SUMARIO

ESTUDIOS

- **Anatomía del estrés**
  Ana García-Mina Freire 349
- **«Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo». El estrés del cristiano**
  Virginia Cagigal de Gregorio 363
- **Educar contra el estrés**
  María Prieto Ursúa 373
- **El descanso de una presencia humilde. «Venid a mí todos los fatigados» (Mt 11,28)**
  Mariola López Villanueva, rscj 385

RINCÓN DE LA SOLIDARIDAD

- **Y la cría cogió su fusil**
  Miguel González / Zigor Uribe Etxebarria (Alboan) • 397

DIÁLOGOS URGENTES

- **5. Más preguntas que respuestas. Diálogo de la Iglesia con los medios de Comunicación**
  Xabier Etxebarria 401

COLABORACIÓN

- **«Deus caritas est»: el primado del amor en la moral**
  Julio Luis Martínez, sj 413

LOS LIBROS

- **Recensiones** 435

PRESENTACIÓN

EL ESTRÉS

«Dios Mío, concédeme serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar las que pueda
y sabiduría para establecer la diferencia»

(Oración de los Alcohólicos Anónimos)

Estar estresado se ha convertido en una de las señas de identidad de nuestro tiempo. En algún momento de nuestra vida, todos hemos experimentado ese estado de tensión ante situaciones imprevistas, ante momentos de incertidumbre o de ambigüedad, o cuando nos sentimos desbordados por lo que se nos demanda.

Solemos asociar generalmente el estrés a un sentimiento desagradable; en ocasiones, llegamos también a describirlo como una enfermedad. Si estamos mal en el trabajo, si las cosas no van bien en casa, si nuestro cuerpo se resiente..., enseguida hacemos responsable al estrés. Parece que tiene vida propia... Pero ¿realmente es el estrés la causa de todos nuestros males?

No siempre el estar estresado implica un trastorno. Sentir un cierto grado de estrés no sólo es normal, es imprescindible en el aprendizaje de vivir. Éste nos indica que nos encontramos ante unas demandas que nos desafían, nos abruman, nos amenazan o superan.

Pero no siempre el estrés es resultado de circunstancias ajenas sobre las que no tenemos ningún control. A menudo es nuestro estilo de vida el que nos sume en ese estado de tensión, de desgaste e indefensión. Quizá no sea el estrés en sí mismo el problema, cuanto la desorientación y las prioridades que tenemos en nuestra vida.

El propósito de este número es ofrecer a los lectores unas claves para comprender los lenguajes del estrés y unas estrategias para no quedar atrapados en el sinsentido que muchas veces conlleva.

El primero de los cuatro artículos elegidos, escrito por *Ana García-Mina,* permite al lector zambullirse en el significado y sentido del estrés, en su engranaje y dinámica y en las fuentes que lo generan. Al final de su colaboración, la autora ofrece un decálogo para vivir con un estrés razonable y subraya, entre otras cosas, la importancia que puede tener para el ser humano el cuidar de su tiempo, de sus relaciones y de sus hábitos de vida.

El estrés es un componente importante de la vida del cristiano de hoy. *Virginia Cagigal* reflexiona sobre dos de sus aspectos más característicos: el estrés experimentado como carga y el estrés vivido desde la fe. Ambos ayudan a comprender el título de su artículo y sus palabras finales, marcos de referencia del mismo: «El cristiano que no deja atrapar su fe en el enredo de la vida vive las dificultades del día a día con el sufrimiento, pero encuentra un significado y una experiencia de gozo profundo en Dios, que se traducen en una honda acción de gracias».

Afirma *María Prieto* que «la prevención del estrés es algo más que la adquisición de hábitos saludables». ¿Cómo prevenir el estrés? ¿Cómo educar y educarse contra él? Éstas son las preguntas a las que pretende responder esta colaboración de la profesora de la Universidad Pontificia Comillas, que resalta la importancia que en nuestra vida pueden tener verbos como escuchar (a nuestro cuerpo), enfrentarse (a los problemas), ejercer (control), controlar (las palabras / la hostilidad).

En el último de los artículos del monográfico, *Mariola López* se asoma a la sabiduría bíblica y a la de muchas personas que han recorrido antes que nosotros los parajes interiores del descanso verdadero. Vivir los cansancios habitados, descansar y honrar la vida, compartir el cansancio con otros: he ahí una buena fórmula para «poder participar en la vida misma de Dios, donde acción y reposo coinciden en un único latido».

