

# Aspectos sanadores de la espiritualidad cristiana. Relación entre espiritualidad y psicología

Anselm Grün, OSB

Traducido por Patricia Alonso Vicente

SUMARIO. 1. MEDITACIÓN SOBRE LOS RELATOS E IMÁGENES BÍBLICOS. 2. LA ORACIÓN. 3. LA DIMENSIÓN TERAPÉUTICA DEL AÑO LITÚRGICO. 4. LOS SACRAMENTOS COMO LUGARES DE SANACIÓN. 5. EL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL Y SU DIMENSIÓN TERAPÉUTICA. 6. CONCLUSIÓN.

**R**ESUMEN. El autor cree que el contacto con Jesús es sanador, que el mensaje cristiano tiene una fuerza sanadora que no se encuentra al mismo nivel que la medicina o los métodos psicológicos. El propósito real de la espiritualidad no es que la persona alcance la sanación de sus heridas, sino buscar y encontrar a Dios y dejarse transformar por el Espíritu de Dios. Si devenimos transparentes para el Espíritu de Dios, estaremos salvados aunque muramos a causa de nuestra enfermedad. La salvación es más que curación en sentido médico. La sanación que nos viene de Dios nos llevará a vivir en armonía con nuestro ser más íntimo. Quien recorre el camino hacia Dios también sana su alma. Para hacer este camino, la persona debe conocer sus propias emociones, necesidades y pasiones y ponerlas a la luz de Dios. El autor, siguiendo a San Lucas en su evangelio, nos presenta cinco ámbitos específicos de sanación y las dinámicas que los constituyen como espacios de curación, a saber: la meditación sobre los relatos e imágenes bíblicas, la oración, la dimensión terapéutica del año litúrgico, los sacramentos y el acompañamiento espiritual.

PALABRAS CLAVE: Curación, encuentro con Dios, transparencia ante Dios, salvación, meditación, oración, año litúrgico, acompañamiento espiritual.

**Healing aspects of Christian spirituality. The connection between spirituality and psychology.**

**Abstract.** The author believes the contact with Jesus to be a healing one and that the Christian message has a healing power, which is not at the same level of medical or psychological procedures. The real purpose of spirituality is not that the individuals obtain recovery from their wounds, but that they search and find God and let themselves be transformed by the Spirit of God. If we become transparent to the Spirit of God, we will be saved even though we die because of our illness. Salvation is much more than just recovery in a medical sense. God-originated healing will lead us to live in harmony with our most intimate self. Who walks the path towards God also heals their own soul. In order to walk that path, the individual has to know their own emotions, needs and passions and expose them underneath the light of God. The author, following Luke's Gospel, introduces five specific spheres of healing and the dynamics that constitute them as healing areas, namely: meditation about biblical narrations and images, prayer, therapeutic dimension of the liturgical cycle, sacraments and spiritual counseling.

**Key words.** Healing, encounter with God, transparency in the face of God, salvation, meditation, prayer, liturgical cycle, spiritual counseling.

Vincular la espiritualidad con una psicología sana no es una moda reciente. Al contrario, ya los primeros monjes entendían también el camino espiritual como un camino hacia la *apatheia*<sup>1</sup>, según describe Evagrio Póntico, monje del siglo IV. Pero la *apatheia* es la salud del alma. Quien recorre el camino hacia Dios, sana también en su alma. Y por otro lado: quien se pone en camino hacia Dios, debe ocuparse de ella, debe conocer las emociones, las necesidades y las pasiones de su propia alma y ponerlas a la luz de Dios para que Él pueda tratarlas como convenga. Pero la vinculación de espiritualidad y psicología es todavía más antigua. La medicina griega no entendía el cometido de curar

---

1 N. de la T.: Todas las transcripciones del griego como en el original alemán.

enfermedades como el más importante del médico, sino el de enseñar el arte de la vida sana. El evangelista Lucas, que describe a Jesús con el trasfondo de la filosofía y la psicología griegas, entiende a Jesús como el «*archegos tes zoes*», como quien conduce hacia la vida, el guía hacia la vida plena, el maestro en el arte de la vida sana. Ningún evangelista se refiere a Jesús como médico y terapeuta tal como hace Lucas. Palabras como «*iaomai* = curar» y «*therapeuein* = sanar» aparecen en su evangelio con más frecuencia que en los demás. Y a menudo Lucas habla de *saos*, estar sano, estar bien. Le interesa cómo la persona vuelve a estar bien, sana y recuperada.

