nuestra vida solo cuando nos veamos en reciprocidad, en comunidad. La esperanza solo se desarrolla

«en el orden del *nosotros*, es decir, de la fraternidad; hablamos recíprocamente de nuestra esperanza común» (Marcel, p. 62).

Así pues, un paso importante en el aprendizaje de la esperanza consiste en dejar de dar vueltas en torno a nosotros mismos y asumir la reciprocidad. En primer lugar, la

comunidad de la familia, en la que tenemos nuestras raíces. Al sentirnos miembros de ella, participamos en la esperanza que la ha sostenido durante décadas. Si nos aislamos de ella, nos quedaremos solos, lo que irá reduciendo también nuestra esperanza. Pero, asimismo, debemos tener en cuenta la comunidad de los amigos y la comunidad de la Iglesia, en la que nos sentimos apoyados. Necesitamos la reciprocidad, necesitamos la esperanza del otro, para poder entrar en contacto con nuestra propia esperanza. Y necesitamos la experiencia de ser sostenidos por una comunidad para poder arriesgar libremente nuestra vida. Lógicamente, también se produce la limitación mediante la familia, mediante el grupo, pero la apertura a los demás nos abre la mirada a nuestra propia vida y a las posibilidades que están en nosotros.

Séptimo paso: superación de la realidad concreta

La esperanza es más que esperar unos acontecimientos o resultados determinados. La esperanza supera todo cuanto encontramos aquí. Me empuja a avanzar aunque esté mortalmente enfermo y sea escasa la posibilidad de curación. La esperanza no depende emocionalmente de mi recuperación corporal. Siempre incluye la posibilidad del milagro, pero supera la situación concreta. Escribe al respecto Gabriel Marcel:

«La esperanza se parece en cierto modo a un método de superación, mediante el cual el pensamiento se eleva por encima de las ideas y de las fórmulas en las que al principio intentaba engancharse» (Marcel, p. 54).

Estaré lleno esperanza aunque muera. La esperanza hace valiosa mi vida. Tengo la esperanza en un tiempo valioso que se me ha dado. Tengo la esperanza de encuentros valiosos que experimento mientras vivo. Y tengo la esperanza de que mi vida acabará bien y encontraré en Dios mi plenitud. Y espero en lo que no veo, en lo que ningún ojo vio ni ningún oído oyó (cf. 1 Corintios 2,9). Pero la esperanza, que supera todo lo visible, tiene su fundamento existencial en la naturaleza humana. Ladislaus Boros, que tradujo la filosofía de Ernst Bloch en espiritualidad cristiana, escribe lo siguiente:

«La vida humana significa siempre un gusto anticipado de otra cosa. La expectación en nosotros no quiere ir a dormir. El hombre suscita siempre en sí nuevos deseos. Su naturaleza siempre está amaneciendo hacia adelante, aproximándose a lo que todavía no está presente. De hecho, en el hombre está en acción un impulso indestructible en

la dirección del buen fin» (Boros, p. 81).

Boros opina que la esperanza cristiana en el cielo, que supera todo lo visible, es la que responde más satisfactoriamente «a la constitución más profunda del ser del hombre» (Boros, p. 83).

Es un buen ejercicio imaginarse que ante todos los planes que nos hacemos para nuestra vida y ante todas las expectativas que tengamos para el futuro, nos veamos diciendo: «Sí, quiero hacerlo». Esta es mi vida. Pero la verdad es lo primero. Todos mis planes son provisionales. Mi esperanza trasciende todo lo visible. Remite a lo invisible; en definitiva, al cielo.

No es una huida de mi vida, sino que me da precisamente la fuerza para comprometerme con ella sin tener miedo a que algo pueda fracasar. La esperanza me da la libertad interior para grabar en el mundo mi propia huella, para emplearme a fondo en vivir bien y conscientemente mi existencia. Pero, al mismo tiempo, la esperanza me da la convicción de que todo no acaba en eso, pues me quita el miedo al fracaso, el miedo a que no salga todo tan bien. Y elimina las racionalizaciones con las que evito afrontar el riesgo.

