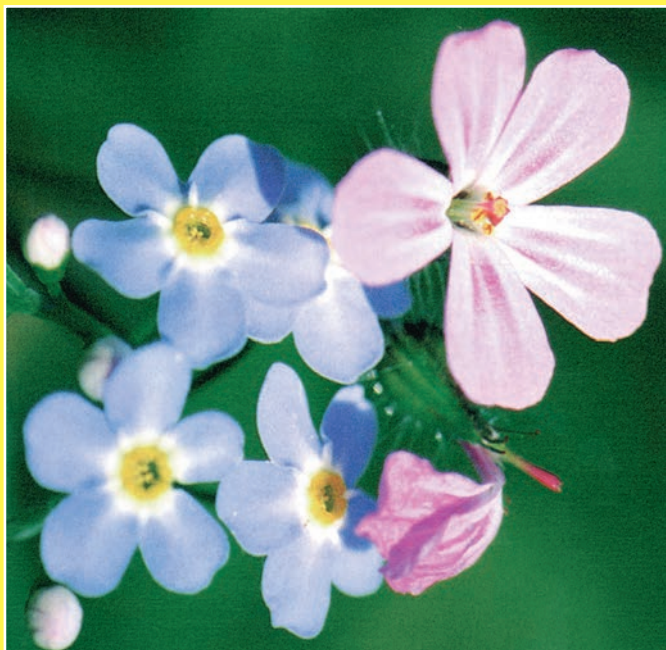


Anselm Grün



Recuperar la propia alegría

verbo divino

Recuperar
la propia
alegría

Anselm Grün

Recuperar
la propia
alegría

evd

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

6ª reimpresión (año 2016)

Título original: *Die eigene Freude wiederfinden*
Traducción: *Constantino Ruiz-Garrido*
Fotografía de cubierta: *Steyler Bildkalender*

© 1998 Dornier Rechte + Lizenzen AG Zürich. Original
German Publisher: Kreuz Verlag Stuttgart

© Editorial Verbo Divino, 1999

Es propiedad • Printed in Spain

Impresión: Liber Digital, Casarrubuelos (Madrid)

Depósito Legal: NA. 2.528-2008

ISBN: 978-84-8169-300-3

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

INTRODUCCIÓN	7
APROXIMACIÓN A LA ALEGRÍA.....	13
La alegría y el placer	14
La alegría como expresión de una vida plena	15
La alegría y la creatividad	17
Biografía de la alegría	18
EL VESTIGIO DE LA VITALIDAD.....	23
El vestigio de la alegría en el niño	24
El vestigio de mi más genuina espiritualidad	26
Cantar la alegría desde el interior de uno mismo	32
La fuerza revitalizadora de la alegría	35
Hallar el espacio interior	37
Descubrir la propia espiritualidad	42
UN CUENTO QUE REGOCIJA	45
La alegría como regalo insospechado	49
El arte de alegrarse	51
¿PUEDE APRENDERSE LA ALEGRÍA?	55
Admitir todos los sentimientos	56
La alegría insta a la acción	58
Responsabilidad por el cultivo de la propia vida	61
El derecho a sentirse a disgusto alguna vez	62
La revaloración de los sucesos	65
El tercer camino hacia la alegría	69

LA ALEGRÍA DE MÍ MISMO	73
El Eclesiastés como mensajero de la alegría	74
La alegría de mi singularidad única	75
La alegría de mi cuerpo	76
La alegría por la historia de mi vida	79
LA ALEGRÍA POR LA ACCIÓN	81
La alegría en el instante presente	82
La alegría por el éxito	83
LA ALEGRÍA DE ESTAR JUNTOS	87
La Iglesia como estar juntos en alegría	88
INFUNDIR ALEGRÍA UNOS EN OTROS	95
LA ALEGRÍA POR LA CREACIÓN	101
Las pequeñas y numerosas alegrías de la vida cotidiana	102
La experiencia de la naturaleza como experiencia de Dios	104
LA ALEGRÍA Y LA SALUD	107
La sabiduría de la Biblia	107
La alegría como resorte impulsor	109
LA ALEGRÍA Y EL AMOR	113
La alegría por Dios	117
La alegría perfecta en el evangelio de san Juan	119
Un monje del monte Atos y la alegría	123
Jesús, tú eres mi alegría	125
LA ALEGRÍA EN EL SUFRIMIENTO	129
La alegría por el sufrimiento	130
El dolor y la alegría	133