En Lucas, el envío de Jesús como médico aparece ya claro en sus primeras palabras en la sinagoga de Nazaret. Jesús refiere a sí mismo la palabra del profeta: «El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha ungido para anunciar a los pobres la Buena Nueva, me ha enviado a proclamar la liberación a los cautivos y la vista a los ciegos, para dar la libertad a los oprimidos [encorvados, cansados] y proclamar un año de gracia del Señor» (Lc 4,18-19). Jesús es el médico que cura las enfermedades. Pero no sólo cura enfermedades corporales, sino también psíquicas. Esto resulta claro en las dos imágenes, la de los cautivos y la de los oprimidos o encorvados. Se trata de personas presas de sus violencias y encorvadas por la depresión, que ya no tienen fuerzas.

Para Lucas, Jesús reconstituye a la persona enferma tal como Dios la pensó realmente. Por eso, para mostrar cómo Dios había creado al ser humano, cura con preferencia en sábado. A través de la curación la persona debe volver a la figura que Dios le reservó. En la curación del enfermo de hidropesía, Lucas expresa con tres palabras cómo sana Jesús: «Lo tomó, lo curó [*iasato*] y lo despidió [*apelysen*]» (Lc 14,4). La curación sucede a través del contacto. A menudo Jesús impone las manos al enfermo. Lo toca con ternura. Y a través del contacto le transmite la fuerza sanadora de Dios. Lo cura. Lo reconstituye como Dios lo ha pensado en el principio. Y suelta sus ataduras (*lyo*), rompe las cadenas de la enfermedad o de los demonios, las cadenas de las ideas compulsivas o de los complejos psíquicos. La curación comporta también liberación, liberación de patrones vitales que enferman, de tendencias neuróticas o psicóticas. Las tres curaciones que Lucas narra en sábado muestran la esencia de la sanación: Jesús endereza de nuevo a la mujer

encorvada. La recompone como Dios la ha pensado. La mujer siente de nuevo su dignidad sagrada. Jesús cura al hombre de la mano seca, devuelve a la persona la capacidad para actuar. Y cura al enfermo de hidropesía. El hidrópico para los griegos es el que ha perdido su dimensión, su equilibrio. Jesús sana devolviendo a la persona su dimensión para que viva conforme a su naturaleza. Éste es también el sentido de toda terapia: que renunciemos a nuestra desmesura, que nos despidamos de nuestros sueños de grandiosidad y encontremos la dimensión que corresponde a nuestra esencia, que está a la altura de nuestras capacidades, pero también de nuestra fragilidad.

Lucas se considera también el teólogo de la espiritualidad cristiana. Jesús nos inicia en una vida sana a través de sus palabras. Con frecuencia nos provocan para que despertemos y renunciemos a nuestras ilusiones. Pero las palabras de Jesús también son siempre palabras sanadoras. Así se ve sobre todo en las parábolas, en las que toma a las personas en el punto en que se encuentran y las conduce de modo imperceptible a tener otra visión, más sana, de sí mismas y una nueva imagen de Dios. El modo de hablar de Jesús es terapéutico en sí. Jesús nos quita las ilusiones que a menudo nos hemos hecho para eludir nuestra verdad. Y nos lleva, en ocasiones de manera provocadora, y en ocasiones alentadora y considerada, a tener una perspectiva adecuada de nuestra vida ante Dios.

Jesús nos da ejemplo de auténtica espiritualidad. La espiritualidad de Jesús se muestra sobre todo en su oración. Ningún evangelista se ha referido tanto al orar de Jesús. Jesús participa también en el culto judío, en los rituales y en las fiestas. Los rituales crean un tiempo sagrado. Lo sagrado significa para los griegos lo que ha escapado al mundo. Y para los griegos sólo lo sagrado puede sanar. Por eso también la participación en los rituales tiene un efecto terapéutico en las personas. Se considera a Lucas el teólogo del año litúrgico. Todas las fiestas del año litúrgico tienen su origen en Lucas. En la liturgia de las fiestas sucede para nosotros hoy lo que se hizo realidad para las personas entonces: la redención y la sanación, la liberación y el fortalecimiento de los enfermos y los postrados, los cautivos y los exhaustos. Quisiera presentar brevemente los cinco ámbitos que según el evangelio de Lucas constituyen lugares de sanación.