* * *

Una colaboración especial recoge este número de *Sal Terrae:* un detallado y cuidado estudio del profesor de la Universidad Pontificia Comillas *Julio Luis Martínez* sobre la primera encíclica de Benedicto XVI, «Deus caritas est».

ST 94 (2006) 349-362

ESTUDIOS

Anatomía del estrés

Ana García-Mina Freire*

> «Una persona vive mientras experimente la vida con un significado y un valor y mientras tenga algo por lo que vivir, proyectos con algún sentido que la estimulen y la inviten a moverse hacia el futuro. Continuará viviendo mientras tenga esperanza de sentirse realizada con el significado y los valores. Tan pronto como el significado, el valor y la esperanza desaparezcan de la experiencia de la persona, ésta empieza a dejar de vivir, empieza a morir»[1].

Reflexionar sobre el estrés supone interpelarnos acerca de nuestra existencia, acerca de nuestra manera de *vivir Muriendo* y/o *morir Viviendo.* Hay momentos de estrés que son expresión de desgastes que se nutren de ternura, de esfuerzos que saben a coherencia, de desafíos que sacan lo mejor de nosotros mismos. Es un tipo de estrés creativo, enhebrado en nuestro ser persona e inherente en el aprendizaje del Vivir. Pero no todo estrés camina con la Vida. Hay otros momentos en que el estrés nos lleva a agotarnos inútilmente: nos hace incurrir en activismos que no conducen a ninguna parte y en prisas que minan nuestra salud, nos aleja de nosotros mismos, desorientándonos con un sinsentido de sentidos.

El estrés forma parte de nuestra vida, constituye una respuesta básica de adaptación que ha permitido que hoy estemos vivos como es-

* Miembro del Consejo de Redacción de la revista *Sal Terrae.* Profesora de Psicología. Universidad Pontificia Comillas. Madrid. <anamina@chs.upcomillas.es>.

pecie. En sí mismo, no es tóxico ni es necesariamente el responsable de todos nuestros males y problemas emocionales. Si nos quedásemos con esa idea, sería como matar al mensajero, ya que el estrés es el resultado de una relación, del diálogo que cada uno mantiene con su existencia.

El estrés es como un gran «iceberg»: lo que esconde es mucho más que lo que manifiesta. Si sólo analizáramos su sintomatología, malograríamos el presente artículo. Arriesgarse –decía Kierkegaard– produce ansiedad; pero no hacerlo significa perderse a uno mismo. El estrés nos ofrece una oportunidad para encontrarnos con nosotros mismos, valorar nuestro hacer y enraizar nuestra vida en horizontes de sentido. Considerarlo un enemigo o un aliado depende de nuestra manera de afrontarlo, de nuestra capacidad para detectarlo, para captar lo que nos demanda y para saber graduarlo reduciendo en la medida de lo posible su impacto sobre nuestra salud.

El estrés, una existencia muy trabajada

Si bien el estrés como término biomédico es relativamente reciente, su historia es tan longeva como la humanidad misma. Aunque lo consideremos como algo propio de nuestro tiempo, el estrés tiene un largo pasado. Es un recurso natural que, sobre todo en otras épocas, ha sido muy útil y beneficioso para la supervivencia de la especie.

Siguiendo a Lazarus[2], uno de los expertos en la materia, se utiliza por primera vez en sentido no técnico en el siglo XIV para referirse a las dificultades, luchas, adversidades o aflicciones de la vida: como concepto teórico, Hooke lo aplicará en ingeniería, a finales del siglo XVII, para diseñar una estrategia que permitiera a las estructuras soportar cargas. Sin embargo, no será hasta 1936 cuando Selye[3] comience a utilizarlo en el terreno de la biomedicina. Este investigador empleará nuestro término para referirse a una manera de reaccionar del organismo.

1. Sydney JOURARD, *The Transparent Self,* Litton Educational Publising, New York 1971, p. 93.
2. Richard S. LAZARUS, *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud,* Desclée De Brouwer, Bilbao 2000.
3. Jesús GIL ROALES-NIETO – Francisca LÓPEZ RÍOS, «Estrés y Salud», en (Jesús Gil Roales-Nieto [ed.]) *Psicología de la salud,* Pirámide, Madrid 2004.