Como ni el trabajo, ni mis relaciones, ni mi propia situación colmarán todos mis anhelos, puedo, con confianza y con libertad interior, comprometerme con mi impulso interno. No tengo que asegurarme de que todo salga realmente bien. Yo arriesgo la vida. Y tengo la firme esperanza de que la vida tendrá éxito, aun cuando a los demás pueda parecerles un fracaso. Esta esperanza me da –como escribe Pablo– la paciencia para resistir y soportar todo.

Conclusión:

Seguir adelante en el mar de la vida

Hemos buscado en este libro los motivos que hacen que muchas personas desaprovechen su vida y hemos reflexionado sobre las actitudes que conducen a esa situación. Entre todas, destaca la tendencia a querer vivir con seguridad a toda costa y a girar de forma narcisista en torno a nosotros mismos.

Hemos reflexionado también sobre las causas de que no vivamos la vida como corresponde a nuestro ser. Una es la falta de sentido y otra una errónea comprensión de la contemplación, que fortalece el propio narcisismo en lugar de transformarlo. A estas dos hay que añadir una tercera: la tendencia actual a solucionar cualquier problema con psicofármacos, escindiéndonos así de nuestro yo profundo.

Hemos analizado las etapas de la mitad de la vida y de la ancianidad, en las que las personas tienen a menudo la sensación de no haber vivido realmente. En cada uno de estos puntos hemos buscado la respuesta adecuada recurriendo a Jesús. Su respuesta no nos da unos consejos sobre cómo podemos dominar nuestra vida, sino que más bien quiere abrirnos los ojos para que la abordemos con una actitud diferente. Las palabras de Jesús nos desafían a arriesgar la propia vida y a no contentarnos con el papel de espectador. Y sus palabras no son exigencias moralistas, sino que realizan algo en nosotros. Nos ponen en contacto con la sabiduría de nuestra propia alma y con la fuerza interior que está preparada en el fondo de esta. Despiertan en nosotros la esperanza que, en cierto modo, está dormida en nuestra barca. Si la esperanza surge en nosotros, perderán su poder los oleajes y las tormentas de la vida. Dejarán de amenazarnos y podremos seguir adelante con toda confianza en el mar de nuestra vida.

Como respuesta al desaliento que está detrás del desaprovechamiento de la vida, hemos reflexionado sobre la virtud cristiana de la esperanza. Nuestra época no se caracteriza precisamente por alentar grandes esperanzas, sino que más bien somos escépticos ante la esperanza. Sospechamos que se trata de una actitud con la que se pasa por encima del mundo y sus problemas en lugar de comprometerse con él. Sin embargo,

esta es una falsa comprensión de la esperanza. La esperanza cristiana nos desafía a arriesgar la vida y a marcar nuestra propia huella en el mundo, y a transformarlo, para que sea más luminoso, más cálido y más humano. Y la esperanza nos capacita para irradiarla en nuestro entorno. Solo una vida marcada por la esperanza y que transmite esperanza es una vida realmente valiosa, afirma Ernst Bloch.

Con este libro no quiero criticar a nadie, sino describir las tendencias que he percibido al dialogar con muchas personas. Su lectura ayudará a descubrir la existencia de tendencias similares en la vida de cada uno. El libro sería así un espejo en el que pueden mirarse los lectores para conocerse mejor, pero al mismo tiempo encontrarán en él caminos para poder hacerse cargo de su vida. Mi deseo es que los lectores entren en contacto con su propia fuerza interior, para que tengan ganas de arriesgar su vida en vez de desaprovecharla. Así pues, este libro quiere despertar la esperanza de una vida más plena y satisfactoria, de una vida de entrega y de amor, de una vida que nos libere de la actitud pusilánime de dar vueltas en torno a nosotros mismos.

Me alegraría que los lectores entendieran estas reflexiones como una invitación a dejar de lamentarse por el pasado y avanzar hacia el futuro con valor y confianza. Nunca es tarde para volver a empezar. Aunque haya desaprovechado mucho, puedo, no obstante, en cada instante comenzar a vivir conscientemente. Y así también cobrará sentido lo desaprovechado. Este es para mí el significado de la conversión: que todo es útil, también lo desaprovechado. Pero tengo que poner todo en manos de Dios con la confianza de que él me atravesará y me cambiará con su espíritu de amor y de esperanza. La meta de la conversión es que se me haga cada vez más visible la imagen única que Dios tiene de mí.