## 1. MEDITACIÓN SOBRE LOS RELATOS E IMÁGENES BÍBLICOS

Lucas, según la leyenda, es considerado médico y pintor. Lo que le importa es que la persona quede *saos*, sanada, y que viva sanamente, conforme a su esencia como tal. Su capacidad de escribir hace que se susciten imágenes. Leyendo su evangelio se producen imágenes en nuestro interior. Son imágenes sanadoras que quieren nacer para disipar todas las imágenes enfermas que tenemos de nosotros mismos. La salud de una persona depende de las imágenes que de sí misma tiene en su interior. Enfermamos al vernos continuamente de manera negativa, devaluarnos y despedazarnos con sentimientos de culpa. Lucas nos ofrece en Jesús la imagen de una persona verdaderamente justa, que vive con autenticidad y que responde a la imagen que Dios tiene del ser humano. Y describe la vida de Jesús como una representación sagrada. Para los griegos las representaciones teatrales eran el lugar de la catarsis. Se trataba de depurar las emociones y de curar a la persona en su interior. Quien en la meditación del evangelio de Lucas se enfrenta a la actuación de Jesús queda transformado y curado tal como Lucas describe refiriéndose a los espectadores de la crucifixión de Jesús: «Y todas las gentes que habían acudido a aquel espectáculo, al ver lo que pasaba, se volvieron golpeándose el pecho» (Lc 23,48). Cuando miramos a Jesús, que incluso en la cruz todavía perdona a quienes le dan muerte, descubrimos en él a la persona verdaderamente justa que habían esperado los griegos desde Platón. Al mirar a Jesús en la cruz entramos en contacto con nuestro propio núcleo divino y regresamos a casa transformados.

Franz Kafka opina que los relatos bíblicos actúan como un hacha para el mar helado de nuestros sentimientos anestesiados. Al dejar que los relatos bíblicos penetren en nosotros se descongelan nuestras emociones. Los sentimientos que ocultamos y reprimimos son a menudo causa de enfermedades psíquicas. En la meditación del evangelio de Lucas entramos en contacto con todos nuestros sentimientos. Y sucede la catarsis, su limpieza y purificación. En la catarsis, Sigmund Freud ve la esencia del psicoanálisis. Así, la lectura de la Biblia tiene una función terapéutica. Naturalmente esto es válido sobre todo para los relatos bíblicos de sanación. En ellos nos encontramos con Jesús médico y

terapeuta. No es el mago que nos cura de inmediato. Más bien, nos confronta con nuestra propia enfermedad. Pone el dedo en la llaga para que nosotros mismos nos enfrentemos con las heridas. La curación se produce siempre en el encuentro. Puede ocurrir cuando miramos nuestras heridas y se las ofrecemos a Jesús. Sumergimos nuestras llagas en su amor y sentimos cómo nos toca hoy igual que hacía entonces. Nos mira. Nos habla y pone la mano sobre nosotros para que su fuerza sanadora afluya a nuestras heridas. En la meditación encontramos hoy al médico divino que curaba a las personas entonces para que nos cure hoy de la misma manera.

No sólo la meditación de los relatos de curación tiene un efecto sanador en nosotros. También las palabras de Jesús son capaces de sanar. Cuando meditamos sus parábolas se produce en nosotros la sanación. Jesús nos provoca con frecuencia en las parábolas. Allí donde nos contraría algún pasaje, nos topamos siempre con una falsa imagen de nosotros mismos y de Dios. En las parábolas, Jesús nos invita a construir una imagen verdadera de nosotros y de Dios. En las parábolas, Jesús nos habla de tal forma que su palabra desencadena en nosotros un proceso de conversión y sanación. Jesús viene a buscarnos allí donde nos encontramos. Nos fascina por su modo y manera de narrar. Y entonces de repente nos abre los ojos para que veamos lo verdadero: ¿Quién soy yo realmente? ¿Quién es Dios? ¿Y cómo me gustaría vivir ante este Dios? Al narrar en parábolas, Jesús hace lo que más tarde persigue el psicoanálisis: tratar y transformar, a través de las palabras, las emociones y las necesidades reprimidas.

Para la Iglesia de los primeros tiempos todas las palabras de la Biblia eran palabras de sanación. Y se meditaban una y otra vez. En el siglo IV, los monjes desarrollaron la llamada "*ruminatio*", repetición constante de palabras. Conectaban una frase de la Biblia con la respiración y la dejaban penetrar cada vez más profundamente en el corazón. En las palabras que llegaban hasta su inconsciente a través de la respiración experimentaban la fuerza sanadora de Dios. Las palabras de la Biblia sanaban todas aquellas que enferman y que con frecuencia tenemos en nosotros, y que la psicología actual denomina autosugestión o pauta vital. Contra las palabras del miedo los monjes pronunciaban palabras de confianza como: «El Señor está conmigo, no temo. ¿Qué pueden hacerme



los hombres?» Diciendo estas palabras contra mi miedo, éste se va transformando y entro en contacto con la confianza que ya está en mí.

## 2. LA ORACIÓN

Lucas es el evangelista que más se ha referido a Jesús como persona que ora. Jesús ora antes de todas las decisiones importantes. Se retira una y otra vez en soledad para orar en silencio. En la oración, Jesús experimenta la comunión con su Padre. Y esto le da la fuerza para recorrer su camino sin dejarse apartar de él por los hombres y sus expectativas. En verdad, Jesús experimenta en la oración el fortalecimiento que necesita para superar su Pasión. Incluso en la cruz Jesús sigue siendo el orante que pide a Dios el perdón para los homicidas.