En estas líneas no sólo nos referiremos al estrés en cuanto *respuesta;* también lo utilizaremos para describir un tipo de *situaciones* y para subrayar una serie de *trastornos psicofisiológicos* asociados a esta vivencia. La definición de la Real Academia recoge sintéticamente estos tres aspectos, «Es una situación del individuo o de alguno de sus órganos o aparatos que, por exigir un rendimiento superior al normal, los pone en riesgo próximo a enfermar»[4].

«*No dar mas de sí; notar cómo se te revuelve el estómago sólo de pensar en hacerte la revisión del cáncer supuestamente curado; no pegar ojo preguntándote cómo vas a hacer para resolver el problema que tienes con tu hija; faltarte la respiración al ver tantas facturas por pagar; no tener apetito, debido a la angustia y desesperanza de no encontrar trabajo; estar de los nervios días antes de la boda o de cambiar de destino; esperar con ansiedad el nacimiento de tu hijo; sentir cómo tu espalda se contractura en tus primeros días de ascenso...*»*:* todas estas vivencias tienen en común las huellas del estrés. En éstas podemos observar cómo *el organismo está sobreactivado:* aumenta la tensión muscular, el corazón se acelera, la respiración se altera, se reduce el riego sanguíneo en el estómago... El organismo incrementa su activación fisiológica y cognitiva ante *situaciones* que sentimos que nos desbordan, que exceden nuestras capacidades, que superan nuestros recursos. Como una caldera en el más riguroso invierno, nuestro cuerpo reacciona de esta manera, con el propósito de poner a nuestra disposición todos los recursos cognitivos y fisiológicos posibles para percibir lúcidamente la situación (lo que ésta nos exige, así como los recursos con los que contamos), para, en un segundo momento, decidir qué solución tomar. Si esta sobreactivación se mantiene, o es excesivamente frecuente o muy intensa, aumenta el riesgo del desgaste y de que aparezcan *trastornos* de diversa índole (cardiovasculares, digestivos, respiratorios, musculares, del sistema inmunológico...), pudiendo llegar a enfermar.

Cuando percibimos que lo que se nos demanda es superior a nuestras posibilidades, cuando sentimos que nuestros recursos y capacidades son insuficientes para poder afrontar con éxito lo que se nos requiere, nos encontramos ante *situaciones* que calificamos de *estresantes,* y aparece lo que llamamos la *respuesta de estrés.* Así, ésta se define como un estado de sobreactivación del organismo, tanto fisiológi-

4. *Diccionario de la Real Academia Española,* 1992, p. 649.

ca como cognitiva, cuando interpretamos que estamos ante *situaciones* amenazantes, peligrosas, dañinas o, cuando menos, desafiantes, al valorar que lo que se nos exige excede nuestras posibilidades opción de manejarlo.

Como decíamos anteriormente, esta respuesta en el ser humano no tiene fecha de caducidad, ha formado parte de nuestra naturaleza como un recurso fundamental para nuestra supervivencia. Con la respuesta de estrés, nuestro organismo quiere proporcionarnos una de las cosas que mejor sabe hacer: nos prepara para una gran actividad física capaz de afrontar este tipo de situaciones, bien sea haciéndola frente o evitándola (escapando de ella). Ahora estos recursos son básicamente de naturaleza motora, nos preparan y movilizan para la acción, para salir corriendo o afrontar el ataque. Estas respuestas, vitales en los inicios de la humanidad, ya no son tan útiles, sin embargo, en nuestra época. Hoy lo que nos amenaza o pone en peligro nuestro bienestar no son leones y demás depredadores de la vida salvaje. Nuestros fantasmas, peligros y angustias son de otra naturaleza, y hemos de hacerles frente con otro tipo de capacidades más emocionales e intelectuales. En la medida en que ampliemos nuestro repertorio con este tipo de estrategias, nuestro organismo no se verá tan urgido a desarrollar una respuesta de estrés.

Así pues, ¿cómo podemos beneficiarnos hoy de esta experiencia? Pese a que ya no necesitamos como antaño los recursos fisiológicos inherentes al estrés, sin embargo éste sigue siendo valioso por todo lo que entraña. Nos indica cómo estamos valorando la vida. Nos alerta de aquellas situaciones que percibimos como amenazantes, peligrosas o excesivas para nuestras posibilidades. Nos ofrece información de nuestro sentimiento de auto-eficacia, de hasta qué punto nos sentimos competentes para vivir. Es una señal que nos avisa de que hemos perdido pie, de que necesitamos recuperar el equilibrio, y no sólo fisiológico; en muchos casos, lo que realmente necesitamos recuperar es el sosiego y la paz interior.