La alegría en el sufrimiento	134
La alegría y la tranquilidad	136
LA FIESTA Y LA ALEGRÍA	143
La fiesta y la alegría entre los griegos	144
La alegría de las fiestas cristianas	145
El arte de celebrar una fiesta	147
La alegría y el canto	150
EL “MAGNÍFICAT” PERSONAL	153

Introducción

La alegría, el gozo, no es nada que se pueda crear artificialmente. Este libro no pretende producirla automáticamente en ti. Pero en cada uno de nosotros, junto a los sentimientos de tristeza y disgusto, junto a la ansiedad y las depresiones, hay también un lugar para la alegría. A menudo nos hallamos desconectados de la alegría que existe en el fondo de nuestro corazón. Y algunas veces nos resistimos incluso a la alegría que hay en nosotros. Preferiríamos lamentarnos, porque eso atrae más la atención de la gente que la satisfacción interna y un corazón alegre. En nosotros hay muchas facetas de la alegría: la alegría interna y silenciosa, que no se oscurece ni siquiera por el desengaño y el sufrimiento; la alegría explosiva y extática, en la que nos gustaría dar saltos; la alegría y satisfacción por nosotros mismos; la alegría que es gozo de vivir; la alegría por las cosas de la creación y, finalmente, la alegría por Dios. Quizás sólo conozcas en ti mismo la alegría reprimida. No eres alguien capaz de divertir a un grupo de personas reunidas. Te entregas a este estilo tuyo de alegría sin querer imponerte a la fuerza otra clase de alegría.

En la iglesia he oído muchas veces sermones que me exhortaban a estar alegre. En ellos se citaba constantemente a san Pablo: “¡Estad siempre alegres en el Señor! ¡Os lo repito: estad alegres!” (Flp 4,4). Estas

llamadas a la alegría despiertan siempre en mí sentimientos ambivalentes. En primer lugar, siento verdaderos anhelos de estar realmente alegre. Pero luego me invade la idea: ¡qué fácil es exhortar a la alegría! Yo no soy capaz de estar alegre por el hecho de que otra persona quiera ahora que lo esté. No soy capaz de alegrarme por decreto. La alegría no es algo que se pueda crear tan sencillamente. Y todos los razonamientos de que el cristiano tiene multitud de motivos para estar siempre alegre, porque es una persona redimida, no me ayudan realmente a sentir alegría. Me hacen más bien agresivo. ¡No soy capaz de estar alegre siempre y en todas partes! ¡Quiero poder estar triste cuando tengo precisamente sentimientos de tristeza! En muchas personas que hablan constantemente de la alegría, veo que detrás de una fachada de alegría hay una profunda tristeza; incluso, más aún: a veces veo en ellas vacío y desesperación. Por eso, no me convencen. Todo lo contrario: tengo la impresión de que quieren convencerse a sí mismas de que tienen que estar alegres, y se animan mutuamente a la alegría porque en realidad no están alegres.

*Me gustaría describir la senda
que conduce de nuevo a la vida.*

Por tanto, al escribir en esta obra sobre la senda hacia la vida de la alegría, yo no quiero unir mi voz a esa vulgar invitación a la alegría. Me gustaría, más bien, recordando a todas aquellas personas a quienes atiendo y que me han contado tantas cosas acerca de sus heridas y dolores, describir la senda que las ha conducido finalmente a la vida.

Esa senda de vida tiene que ver siempre con la alegría. Cada uno tiene en sí mismo un espacio para la alegría, aunque a menudo esté soterrado, aunque no siempre se halle en contacto con él. Cada uno de nosotros se ha alegrado alguna vez de verdad. Cada uno sabe por experiencia qué se siente cuando se está alegre y qué bueno es sentir alegría. Recordar estas experiencias de alegría evoca de nuevo en nosotros la alegría y puede hacer que volvamos a sentir otra vez su saludable poder.