Al referirse al Jesús orante Lucas nos tiene también presentes a nosotros los cristianos. Como Jesús, debemos enfrentarnos a nuestra vida a través de la oración. Y la oración es el lugar para familiarizarse con el modo de pensar de Jesús y captar su misterio. En la oración debe traspasarnos la fuerza sanadora de Jesús y curar nuestras heridas. Pero también debemos entender correctamente la oración. No se trata sólo de pedir a Dios que nos libere de nuestro miedo o de nuestra depresión. Hay cristianos que se niegan a mirar la propia realidad porque les resulta demasiado ingrata. Prefieren pedir a Dios que los libere de ella. Pero en la oración hemos de ofrecer a Dios nuestro miedo y nuestra depresión, nuestros patrones de vida neuróticos y nuestra enfermedad corporal. En este ofrecimiento prestamos atención a lo que nos bloquea. Y pedimos a Dios que nos muestre las raíces más profundas de nuestra enfermedad. Cuando estamos dispuestos a enfrentarnos a nuestra verdad, la fuerza sanadora de Cristo puede afluir en la oración a nuestras heridas y transformarlas.

Sin embargo, la oración es algo distinto a la terapia. En la terapia hablamos de nuestras heridas e intentamos cicatrizarlas. En la oración nos enfrentamos también a ellas, pero confiamos en que el amor de Dios las sane y transforme. Y en la oración se trata de llegar a Dios a través de nuestras emociones, pasiones y enfermedades. Cuando en la

oración hablo con Dios de mi miedo, la oración me mostrará sus causas. Quizá tengo para mí expectativas demasiado altas que no puedo colmar. Quizá me hago demasiado dependiente de la opinión de otros. Tengo miedo de quedar como un fracasado ante los demás. Si reconozco esto en la oración, el miedo podría conducirme a Dios. El miedo me muestra que he construido mi casa en la vida sobre la arena del reconocimiento o la aprobación y me invita a construirla sobre la roca de Dios. Sólo entonces resistirá y soportará los miedos y las inquietudes. En la oración no se trata únicamente de superar mi miedo, mis celos, mi susceptibilidad, mi rabia, mi tristeza, sino de llegar, a través de ellos, al fondo de mi alma. Allí encontraré a Dios. Todas mis emociones y pasiones se convierten así en un camino hacia Él. En esto consiste su verdadera superación y sanación.

Hoy existen muchos estudios científicos sobre la fuerza sanadora de la oración. Las personas que viven en un entorno religioso tardan menos tiempo en curarse. Es de agradecer que la medicina y la psicología hayan descubierto recientemente el efecto sanador de la oración. Pero la oración no es un remedio mágico al que podemos recurrir para curar todas las enfermedades. En la oración no podemos obligar a Dios a nada. Orar es siempre encuentro con Dios o, como nos muestra Lucas, hablar con Él como se habla con un padre o un amigo. En el encuentro con Dios me encuentro también conmigo mismo. Delante de Dios me doy cuenta también de quién soy. Entonces emergen los patrones vitales causantes de mi enfermedad, mi presunción, mi tendencia a huir, mi cobardía y mi miedo. También Jesús ofrece su miedo a Dios cuando ora en el huerto de los olivos. Y Dios envía a un ángel del cielo que lo conforta. El ángel no le quita el miedo, pero lo fortalece para que en su miedo ore todavía con más insistencia, descubra ese miedo y pueda así transformarlo.

### **3. LA DIMENSIÓN TERAPÉUTICA DEL AÑO LITÚRGICO**

Lucas es considerado el teólogo del año litúrgico. Las fiestas más importantes están tomadas de su evangelio. Lucas recurre al «hoy» en siete ocasiones. El ángel anuncia a los pastores el nacimiento de Jesús con las palabras: «Os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un





salvador» (Lc 2,11). En el bautismo se dice: «Yo hoy te he engendrado». En el primer sermón en Nazaret, Jesús dice: «Esta Escritura, que acabáis de oír, se ha cumplido hoy» (Lc 4,21). En la curación del paralítico, el pueblo habla lleno de temor: «Hoy hemos visto cosas increíbles» (Lc 5,26). A Zaqueo el publicano Jesús le habla dos veces de «hoy». Y en la cruz responde al buen ladrón: «Hoy estarás conmigo en el Paraíso» (Lc 23,43). Lucas concibe la acción de Jesús como un año de sanación. En las fiestas del año litúrgico se celebra una y otra vez lo que sucedió entonces para que suceda en nosotros hoy. La salvación puede así penetrar en la historia de manera cada vez más profunda. Esto no sólo es válido para la historia en general, sino también para la historia de nuestra vida. Celebramos una y otra vez la salvación que Jesús comunicó para que se grave en nuestra historia personal y vaya sanándola cada vez más.