Comprender cómo se genera esta vivencia, de qué depende su aparición y mantenimiento, puede ayudarnos a descifrar el sentido de su presencia.

Su engranaje y dinámica

Vivir conlleva una cierta dosis de estrés. Experiencias que nos han ayudado a madurar, desafíos que nos han obligado a crecer... han implicado momentos de sobreesfuerzo, de no saber si seríamos capaces de lograrlo, de invertir un gran desgaste emocional.

Como acabamos de ver, el estrés es fruto de una sobreactivación del organismo (cognitiva y fisiológica), acompañada, a su vez, de un sentir emocional. Estos sistemas están estrechamente vinculados, creando su propio dinamismo.

Convertimos en estresante una situación por la percepción que tenemos de ella

La respuesta de estrés se inicia como resultado de una valoración cognitiva. Expresaba Epicteto que «el hombre no se aliena por hechos externos, sino por la idea que se hace de ellos». En el caso del estrés, esta afirmación cobra una relevancia especial. ¿Por qué, si no, ante un mismo acontecimiento unas personas se estresan y otras no?

El estrés es una vivencia subjetiva, aparece en nuestras vidas cuando consideramos que una situación va a atentar contra nuestra integridad o bienestar personal, o sentimos que va a interferir en la consecución de una meta, de unos objetivos o valores vitales. No es tanto la situación en sí la que genera estrés, sino nuestra valoración, el significado que le damos.

Este proceso de evaluación cognitiva consta de tres fases. La primera, llamada *evaluación primaria,* es básicamente afectiva, y no solemos percatarnos de ella a menudo. En ésta, hacemos una primera valoración de la situación: si es irrelevante, beneficiosa o amenazante para nuestra persona. Si se caracteriza por lo que señalan los dos primeros calificativos, no se inicia la respuesta de estrés; pero si percibimos que la situación puede ser dañina, peligrosa, o desafiante, entonces se inicia una sobreactivación del organismo, proporcionándonos una mayor capacidad de discriminar y recoger la información necesaria para resolver la situación. En esta primera evaluación, nos centraremos en las demandas, ya que en la siguiente fase (segunda) nos detendremos a analizar tanto las estrategias que se requieren para hacer frente a éstas como las que uno mismo tiene realmente a su alcance. Esta fase, denominada *evaluación secundaria,* también será muy relevante, ya que el estrés será mayor o menor en función de la valoración de las capa-

cidades y recursos personales. Por último, la tercera fase está dedicada a *seleccionar la respuesta,* a decidir qué estrategia adoptar. De manera general, podemos distinguir dos estilos de afrontamiento: la postura proactiva (bien haciendo frente a lo que ocurre o prefiriendo evitarlo) y la postura pasiva. En la primera postura, dependiendo de las fases anteriores y de la situación en que nos encontremos, podemos distinguir, a su vez, dos tipos de estrategias: aquellas que están centradas en la *resolución o modificación del problema* y aquellas otras que intentan *reducir o amortiguar las emociones* que la vivencia del estrés genera. Estos dos tipos de respuesta se hacen a menudo de manera combinada; pero a veces, dependiendo del acontecimiento al que nos enfrentemos (por ejemplo, una enfermedad, la muerte de un familiar, el paro tras una regularización laboral...), al no depender tanto de nosotros la resolución del problema, resulta más difícil el desarrollo de este tipo de estrategia, siendo muy útil entonces centrarnos en resignificar las emociones que las acompañan.

Ahora bien, no siempre adoptamos un estilo de afrontamiento proactivo; también podemos aguantar pasivamente la situación, soportándola sin hacer nada. En función de qué conducta de afrontamiento desarrollemos, implicaremos diferentes recursos y se activarán determinadas estructuras fisiológicas.