Un camino para la terapia consiste en mirar las llagas y tratarlas, en volverlas a sentir de nuevo para que puedan transformarse y para que podamos reconciliarnos con la historia de nuestra propia vida, que está llena de heridas. Es un camino importante. Pero no debemos detenernos en él. No debemos estar preguntándonos siempre qué es lo que nos pone enfermos, sino que tenemos que indagar también, con el mismo empeño, en qué es lo que nos devuelve la salud¹, en qué es lo que nos conduce a la vida.

Me encuentro últimamente con muchas personas que andan cavilando constantemente sobre su pasado, que se rompen la cabeza pensando cuántas heridas recibieron durante su infancia, heridas todavía por digerir, y qué clase de terapias podrían ayudarles a ponerles fin. No debemos cerrar los ojos ante la verdad de nuestra vida. Y algunas veces la vida nos empuja con fuerte insistencia hacia las propias llagas. Entonces

¹ Anselm Grün/Wunibald Müller, *Was macht Menschen krank, was macht sie gesund?* Münsterschwarzach 1997.

debemos prestarles atención. Pero en algunas personas la búsqueda y contemplación de las propias heridas se ha convertido en una adicción que les impide adoptar una actitud ante los problemas que les plantea la vida. Al hurgar constantemente en las llagas de su pasado, impiden su curación y se privan de la vitalidad que tanto ansían.

El tema de la alegría me invita a buscar en la historia de mi vida las huellas que han dejado en ella la alegría y la vitalidad. En vez de andar mirando constantemente las experiencias de la infancia que nos hicieron sentirnos tan mal, deberíamos recordar las numerosas vivencias en las que nos sentimos llenos de alegría y jovialidad, en las que experimentamos de verdad lo que era el placer de vivir. Al seguir esas huellas nos ponemos en contacto con nuestra propia vitalidad. Esos recuerdos pueden curar las llagas, que pertenecen también a la historia de nuestra vida. Y a menudo lo hacen mejor que el andar dando vueltas constantemente a las ofensas recibidas. La senda de las huellas dejadas por la vitalidad es, al mismo tiempo, una senda en la que descubro a Dios en mi vida. Para mí, atender espiritualmente a la gente consiste en descubrir en las personas la senda marcada por las huellas de su vitalidad. Pues a través de esa senda se encuentran con el Dios verdadero, con el Dios sanador y liberador, que hace que esas personas retornen a su propia vitalidad, a su alegría de vivir, a su fisonomía singularísima.

Entrar en contacto con la alegría es saludable para el cuerpo y para el alma. Por eso, esta obra desearía

invitarte a que descubras de nuevo la alegría en el fondo de tu corazón. Si lees algo sobre las experiencias de la alegría de otras personas, entonces quizás vuelvas a entrar en un contacto más intenso con la fuente de la alegría que está dentro de ti mismo. Y tal vez esa fuente comience entonces a manar de nuevo. Quiero animarte a que vuelvas a contemplar conscientemente tu vida bajo el aspecto de la alegría. Descubrirás también en tu vida las huellas de la alegría y de la vitalidad. Siguiendo esas huellas, podrás descubrir el camino por el que hoy debes continuar adelante, a fin de que tu vida vuelva a ser sana y total, a fin de que vivas tu singularidad única, esa singularidad que posees ante Dios, y a fin de que encuentres de este modo tu más genuina espiritualidad, que ha de conducirte a Dios y a que seas verdaderamente tú mismo.