El psicólogo suizo C.G. Jung habla del año litúrgico como sistema terapéutico. En las fiestas no sólo se presenta la salvación que sucedió en Jesús, sino que se abordan y exponen temas fundamentales para el alma humana. En las fiestas se trata de los riesgos para el alma humana y también de su curación. Así, toda fiesta tiene por último un efecto sanador en las personas. Quisiera referirme a este punto con unos ejemplos. El tiempo de adviento nos pone en contacto con nuestros anhelos. Hoy, muchas personas sufren a causa de sus deseos. El deseo es siempre un anhelo reprimido. El tiempo de adviento tiene el cometido terapéutico de transformar los deseos de nuevo en anhelo. Así queda sanado el deseo en el fondo de nosotros. Hace algunos años, el director de una clínica suiza me invitó a un simposio sobre la adicción. Debía pronunciar una conferencia con el tema: «Transformar la adicción en anhelo». Como médico y terapeuta, él estaba convencido de que la adicción no se consigue curar sólo con disciplina o terapia conductual, sino al enfrentarse finalmente el adicto con su anhelo. El anhelo hace posible que diga sí a su medianía. Y lo anima a salir del nido materno y plantar cara a la vida, pues la vida misma no tiene en absoluto que colmar su anhelo. Sólo Dios puede. Este conocimiento nos capacita para aceptar nuestra vida en su fragilidad sin hundirnos. El anhelo se despierta al concebirse y frustrarse. En lugar de lamentarme por la decepción, sé que ésta estimula mi anhelo y de esta manera me mantiene con vida.

La Navidad no sólo es una fiesta mística, sino también terapéutica. Si Dios nace en mí, entro en contacto con mi imagen original, ilesa y auténtica. Encuentro mi verdadero yo. Y en Navidad celebramos que Dios festeja con nosotros un nuevo comienzo. No estamos atados a nuestro pasado, a las heridas de nuestra propia historia, a las omisiones y a la vida no vivida que muchos padecen hoy. La Navidad es así una fiesta importante en el camino hacia nuestra autenticidad.

En Cuaresma, no sólo importa la purificación corporal, sino también la espiritual. Necesitamos un tratamiento depurativo de este tipo una y otra vez para liberarnos del lastre psicológico que se acumula en nosotros. Debemos depurar nuestras emociones para no contribuir a la contaminación del medio ambiente emocional. Debemos superar la amargura que de lo contrario nos envenenaría interiormente. Y ejercitamos la libertad interior. Nos demostramos que seguimos mandando en nuestra vida y no somos determinados por nuestras necesidades. La ascesis es la condición para sentir que todavía podemos configurar nuestra vida en lugar de entregarnos sin esperanza a las inclinaciones de nuestro carácter.

En Pascua celebramos la libertad sin cadenas y durante sus cincuenta días ejercitamos la vitalidad que Cristo nos ha regalado mediante su resurrección. También el camino de la resurrección constituye un camino terapéutico. Quiere hacer florecer la vida que está en nosotros. He ahí asimismo la meta de toda terapia, que la persona llegue a ser capaz de vivir y no simplemente vegete. La vitalidad resulta siempre síntoma de salud mental.

La Pascua culmina en Pentecostés. Los cincuenta días son símbolo del devenir del ser humano hasta su plenitud. Y ponen de manifiesto que la persona está llena por completo del Espíritu Santo. Cuando la persona está llena del Espíritu Santo, se encuentra verdaderamente sana, justificada, es auténtica. Entonces es libre. Lucas nos lo describe en tres imágenes. El Espíritu Santo viene como una tormenta, pone a los discípulos en movimiento y expulsa de ellos todo lo cubierto de polvo, lo depresivo y quejumbroso arraigado en ellos. El Espíritu Santo se posa sobre los discípulos en forma de lenguas de fuego. Henri Nouwen opina que hoy muchas se han apagado. Al hablar, las palabras suenan como si salieran de un bidón vacío. Pentecostés nos invita a descubrir de nuevo



nuestra ascua interior. Cuando entramos en contacto con ella, también nuestro lenguaje recupera algo que enardece, algo que infunde calor. Muchos políticos y economistas emplean hoy un lenguaje frío que nos deja indiferentes. Sólo un lenguaje que transmite calor, un lenguaje que sale del ascua de nuestro corazón, resulta capaz de sanar a las personas y unir las unas con otras y permite vivir a las personas en la casa de la palabra. Un lenguaje frío las ahuyenta. Así, la tercera imagen de Pentecostés es el milagro del habla. La gente entiende la lengua de los discípulos. Éste es también un criterio para la sanación, que expresemos con nuestro lenguaje lo que siente el corazón y así lleguemos y conmovamos a otros.

