

Anselm Grün

Cuando ya no se sabe qué hacer

Impulsos espirituales
para un nuevo comienzo



verbo divino

Anselm Grün

Cuando ya no se sabe qué hacer

Impulsos espirituales
para un nuevo comienzo

Editado por Rudolf Walter

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

Título original: *Wenn man nicht mehr weiterweiß*

Traducción: José Pérez Escobar

Diseño de cubierta: Francesc Sala

© 2019, Anselm Grün

© 2019 Editorial Verbo Divino

Impreso en España - *Printed in Spain*

Impresión: GraphyCems, Villatuerta (Navarra)

Depósito legal: NA 1882-2019

ISBN: 978-84-9073-529-9

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: desvalimiento, desorientación, desaliento	11
1. Dramas, discordias y conflictos en la familia	19
Los embarazos no deseados	19
Cuando se pronostica el nacimiento de un niño con discapacidad.	26
El dolor de no tener hijos	30
El vacío amenazante: cuando los hijos se van de casa.	31
Abuso de confianza: mi hijo o el compañero se ha convertido en un criminal	36
Cuando las parejas no saben ya qué hacer	41
Cuando el padre rompe con sus hijos	43

Cuando los hijos rompen la relación con sus padres	49
Cuando se rompen los lazos familiares	54
Cuando los padres se ponen difíciles	62

**2. Problemas sociales y crisis
en las relaciones 67**

Conflicto enconado: ¿sin solución?.	67
Agresividad sin fundamento: cuando me asalta una ira injustificada	71
Nadie me entiende realmente.	77
Me siento tan solo	82
Final definitivo: cuando una relación acaba dolorosamente	85
Afrontar sentimientos que duelen mucho	92
Conmoción: separación repentina unilateral. . .	100
Decepción: cuando un mundo se viene abajo . .	105

**3. Bajo la presión del trabajo
y la profesión. 111**

Parálisis de la alegría de vivir: conflictos en el lugar de trabajo.	111
Con todo lo que he trabajado, ¿y ahora qué? . .	116

Agobio laboral: antes del derrumbe	118
La amenaza del <i>burn-out</i>	122
Atascamiento: callejón sin salida en la profesión . .	126
Sin trabajo: nadie me necesita	129
Sufro <i>mobbing</i> : ¿qué debo hacer?	132

4. Conflictos y turbulencias

psíquico-espirituales	137
«He fallado. ¡Me siento muy avergonzado!» . . .	137
Soy culpable de un accidente	140
Sentimientos y pensamientos de culpa que no puedo quitarme de encima	145
«¡Esto no tiene arreglo!»	148
Enredarse en un patrón de pensamiento: «¡Y si...!»	152
Decepción de la Iglesia y en la Iglesia.	155
Cuando se pierde la fe	159
Crisis del sentido a mitad de la vida	165
Sobresaturado, pero interiormente vacío	171
El mundo cambia muy rápidamente. Pierdo mi hogar emocional.	175
Pérdida de confianza en el mundo	178

5. Afrontar la enfermedad, la vejez y la muerte	183
Cuando mi hijo enferma gravemente.	183
Una enfermedad que me desmorona	188
Demasiado fuerte el dolor, demasiado pesado el sufrimiento.	194
Miedo a la vejez: pérdida de fuerza y de prestigio ..	198
Miedo a la pobreza en la vejez.	203
Demencia: el temor a perderme	206
La muerte de un ser querido	211
 Conclusión: Vivir con absoluta confianza	 215

Introducción

Desvalimiento, desorientación, desaliento

Aun cuando tratamos de vivir bien, cuidarnos, tener una vida espiritual, podemos encontrarnos en una situación repentina e inesperada en la que nos sintamos desvalidos, desorientados y desalentados. Hemos hecho todo lo posible para moldear nuestra vida de manera que sea adecuada para nosotros. Creíamos que teníamos todo bajo control e hicimos planes firmes para el futuro. Todo parecía estar en orden. Sin embargo, de golpe nos llega una situación con la que en absoluto habíamos contado y que nos quita todas las seguridades. Dejamos de saber cómo irán las cosas. De repente se nos diagnostica una enfermedad grave cuyo desarrollo ensombrece todo. Se agrava un conflicto en el lugar de trabajo que nos acapara totalmente. Hemos provo-

cado por falta de atención un accidente y desde entonces nos corroen los sentimientos de culpa. El matrimonio se rompe y todas las esperanzas y los sueños vividos hasta entonces se ven arrojados por la borda. Muere un ser querido y nos quedamos solos. Nos desesperamos, no sabemos ya cómo ayudarnos. Es difícil hacer frente a estas situaciones de crisis.