Nuestro organismo reacciona como una maquinaria sólidamente pensada

Recordemos que, junto con esta activación cognitiva, nuestro organismo también pondrá en funcionamiento diferentes órganos o sistemas vitales. Selye[5], en 1956, describiría este proceso a través de lo que él llamó el *síndrome general de activación.* Él planteaba que la respuesta de estrés a nivel fisiológico podía llegar a desarrollarse en tres momentos. Al primero lo llamó *fase de alerta,* en la que el organismo comienza a activarse ante la vivencia de amenaza o de peligro. Esta fase es muy intensa, pero no puede mantenerse mucho tiempo. Si en esta etapa no se recobra el equilibrio perdido y se mantiene la situación de estrés, pasaremos a una fase llamada de *resistencia,* en la que el organismo sigue con una activación superior a lo normal, pero con menor intensidad que en la etapa anterior. Las diferentes estructuras fisiológi-

5. Hans SELYE, *The Sof Life,* McGraw-Hill, New York 1956.

cas implicadas seguirán haciendo un sobreesfuerzo, al no poder recuperar su estado de activación normal. La tercera y última fase es la denominada de *agotamiento,* y en ella, de manera gradual o repentina, el organismo o algunas de las estructuras que lo componen se agotan, como consecuencia del desgaste continuado y de la dificultad de recuperarse. Es el momento en que los efectos nocivos del estrés aparecen con mayor o menor virulencia, comenzando a desarrollarse o a agravarse diferentes trastornos vinculados a órganos o sistemas vitales. El que acabemos enfermando dependerá de diversos factores. Por una parte, cuanto más intensa, frecuente o prolongada sea la vivencia del estrés, tantas más probabilidades habrá de que algún órgano implicado, cuando no todo el organismo, acabe teniendo problemas. Asimismo, aumentará la probabilidad de que desarrollemos un tipo de trastornos en función de la predisposición psicobiológica. Nacemos con un organismo que puede tener órganos o sistemas más débiles o vulnerables, bien sea por motivos genéticos o, posteriormente, por la propia historia de vida. Por último, otro factor a tener en cuenta es nuestro estado de salud previo al estrés: si tenemos una buena salud, ésta se verá menos afectada y será más resistente a enfermar.

El estrés en sí mismo no es nocivo, aunque puede llegar a ser letal. Hasta llegar a ese extremo, nuestro cuerpo nos envía continuamente señales que reclaman nuestra atención. Saber descifrarlas puede darnos unas pistas muy valiosas para ser conscientes de lo que nos está pasando y tomar las medidas necesarias para dejar de sufrir. En el cuadro adjunto se describen los efectos tóxicos de una situación mantenida, o reiterada de estrés.

Teniendo presente la toxicidad de lo que puede generar el estrés, cobran importancia algunas recomendaciones que vemos anunciadas, aunque no siempre de manera desinteresada, en los medios de comunicación. La vida no siempre nos sitúa (o no nos situamos) ante acontecimientos que queden bajo nuestro control. En ocasiones, éste es inevitable, y sus efectos también; de ahí la importancia de incorporar a nuestros hábitos de vida una serie de recursos que puedan contrarrestarlos.

Es preciso que oxigenemos el alma cuidando nuestro cuerpo. Es esencial que hagamos un *ejercicio* moderado, no sólo por la tonificación que supone para los diferentes órganos vitales; también es fundamental para liberarnos de los ácidos grasos, glucógeno, colesterol, triglicéridos, contracturas... que nuestro organismo genera ante situaciones de estrés y que son los causantes de muchos trastornos, tanto cardiovasculares como digestivos, endocrinos o musculares. Tampoco de-

EFECTOS NOCIVOS
DE UNA SITUACIÓN MANTENIDA O REITERADA DE ESTRÉS[6]

Físicos	Cognitivos	Conductuales	Emocionales
- Tensión Muscular - Hipertensión arterial - Taquicardias - Ulceras - Dolor de cabeza - Insomnio - Fatiga - Reiterados procesos infecciosos - Temblores - Asma - Dermatitis - Impotencia - Hiper o hipoglucemias	- Estar todo el día preocupado - Disminución de la atención y la concentración - Aumento de los errores - Descenso de la capacidad de memorización, produciéndose a menudo olvidos - Disminución de la fluidez verbal - El pensamiento se desorganiza, apareciendo cierta confusión y desorientación	- Abuso de drogas (alcohol, tabaco, hachís…) - Falta de apetito o necesidad compulsiva de comer - Predisposición a los accidentes - Absentismo laboral, escolar - Tartamudeo - Se debilitan las relaciones sociales pudiendo llegar al aislamiento	- Irritabilidad - Ansiedad - Impaciencia - Frustración - Hipersensibilidad - Intolerancia - Explosiones emocionales - Indefensión y sentimientos de inferioridad - Depresión - Inhibición del deseo sexual