## 4. LOS SACRAMENTOS COMO LUGARES DE SANACIÓN

No se puede afirmar que Jesús ha instituido los sacramentos como decía la antigua teología. Pero en el transcurso de la historia de la Iglesia el «hoy» que se repite siete veces en el evangelio de Lucas ha conducido a los siete sacramentos. En los sacramentos suceden en mí hoy la salvación y la sanación que Jesús obró en las personas entonces. Siete es un número arquetípico. Se trata de la conexión de lo terrenal y lo divino, de la transformación de la persona a través de la vida divina. En los sacramentos –así dicen los Padres de la Iglesia– nos toca la mano del Jesús histórico. Tal como Jesús sanaba a las personas entonces mediante el contacto, así nos sana a nosotros hoy. Todos los sacramentos son sacramentos de contacto. En ellos sentimos la mano sanadora de Jesús y escuchamos su palabra de aliento. Quisiera señalar, sólo muy brevemente, algunos elementos sanadores de los sacramentos.

En el bautismo experimentamos el derecho incondicional a vivir. Escuchamos sobre nosotros las palabras: «Eres mi querido hijo, mi querida hija. En ti me complazco». Experimentar un amor incondicional es la condición previa para la salud psíquica. Muchas personas –dice el psicólogo pastoralista Karl Frielingsdorf– experimentan en la infancia sólo una razón de ser limitada: «Puedes ser, si te portas bien, si tienes éxito, si rindes». Este enfoque lleva a que los niños desarrollen estrategias de supervivencia, rindiendo cada vez más, viviendo cada vez más

adaptados, sólo para ser queridos. Pero esto no es vida, sino sólo una supervivencia. En el bautismo el niño es rociado con agua. Debe beber siempre de la fuente del Espíritu Santo y no debilitarse nunca. Y en el agua se limpian todos los ofuscamientos que se causan al niño a través de nuestras proyecciones. El brillo original de este niño único debe resplandecer.

La confesión constituye desde antiguo un sacramento terapéutico. En este sacramento, a pesar de nuestra culpa, experimentamos acogida. C. G. Jung opina que cuando alguien ha sido realmente culpable necesita del ritual que llega a las profundidades de su inconsciente y allí vence las resistencias al perdón, pues muy dentro de nosotros tenemos a un juez despiadado que no puede perdonarnos cuando hemos hecho algo mal. La confesión resulta un camino importante para poder creer en el perdón y perdonarnos a nosotros mismos. Y la reconciliación con nosotros y nuestra historia personal es el requisito más importante para la curación en toda terapia.

En la unción de los enfermos se pretende con suma claridad la sanación de las personas. Ungimos al enfermo para fortalecerlo con la fuerza de Jesucristo, para curar su enfermedad y para que pueda superarla. No se trata sólo de la curación de la enfermedad corporal, sino también de la capacidad para no romperse por su causa y entenderla como camino hacia una mayor permeabilidad para Dios, como vía hacia una nueva dimensión de madurez y sabiduría humanas.

El sacramento que celebramos con más frecuencia es la eucaristía. Y también tiene que ver siempre con la sanación. En la eucaristía nos encontramos con el Jesús que sana. Cuando escuchamos como evangelio una historia de sanación, sucede hoy lo que ocurrió entonces. Nosotros, que estamos leproso, que no podemos soportarnos a nosotros mismos, nosotros, con nuestra ceguera parcial, nosotros, completamente agotados como la hemorroísa, nos acercamos a Jesús en la comunión y experimentamos su respuesta positiva en la hostia: «Hija, tu fe te ha salvado; vete en paz» (Lc 8,48). La eucaristía supone la conversión de nuestra vida. En el pan, se la ofrecemos a Dios con sus desgarros y su fragilidad para que mediante su Espíritu la transforme y la conforme a Cristo. En el cáliz, ofrecemos nuestro sufrimiento y nuestra amargura para que el amor de Dios nos convierta. Y ofrecemos nuestro



amor, que con frecuencia se mezcla con pretensiones de poseer e impulsos agresivos, para que brille en él el amor divino. La eucaristía es sanación porque en ella celebramos la muerte y la resurrección de Jesús y así lo confesamos: nada hay helado que no pueda abrirse a la vida, ninguna oscuridad en nosotros que no se ilumine, ningún sepulcro en el que no quede vida, ningún fracaso que no se convierta en vida nueva.

Los Padres de la Iglesia entendieron ya la eucaristía como «*medicamentum*». Hacia el año 100, Ignacio de Antioquía la denomina «medicina de inmortalidad, antídoto contra la muerte y alimento para vivir por siempre en Jesucristo» (Ef xx, 2). La eucaristía es según Ireneo «medicamento de la vida».

¿Cómo podemos traducirlo a nuestro idioma? En la eucaristía comemos y bebemos el cuerpo y la sangre de Cristo que él ha entregado por nosotros.