Muchos tratan de olvidarlas, refugiándose en el trabajo o ahogándolas en el alcohol. No quieren admitir los problemas en los que se encuentran. Otros se resignan ante la fatalidad de su situación. Se sienten en un callejón sin salida y no saben cómo salir de él. Algunos buscan también compañeros que les ayuden a salir del callejón sin salida. Pero son alérgicos a los consejos demasiado rápidos y baratos. Hay gente que les dice exactamente qué hacer. O leen guías en las que se dan consejos sobre cómo salir de cada crisis. Sin embargo, cuando tratan de ponerlos en práctica, se dan cuenta de que no ayudan. Es más, se sienten aún más desorientados con consejos bien intencionados. A veces quienes ayudan con buenas intenciones hacen más profundos los problemas de las personas. Como muy bien expresaba un grafiti que alguien pintó en la pared de una casa: «Por favor, no ayudes, ya es bastante duro lo que ocurre».

¿Qué ayuda realmente en tales situaciones? Una historia al respecto se encuentra en el Nuevo Testamento. Nos habla de un viandante que se percata de nuestra indigencia y no pasa de largo. Es el samaritano compasivo. En esta parábola, el sacerdote y el levita pasan de largo ante el hombre que había sido víctima de unos ladrones. El samaritano, que es también un extranjero, lo ve y tiene compasión de él. Siente lo que le ocurre y empatiza con él. Pero no se queda solo compadeciéndolo. Su compasión le lleva más bien a la realización de una acción: se dirige al herido, derrama aceite y vino sobre sus heridas, y las venda. Después lo monta en el animal y lo lleva a una posada (cf. Lc 10,33ss). Hace cuanto está en su mano. Pero también reconoce sus límites. Lo pone al cuidado del posadero. Podría decirse que lo pone en manos de un profesional. Pero él se ha comprometido realmente con el hombre, lo ha tocado, ha aliviado sus heridas y las ha vendado. No se ha mantenido sin implicarse, dándole buenos consejos. Hace lo que puede. Y esto le ayuda realmente al hombre que permanecía desvalido al margen del camino.

Por tanto, antes de dar a una persona buenos consejos, es importante comprometerse con esa persona concreta, tratar de entender qué siente y piensa, no para juzgarla, sino para escuchar-

la de verdad. No deberíamos decir rápidamente de pasada lo que tiene que hacer. Debemos detenernos, aguantar junto a ella, es decir, sostenerla en su desesperación y necesidades. No debemos darle largas con palabrería. El que tiene problemas busca consuelo, y este surge de la fidelidad e implica una firmeza interior. Es el fiel el que se mantiene firme como un árbol. El que sufre necesita a alguien que esté junto a él como un árbol firme en el que apoyarse. El árbol no hace comentarios, sino que da cercanía y apoyo.

Solo cuando me detengo junto al otro y lo sostengo en su desesperación y en su decepción, en sus sentimientos de culpa y de autorreproche, en sus acusaciones y amargura, puedo intentar entonces, después de un largo tiempo dedicado a escuchar, proporcionarle una nueva perspectiva sobre la situación. Esto necesita la perspectiva de la esperanza, que aporte a esa situación aparentemente desesperanzada una luz nueva que deje aparecer la posibilidad de un cambio. La esperanza no es un consuelo hecho de palabrería. Es, en caso de emergencia, la esperanza contra toda esperanza. La esperanza le promete al paralítico la posibilidad de volver a recuperar la movilidad, de poder «brincar, saltar» (*hüpfen*, en alemán, y el verbo «esperar» en alemán, *hoffen*, deriva del primero). Le promete, por tanto, al que se encuentra tirado en el

suelo que volverá a ponerse de pie. Y le prometo al que está en un callejón sin salida que habrá una salida. No será una salida barata. La esperanza no elimina la experiencia de sentir que no hay salida, pero es una fuerza interior que me impide darme por vencido. Es como una planta que a través del hormigón se abre un camino para vivir.