Aproximación a la alegría

Cuando abordé el estudio de la alegría, empecé leyendo a filósofos y psicólogos para conocer las importantes ideas que habían expuesto sobre este tema. Y busqué también en los diccionarios de teología y en las ciencias bíblicas lo que la Biblia y la teología piensan acerca de la alegría. No querría aburrir al lector con las muchas cosas acertadas que se han dicho sobre la alegría. Pues cuando, partiendo de la filosofía o de la psicología, o citando los versículos de la Biblia que hablan de ella, intentaba describir lo que es la alegría, apenas sentía ganas de escribir, hasta el punto de que alguna vez tuve que dejar a un lado este libro. Sencillamente, no me salía nada. Y no quería escribir a disgusto sobre el tema de la alegría. Tal vez podría decir cosas acertadas, pero no lograría contagiar alegría al lector. Me di cuenta de que necesitaba otra vía de acceso.

A pesar de todo, algunas ideas de los filósofos llegaron a ser importantes para mis propias reflexiones. Se trata, sobre todo, de la idea de que la alegría es expresión del ser, expresión de vida intensa y creatividad. No podemos tender directamente a la alegría. Lo único que podemos hacer es intentar vivir intensa y creativamente. Entonces aparecerá espontáneamente la alegría como expresión de la vitalidad y de la creatividad.

La alegría y el placer

Al estudiar la filosofía griega, me llamó la atención, en primer lugar, el divorcio entre la alegría y el placer, un divorcio que seguramente sigue haciéndonos sufrir hoy a los cristianos. Cuando los teólogos hablan de la alegría, se refieren a la alegría por la redención y por el amor de Dios.

Se ha venido menospreciando el placer como alegría sensual por las cosas placenteras de la vida, como son el comer y el beber o la sexualidad. Nos hemos imbuido tanto del divorcio entre el espíritu y la pulsión, inspirado por el estoicismo, que hasta nuestra manera de hablar de la alegría se ha hecho tan poco sensual y finalmente tan “carente de sentido” que de ella no dimana verdadera alegría.

*Podemos tratar de vivir
intensa y creativamente.*

A la alegría se le llama *eupatheia*, un buen estado anímico, una pasión buena. Por tanto, la alegría no carece de pasión, sino que es apasionada. Pero no es una pasión destructiva, sino constructiva y sanadora, una pasión llena de vida, que rebosa energía y placer de vivir.

Epicteto, eminente representante del estoicismo, que tuvo gran influencia sobre los Padres de la Iglesia, entiende la alegría como expresión de la persona sana, que está llena de confianza en sí misma y, al mismo tiempo, se halla en armonía con Dios. Para él, la meta del camino que lleva a la madurez es que el hombre “sea

capaz de conservar íntegra la alegría en medio de todas las adversidades de la existencia”². Por tanto, a él le interesa, lo mismo que a nosotros, que en medio de nuestras ansiedades y tristezas, en medio de la desdicha y de la calamidad, del fracaso y de las desilusiones, podamos seguir estando alegres. Se trata de la alegría constante, que es más profunda que la euforia y el entusiasmo.

La alegría como expresión de una vida plena

Aristóteles desarrolló otro concepto para la comprensión de la alegría. En este filósofo me fascinó el hecho de que él la entienda como expresión de una vida plena. La alegría más intensa la siente el que desarrolla sus capacidades y cuya actividad no está impedida por bloqueos internos o externos. La alegría brota principalmente del recto ejercicio de la razón y de la actividad creativa.

La alegría, para Aristóteles, es al mismo tiempo una energía que impulsa al hombre, que despierta vida en él. La energía de la alegría puede tener también efectos curativos en nosotros cuando nuestra vida se ve perjudicada por heridas y ofensas. Este enfoque es para mí muy importante y quisiera desarrollarlo. La alegría pone en movimiento algo en nosotros mismos. Es una fuerza

² Otto Michel, *Freude*, en RAC VII, Stuttgart 1972.

sanadora y estimulante, engendra vitalidad y nos impulsa a una acción que es también saludable para otras personas.

Cuando uno se compromete tenazmente en favor de los pobres, de su acción no saldrán grandes cosas aunque ponga en juego mucha energía. Sin embargo, el que trabaja impulsado por la alegría interna será capaz de hacer más cosas y ayudará mucho a la gente. De su acción dimanará la alegría de vivir, y despertará creatividad en las personas a quienes ayude.

Se trata de intensificar la vida.