El efecto sanador tiene para mí tres aspectos. Primero: cuando me hago uno con Cristo y su cuerpo y su sangre llenan todo mi cuerpo y mi alma, puedo también yo estar conforme conmigo mismo. Entonces no hay nada en mí que quede excluido de su amor. Al hacerme uno con Dios a través de Jesucristo, me hago también uno conmigo mismo. La causa de todo trastorno psíquico es siempre el desdoblamiento. Hacerme uno en la eucaristía sana mis divisiones interiores. Puedo decirme sí con todo lo que está en mí.

Segundo: en el cuerpo y en la sangre de Jesús nos penetran el amor y la fuerza sanadores de Dios que en Jesucristo se nos han hecho accesibles en este mundo. Puedo imaginarme que Jesús me toca justo ahí donde estoy herido o enfermo, tanto en los puntos enfermos del cuerpo como en los rincones psíquicos en los que no estoy en armonía conmigo.

Tercero: en la eucaristía celebramos la entrega de Jesús. Jesús dice de sí: «Yo soy el buen pastor... y doy la vida por las ovejas» (Jn 10, 15). Anhelamos ser tan importantes para alguien, que se juegue la vida por nosotros. Para poder aceptarnos, necesitamos experimentar que alguien se entrega por nosotros. Éste es el fundamento sobre el que cabe construir nuestra casa en la vida. Y en la eucaristía celebramos cada día de nuevo como fundamento de nuestra vida la entrega de Jesús. Soy

importante y único, tan importante que Cristo se ha entregado por mí. Soy amado incondicional y absolutamente. Debo ser consciente de este hecho una y otra vez para que mi vida sea una vida lograda.

## 5. EL ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL Y SU DIMENSIÓN TERAPÉUTICA

En el evangelio de Lucas, Jesús es el «*archegos tes zoes*», el guía hacia la vida plena. No sólo nos precede en el camino que conduce a Dios y a su gloria, a la «*doxa*», a la figura extraordinaria que Dios nos ha reservado. También nos instruye para que encontremos el camino. Cómo lo hace queda claro en sus enseñanzas, en sus parábolas y sobre todo en la conversación con los discípulos de Emaús.

Para mí, la esencia del acompañamiento espiritual se manifiesta en la manera en que Jesús se ocupa de los discípulos de Emaús. En primer lugar, Jesús escucha lo que los discípulos le cuentan. Expresan con palabras emocionadas su decepción, sus sentimientos de tristeza, abandono, desesperanza y desconfianza. Jesús escucha sin entrar en valoraciones. Pero a continuación relaciona las experiencias de esos discípulos con las experiencias de las que habla la Biblia. Les interpreta a la luz de ésta lo que han vivido y experimentado. Y súbitamente todo cobra sentido. Todo lo que han vivido era el paso necesario hacia la gloria de Dios, hacia la imagen única que Dios ha concebido para ellos. Les habla de tal manera que el corazón comienza a arderles. Y de repente lo reconocen en la comida compartida.

Ésta es para mí una bonita figura del acompañamiento espiritual. En el acompañamiento espiritual las personas hablan, de manera parecida a como sucede en la terapia, de sus heridas y humillaciones, de sus decepciones y de su incapacidad para manejarse en la vida. Por tanto no se trata de poner un parche piadoso sobre todo ello y aconsejar que sólo se necesita rezar para que todo vuelva a estar bien. El acompañante espiritual debe en primer lugar escuchar con atención lo que conmueve al acompañado. Debe tomarse sus sentimientos en serio. Luego procede averiguar las causas de esos sentimientos y preguntar a la luz de la Biblia: «¿Qué te dicen tus sentimientos? ¿Qué anhelo hay en ellos? ¿Qué

sentido tienen?» Jesús está convencido de que todo tiene un sentido. Lo que me contraría puede abrirme a Dios. Allí donde he sido herido puedo abrirme al verdadero misterio de mi vida. Allí entro en contacto con mi verdadero yo. Las humillaciones no deben quebrarme, sino sólo las ilusiones que me he hecho de la vida. Por eso un camino importante del acompañamiento espiritual consiste en descubrir las ilusiones que nos hemos hecho de nosotros mismos, de nuestra vida y también de nuestra espiritualidad. Una ilusión es por ejemplo: sólo necesito vivir sanamente y rezar lo suficiente y así no puede pasarme nada. Jesús dice que forma parte de nuestra vida tener que atravesar algunos momentos difíciles para recuperar el esplendor original de nuestra alma. Es natural sufrir contrariedades para abrirnos cada vez más a Dios.