Solo puedo acompañar a las personas que me cuentan sus grandes problemas, sus heridas profundas, sus desesperaciones y amarguras, si yo mismo tengo la esperanza de que sus heridas se transformarán en perlas, como decía Hildegarda de Bingen. Si pienso que el caso del otro no tiene solución, entonces el acompañamiento será una farsa. Si abandono al otro, este se sentirá también abandonado. Ambos necesitan la esperanza: el que acompaña y el que lo está pasando mal. Le proporciono la esperanza cuando yo mismo estoy lleno de ella; es decir, cuando yo tengo la esperanza de que venza la crisis y saldrá del callejón sin salida. Ahora bien, esta esperanza no es algo innato en mí. Tengo que luchar constantemente por ella. Y pedirle a Dios que fortalezca esta esperanza. Los teólogos llaman a esta esperanza una virtud teologal; es decir, una virtud que debo practicar, pero que también es un don que me ofrece Dios. Así que lucho permanentemente por ella para aportar al otro no un

consuelo sin fundamento, sino una esperanza que no le hace desesperarse, una esperanza que, como una planta que crece lentamente en medio del desierto y que en cualquier momento florece, le dará un nuevo brillo a su vida.

Este libro surge de encuentros con personas a quienes he acompañado en cursos y en conversaciones privadas. En la presentación de cada situación he buscado la generalización para que todas puedan verse reflejados en ella, protegiendo al mismo tiempo la privacidad de quien la cuenta. Lo mismo cabe decir con respecto a las cartas a las que he respondido siempre en estos últimos años. En efecto, he respondido personalmente a muchas cartas y correos electrónicos que me han enviado. Aun cuando en las cartas las preguntas se hallaban «totalmente conectadas con la vida real de su autor», aquí se han formulado de tal modo que se mantenga su anonimato. Publicamos en este libro también algunas de estas cartas y las respuestas dadas.

Por un lado, este libro se dirige a todos los que están en crisis y a quienes de pronto se encuentran viviendo una situación en la que se sienten desorientados y desamparados. La descripción de tales situaciones difíciles debe ayudarles a afrontar honestamente su propia situación. Al vivir la suerte de otras personas, no se sentirán solos en la suya. Sentirán que sufren un destino

que también conocen otros. Espero que se sientan comprendidos mediante la descripción de la situación. Pero al mismo tiempo deben pensar también con esperanza que no estamos desamparados ante la situación crítica, sino que podemos encontrar un camino de salida. No es un camino rápido, pero sí es un camino que podemos hacer paso a paso. Y en algún momento tendremos la sensación de haber salido de la crisis: fortalecidos y con una nueva visión sobre nuestra vida.

Por otro lado, este libro se dirige también a quienes se encuentran en su entorno con personas que están en crisis. Pueden encontrar valiosas sugerencias sobre cómo abordar la situación difícil de otras personas, con sensibilidad y evitando el peligro de hacer más profunda esa situación con consejos baratos. A menudo surgen estos consejos precipitada y rápidamente de la propia falta de ayuda y de la falta de esperanza. Por eso quisiera que este libro diera fuerza a la esperanza de quienes acompañan, para que, partiendo de esta esperanza, puedan aguantar la situación de quienes están en graves apuros. En lugar de dar consejos, deben transmitir esperanza. Pero no se trata de una esperanza barata, sino de aquella que Dios desea darnos a todos, como se la dio a Abrahán. De él dice Pablo: «Él es el padre de todos ante Dios, pues creyó en él, que

da la vida a los muertos y que llama a existir lo que no existe. Contra toda esperanza creyó plenamente en la esperanza de que llegaría a ser el padre de muchos pueblos» (Rom 4,17s).