Las ideas de los filósofos fueron recogidas por la teología. Entre las numerosas definiciones teológicas de la alegría, la que más me gusta es la de Alfons Auer, veterano maestro de teología moral. Para él, la alegría es “expresión de una genuina intensificación de la vida. Por tanto, la condición indispensable para la alegría es el desarrollo y la plenitud del ser del hombre; la alegría es el reflejo de todo ello en el campo de la afectividad”³. Esta concepción de la alegría me libera de la presión de tener que andar siempre de un lado para otro con una sonrisa alegre. No se trata de suscitar la alegría como un sentimiento, sino, ante todo, de intensificar la vida, de dar paso a la vitalidad, de ser creativo y hallarse en armonía consigo mismo, de desarrollar las propias capacidades y posibilidades y de sentir placer en la propia vitalidad.

³ Alfons Auer, LThK 362.

La alegría y la creatividad

La psicología, como es natural, se ocupó también de estudiar el fenómeno de la alegría. Erich Fromm distingue dos clases de alegría. Una nace de la supresión de un estado de deficiencia o de una tensión dolorosa; por ejemplo, cuando después de una larga caminata llegamos sedientos a casa y disfrutamos bebiendo una cerveza fresca.

El poder de jugar.

La segunda clase de alegría es expresión de la creatividad y de la productividad del hombre. Me gusta jugar. En el ejercicio de los juegos, disfruto de mi vida, de mi vitalidad. Disfruto de lo que soy capaz de lograr y plasmar, de lo que puede surgir por mi actividad⁴.

Exactamente igual que la alegría, el amor es también para Fromm un fenómeno de superabundancia. La alegría, en último término, tiene que ver siempre con el amor; concretamente, con un amor productivo que se basa en el mutuo respeto e integridad y no en la dependencia. Para Fromm, la alegría es una virtud, pues presupone una acción: el esfuerzo interno de la actividad productiva. La virtud es para Fromm efi-

⁴ Erich Fromm, *Psychoanalyse und Ethik*, Zúrich 1954. Traducción al español: *Ética y psicoanálisis*, Fondo de Cultura Económica, Madrid 1980.

ciencia. La alegría no nos llueve sencillamente del cielo. Es expresión de una vida que nosotros vivimos con entera pasión y en la que desarrollamos también todas nuestras capacidades, las capacidades que Dios nos ha dado. Con estas consideraciones psicológicas Erich Fromm quiere completar las ideas de los filósofos y traducirlas al horizonte de nuestras experiencias.

Biografía de la alegría

Verena Kast recogió de la psicología ideas parecidas y las orientó hacia el tema de la alegría. Esta autora habla de la alegría como “emoción elevada”⁵.

La palabra *emoción* procede del verbo latino *movere* (mover). Las emociones nos ponen en movimiento, nos mueven a obrar, pero también a negarnos a hacer lo que se pide de nosotros. Las emociones elevadas de la alegría, de la inspiración y de la esperanza nos ensanchan el espíritu, mientras que la ansiedad lo estrecha. Las emociones “nos animan, nos estimulan, nos proporcionan cierta facilidad y ligereza, pero crean también vínculos entre unas personas y otras”⁶. La alegría tiene, por tanto, una función terapéutica. Hace a la persona interiormente sana, le proporciona vitalidad y gusto por la vida, la saca del aislamiento en que la

⁵ Verena Kast, *Freude, Inspiration, Hoffnung*. Múnich 1997.

⁶ O. c. 16s.

ansiedad la había encerrado y la conduce a la solidaridad con quienes viven a su alrededor.

Kast sabe, por el sentido de muchas terapias, que la experiencia de la alegría “puede dar un giro decisivo a la vida de una persona”⁷. No podemos hacer venir a la alegría dándole una orden. Se presenta a menudo cuando menos la esperábamos y, sobre todo, “cuando somos capaces de entregarnos por completo a una actividad”⁸.

La alegría tiene que ver con la creatividad.