Una ilusión sobre nuestra espiritualidad que con frecuencia nos hacemos consiste en situarnos por encima de otros. Nos sentimos bien cuando recorremos un camino espiritual. Pero sin darnos cuenta nos creemos mejores que los demás, que simplemente viven ahí. Jesús quiere quitarnos esta ilusión. En la parábola del siervo inútil dice: «Cuando hayáis hecho todo lo que os fue mandado, decid: Somos siervos inútiles; hemos hecho lo que debíamos hacer» (Lc 17,10). Para Jesús la espiritualidad significa hacer lo que debemos, a nosotros mismos, al otro, a cada momento y a Dios. Hacer lo que toca ahora, en este momento. Esto nos libra de sentirnos algo especial y de abusar de la espiritualidad como huida hacia sentimientos hermosos para evitar la propia realidad. En el camino espiritual nos encontramos con nuestra verdad. Por eso el acompañamiento espiritual se parece siempre al acompañamiento terapéutico. No ignora la realidad de nuestra vida sino que considera todo: las fuerzas y las debilidades, los recursos de los que disponemos y las heridas que nos marcan. Y todo se pone a la luz de Dios. Dios puede transformar sólo lo que le ofrecemos. El acompañamiento espiritual quiere infundirnos valor para que miremos todo en nosotros y lo abordemos para que pueda cambiar a la luz de Dios.

Ésta es una parte del acompañamiento espiritual. La otra consiste en preguntar sencillamente: «¿Cómo vives? ¿Cuándo te levantas? ¿Cómo trabajas? ¿Cómo son tus relaciones con otras personas? ¿Qué rituales tienes? ¿Cómo y cuándo rezas?» No se trata de resultados, sino de la vida concreta. La vida espiritual necesita siempre una estructura y se

manifiesta en que estamos a la altura de las exigencias de nuestra vida. Algunos abusan de la vida espiritual para escapar de su propia realidad. Prefieren refugiarse en los sentimientos piadosos a enfrentarse al desafío de su vida diaria. En el evangelio de Lucas, Jesús nos advierte de esta huida. La vida espiritual es algo muy sencillo: hacer lo que ahora se exige de mí. El acompañante espiritual debe tener sensibilidad cuando el acompañado interpreta mal su piedad como narcisismo religioso. No debe favorecer esta tendencia, sino guiarlo para que su vida dé fruto. La vida es fructífera sólo si vivimos de la fuente interior del Espíritu Santo y dejamos que fluya en las realizaciones concretas de nuestra vida diaria, en nuestro trabajo y en nuestras relaciones. El acompañamiento espiritual quiere llevar al acompañado a su madurez personal con el fin de que llegue a ser verdaderamente, como Jesús, una persona justa, una persona que vive con autenticidad, que vive conforme a su esencia, que encarna la verdadera figura del *Humanum*.

## 6. CONCLUSIÓN

Las personas anhelan hoy la sanación. Se ofrecen muchos caminos de sanación. Existen numerosas ofertas de medicina alternativa y, de manera desconcertante, en el mercado de la psicología muchos caminos y métodos que prometen la sanación. Cuando anunciamos con credibilidad, en diálogo con la medicina y la psicología de hoy, el mensaje cristiano de la fuerza sanadora de Dios, iluminado entre nosotros en Jesucristo y hoy vigente también entre nosotros y en nosotros, entonces llegamos al corazón de las personas. Debemos cuidarnos, sin embargo, de ofrecer la espiritualidad cristiana como lo último a lo que asirse cuando todo lo demás ya no sirve. La espiritualidad no es un remedio mágico que ayuda automáticamente. Y no se encuentra al mismo nivel que los métodos psicológicos. En la espiritualidad se trata en rigor de que yo me confíe y me ofrezca a Dios en cuerpo y alma, de que me sepa envuelto y lleno por su amor. El propósito real de la espiritualidad no es que alcance la sanación de mis heridas, sino buscar y encontrar a Dios y dejarse transformar por el Espíritu de Dios. Para nosotros los cristianos importa hacerse completamente permeable para Jesucristo y así dar testimonio de él en nuestro mundo.





Mas sólo nos hacemos permeables para el Espíritu de Dios si ofrecemos a Dios todo lo que percibimos en nosotros. El camino hacia Dios conduce más allá de nuestra propia verdad. Si nos llena el Espíritu de Dios devenimos sanos y salvos. No vivimos ya en conflicto con nosotros mismos, sino en armonía con nuestro ser más íntimo. He aquí el misterio de la salvación, que estamos intactos, que somos auténticos, transparentes para Dios. Así, ya no resulta tan importante que nuestras enfermedades corporales o psíquicas quedan curadas en el sentido médico o psicológico. Es determinante devenir transparentes para el Espíritu de Dios, para el amor y la luz de Dios, en nuestros momentos de fortaleza y nuestros momentos de debilidad, en nuestra salud y nuestra enfermedad. Así, estamos salvados aunque muramos a causa de nuestra enfermedad. La salvación es más que curación en sentido médico. La salvación es algo de lo que ya no podemos quedar excluidos, ni siquiera por el fracaso o la muerte. Como cristianos confesamos que la verdadera salvación nos fue regalada por medio de Jesucristo, que hemos sanado y estamos intactos, redimidos y liberados por medio de Cristo conforme a la imagen original de Dios en nosotros.