Contemplar desde esta esperanza la necesidad de las personas y ayudarlas para que puedan participar en nuestra esperanza es algo que da sentido a nuestra vida. Una vida buena consiste en encontrarse amistosamente con los demás, empatizar con ellos, darse cuenta de lo que les hace difícil vivir, no solo sentir con ellos, sino también ayudarles cuando lo necesitan. La crisis puede convertirse para quien la sufre en una oportunidad para vivir la vida con nuevas perspectivas, aplicar otras normas a la vida, vivir más consciente y atentamente y avanzar hacia el futuro fortalecido con una nueva esperanza. El que acompaña a otro en su crisis, experimentará la dicha al ver cómo el otro sale con más fuerza de su crisis. Tendrá la sensación satisfactoria de que ayudar también fortalece al que ayuda y lo anima a seguir adelante. Después de *amar* el verbo *ayudar* es el más hermoso del mundo, dijo Bertha von Suttner. La atención amorosa y la ayuda práctica van de la mano. Dependemos los unos de los otros para darnos esperanza y para elevarnos unos a otros a fin de seguir nuestro camino más recta y auténticamente.

1. Dramas, discordias y conflictos en la familia

Los embarazos no deseados

Situación crítica

Julia Heinecke, especialista en estudios culturales de Friburgo, titula *Kalten Herzen* [Corazones fríos] su libro sobre la dura vida de las madres solteras en la década de 1950. Los reproches como «¿Es que no tienes ningún respeto por tu vida?» que se hacían a las madres solteras eran habituales incluso en el seno de la propia familia, y a menudo estas mujeres tenían que sufrir los juicios discriminatorios de la sociedad y la «vergüenza» consiguiente. No pocas eran separadas de sus hijos. Muchas se veían en difíciles situaciones sin salida, con graves problemas económicos y también psíquicos.

¿Y en la actualidad? Afortunadamente, nuestra sociedad ha abandonado una moral que condenaba a las mujeres que se quedan embarazadas involuntariamente. Pero siempre se producen situaciones que son críticas por diferentes motivos para quienes las sufren; por ejemplo, una estudiante de 17 años que se queda encinta del profesor de quien se ha enamorado, pero que está casado. O una chica que tiene pareja, pero la relación es problemática, y no está claro que vaya a durar, pues el chico parece inmaduro y, en definitiva, incapaz de una relación. O una mujer casada que tiene ya tres hijos y se queda embarazada con 44 años. Su deseo de maternidad estaba ya realmente satisfecho, y ahora tiene un gran temor a no ser capaz de desarrollar de nuevo un compromiso con un niño pequeño.

¿Qué hacer?

Todas las situaciones anteriores precipitan a una mujer a una crisis profunda. Desde fuera no puede darse ningún consejo claro: ¡haz esto o aquello! La mujer tiene que decidir por sí misma cómo continuar con su vida. Pero necesita una ayuda en esta fase de inseguridad e incertidumbre. Es decir, necesita ante todo alguien que la escuche, a quien pueda contarle todo sin que la juzgue. Lo fundamental es que la mujer sienta que es apoya-

da en su decisión, independientemente de cuál sea, y que no juzgue sus sentimientos y pensamientos. Pues en esta situación se confrontan en la mujer los pensamientos y los sentimientos más contrapuestos. Por un lado, la alegría de estar embarazada y tener un hijo. Es una alegría que tiene toda mujer. Pero, al mismo tiempo, surgen muchos temores. El temor al juicio de los demás. ¿Qué dirán del embarazo que provoca grandes dificultades a la joven y al profesor? También emerge la idea de deshacer lo hecho. La consecuencia sería abortar en secreto, de modo que nadie se entere. Pero ¿cómo hacer frente después a los sentimientos de culpa que me afligen?

El temor de la mujer casada, que ya tiene tres hijos, está más relacionado con la situación que cambiará la familia. Ha vuelto de nuevo a trabajar y ahora se frustra totalmente su plan de vida. Y tiene miedo a ser demasiado mayor para tener un bebé. ¿Podrá aceptarlo con paciencia y amor? Pero frente a estos temores surgen otras ideas: ¿no es un regalo de Dios que me haya vuelto a quedar embarazada, que volvamos a tener un hijo?; ¿puedo ser la juez de la vida del niño que crece en mi vientre?

La mujer que vive una situación de pareja poco clara e insegura y se queda embarazada se ve asaltada por otros pensamientos y sentimien-