Según Verena Kast, la condición decisiva para la experiencia de la alegría es “que podamos entregarnos a una acción, a una actividad, a una perspectiva”. Pues la alegría tiene que ver con la creatividad.

Cuando descubro algo nuevo, eso suscita en mí gran alegría. Y la alegría tiene estrecha relación con el amor. Cuando quiero dar algo a otra persona, el don no sólo alegra a la otra persona, sino también a mí mismo. “Surge una alegría especial en las relaciones cuando en esas relaciones y por esas relaciones algo se acrecienta.”⁹ El hijo que tenemos en común, la obra en común, la idea que surge en el diálogo, son causantes de gran alegría. Por tanto, Verena Kast ve el fenómeno de la alegría de manera parecida a Aristóteles y Erich Fromm. A la alegría no puede llegarse directamente,

⁷ O. c. 22.

⁸ O. c. 53.

⁹ O. c. 54.

sino que es siempre expresión de actividad, de amor, de apertura, de capacidad para olvidarse de uno mismo en la realización de una tarea o en el amor.

Hay millares de pequeñas alegrías que cada uno experimenta a diario: por el buen tiempo, por la hermosura de las montañas, por cualquier encuentro. Mientras estamos alegres, no analizamos nuestra alegría. Eso sería perjudicial. Pero deberíamos ser conscientes de nuestras pequeñas alegrías cotidianas, deberíamos percibirlas conscientemente, porque entonces el estado positivo de ánimo se refuerza en nosotros. Y eso fomenta la salud. El que descuida o pasa por alto esas experiencias de pequeñas alegrías —como demuestran los estudios psicológicos— “se sentirá cansado, soñoliento, menos sano y más tenso... En esas circunstancias, uno se juzga a sí mismo peor y, sobre todo, se siente menos creativo y razonable”¹⁰. Por eso, Verena Kast invita a que escribamos la propia “biografía de la alegría”. Quiere decir que deberíamos recordar incesantemente dónde, cómo y por qué nos hemos alegrado en nuestra vida. La biografía de la alegría nos hará contemplar nuestra vida a través de las siguientes preguntas: “¿Cómo sentí alegría en mi vida? ¿Cómo la rechacé? ¿De qué modo me la impidieron? ¿Qué pasó con la alegría en el curso de la vida? ¿Llegó a acrecentarse?”¹¹.

Si contemplamos nuestra vida desde esta perspectiva, encontraremos importantes vestigios de vitalidad, entraremos en contacto con las fuerzas sanadoras que

¹⁰ O. c. 55.

¹¹ O. c. 57.

residen dentro de nosotros mismos, practicaremos una especie de autoterapia que puede ser más eficaz que años enteros de atormentadora terapia ajena. No debemos reflexionar únicamente sobre las situaciones en las que hemos experimentado alegría, sino que debemos recordar también los movimientos corporales con los que, siendo niños, expresábamos nuestra alegría, y que nos resultaban tan gratos.

*En los instantes de alegría,
estábamos de acuerdo
con nuestra vida.*

Si nos tomamos la molestia de escribir nuestra biografía de la alegría, eso nos pondrá en contacto con nosotros mismos. Sentiremos de nuevo la alegría del pasado. En los instantes de alegría estábamos de acuerdo con nosotros y con nuestra vida. De esos instantes brota la invitación a dar también hoy un “sí” de aceptación a nuestra vida, a sentirnos unidos con nosotros mismos, tal como hemos llegado a ser. Cuando por el recuerdo de nuestras anteriores experiencias de alegría somos capaces de alegrarnos de nuevo, entonces va creciendo en nosotros el placer de vivir y tenemos más energía para enfrentarnos a las estructuras que están en nuestro interior y nos enferman. De la emoción de la alegría brota la fuerza sanadora.

La cuestión es por qué preferimos prestar más atención a nuestras heridas que a nuestras alegrías. Naturalmente, muchos experimentaron en la niñez que sus padres les prestaban más atención cuando les iba mal. Y, así, andamos ahora dando vueltas a nuestras heridas, a fin de que hoy se nos atienda más. Pero con esa estrategia estamos programando una constante desilusión, pues