La conversión es la respuesta cristiana al nervioso esfuerzo por un cambio permanente que muchos experimentan con desasosiego en su camino espiritual y en su camino terapéutico. Cambiar tiene una connotación agresiva. Tengo que llegar a ser completamente diferente. En el cambio se encuentra siempre una renuncia al propio *yo*. No es bueno que sea como soy. La conversión es más delicada. Todo es útil. Valoro mi vida tal como ha sido, incluido todo lo desaprovechado, pero, al mismo tiempo, tengo plena esperanza en que el Espíritu de Dios transforme todo en mí e instale en mí la imagen única que Dios ha hecho de mí.

El cambio me produce sentimientos de culpa, de que todo lo he hecho mal. Pero la

conversión me libera de esos sentimientos. No vuelvo a pensar con culpabilidad en lo desaprovechado, sino con el acicate de que quiero arriesgar mi vida. Me arriesgo a dar todo de mí, a poner en juego mi vida, como Jesús me ha enseñado. Y confío en que, en todo caso, merece la pena arriesgarla, sin que me importen las reacciones que puedan suscitarse desde fuera. Lo fundamental es que viva realmente la vida que Dios me ha confiado y que así grabe conscientemente la singularidad de mi vida en este mundo.

Deseo que ustedes, queridos lectores y lectoras, dejen en este mundo una huella de esperanza, de confianza y de amor, para que así sea un poco más luminoso, esperanzado, cálido y amable.

Bibliografía

Ladislao Boros, *Aus der Hoffnung leben. Zukunftserwartung in christlichen Dasein*, Maguncia 1992.

Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*, Heder, Barcelona 1979.

René Goetschi, *Der Mensch und seine Schuld. Das Schuldverständnis der Psychotherapie in seine Bedeutung für Theologie und Seelsorge*, Einsiedeln 1976.

Walter Grundmann, *Das Evangelium nach Matthäus*, Berlín 1968.

Ludwig von Hertling, *Lehrbuch des aszetischen Theologie*, Innsbruck 1930.

Grégoire Jotterand, *Mystik als Heilsweg. Von narzisstischer Grandiosität zur Demut am Beispiel des «Kleinen Wege» der Sainte Thérèse de Lisieux*, Friburgo 2007.

Die Kunst, sinnvoll zu leben. Bericht über die Jubiläumstagun zum 90. Geburtstag von Viktor Frankl, Tübinga 1996.

Otto F. Kernberg, *Narzissmus, Aggresion und Selbsterstörung. Fortschritte in der Diagnose und Behandlung schwerer Persönlichkeitsstörungen*, Stuttgart 2006.

Friedrich Kümmel, «Hoffnung», en *Theologische Realenzyklopädie*, vol. 15, Berlín 1986.

Manfred Lütz, *Irre. Wir behandeln die Falschen. Unser Problem sind di Normalen*, Gütersloh 2009.

Gabriel Marcel, *Homo Viator*, Sígueme, Salamanca 2005.

Ursula Nuber, *Die egoismusfalle. Warum Selbstverwicklung so einsam macht*, Zürich 1993.

Antoine de Saint-Exupéry, *Ciudadela*, Alba Editorial, Barcelona 1997.

Hans Schmid, *Jeden gibt's nur einmal*, Stuttgart 1981.

Editorial Verbo Divino
Avenida de Pamplona, 41
31200 Estella (Navarra), España
Teléfono: 948 55 65 11
Fax: 948 55 45 06
www.verbodivino.es
evd@verbodivino.es

Título original: *Versäume nicht dein Leben*

Traducción: José Pérez Escobar

Diseño de cubierta: Francesc Sala

© 2014, Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach

© 2015, Editorial Verbo Divino

Edición digital: José M.^a Díaz de Mendivil Pérez

ISBN: 978-84-9073-151-2

(ISBN de la versión impresa: 978-84-9073-143-7)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o 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) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Índice

Introducción	4
Buscar la propia seguridad	8
La falta de sentido	21
Falsa comprensión de la contemplación	33
Dar vueltas en torno a uno mismo	43
Acomodarse en la mitad de la vida	51
Personas mayores que no han vivido	59
He desaprovechado algo	67
Los psicofármacos como sucedáneo	74
No desaprovechar el amor	84
La virtud cristiana de la esperanza	88
Conclusión: Seguir adelante en el mar de la vida	103
Bibliografía	106
Créditos	107