bemos olvidarnos de observar una *dieta equilibrada:* somos lo que comemos. A menudo, aumentamos los riesgos de sufrir una enfermedad al potenciar con una mala alimentación los efectos tóxicos del estrés. *Descansar* va a ser otro de los recursos fundamentales para reducir su sentir. Necesitamos disfrutar de un *sueño reparador* y de *tiempos de ocio* en los que *pasear* y *relajar* nuestra mente y nuestro cuerpo. Por último, pero no por ello menos importante, se ha constatado que sentirnos *apoyados emocionalmente* es uno de los mejores recursos para amortiguar el estrés. Ya el mero hecho de saber que podemos contar con la familia, los amigos, la comunidad..., es un bálsamo ante el dolor que muchas situaciones estresantes conllevan.

6. Cesáreo AMEZCUA, *Estrés. Prevención y control,* San Pablo, Madrid 1999. Francisco Javier LABRADOR, *El estrés. Nuevas técnicas para su control,* Temas de Hoy, Madrid 1992. Antonio SÁNCHEZ, *Estrés. Pórtico de la depresión,* San Pablo, Madrid 2003.

Fuentes de estrés

Antes de pasar a reflexionar sobre cómo podemos evitar quedar atrapados por el estrés, me gustaría aportar algunas claves más para saber detectar y prevenir esta vivencia.

Si bien muchas situaciones de estrés son generadas por la percepción y valoración que hacemos de ellas, ésta no es la única fuente de donde puede provenir dicho estrés. Por una parte, se ha constatado cómo hay una serie de características cuya presencia hace potencialmente estresante una situación; por otra, hay otros aspectos de nuestro modo de vivir y de hacer que creo que no debemos olvidar.

Situaciones potencialmente estresantes

El *cambio* es un rasgo de identidad de la vida y del ser humano. Cambiamos creciendo, y maduramos cambiando. Pero este proceso, dependiendo de la *novedad* y de lo que ésta exija, nos puede sobrepasar y hacernos sentir que vamos más allá de nuestros límites. No todo cambio conlleva necesariamente estrés; pero en muchos casos, cuando dicho cambio está lleno de *incertidumbre,* de *situaciones ambiguas,* de *dificultad para predecir* qué y cuándo va a ocurrir, cuando no disponemos de suficiente *información* o cuando, por el contrario, ésta es *excesiva o caótica,* muy probablemente acabaremos sintiéndonos estresados.

Otro aspecto que también se ha observado que puede inducir esta experiencia es la *severidad e intensidad* de lo que estamos viviendo, así como su *duración o frecuencia.* Una enfermedad crónica, la muerte de un ser querido, el quedarse sin trabajo... son situaciones potencialmente estresantes.

Así pues, el cambio, la incertidumbre, la ambigüedad, la impredicibilidad, su inminencia, la severidad, la falta de información o el bombardeo de ésta, así como la intensidad, frecuencia y duración de situaciones muy exigentes, son características que pueden hacer que determinados acontecimientos y experiencias de la vida nos desborden, nos amenacen o hagan peligrar nuestro bienestar personal.

Asimismo, otro aspecto que tenemos que tener en cuenta es que no necesariamente las situaciones que conllevan estrés son negativas o desagradables. No es su contenido lo que las hace necesariamente estresantes. Recordemos que también podemos sentirnos abrumados, cuestionados en nuestra eficacia o desbordados ante situaciones *agradables, positivas:* el nacimiento de un hijo, un viaje cuidadosamente pla-

neado, una cita ansiadamente deseada, casarse o entrar en la vida religiosa, un ascenso en el trabajo...

Por último, no sólo hemos de considerar que el estrés surge de *situaciones excepcionales* que no suelen ser muy frecuentes en la vida (el nacimiento de un hijo, casarte o separarte, la muerte de un ser querido...), o ante *situaciones de tensión crónica sostenida* (la enfermedad crónica de un familiar, un tiempo prolongado en una mala situación laboral, la falta de trabajo...). De los ejemplos que he escogido a lo largo del artículo podría el lector hacerse esa idea. Junto a tales acontecimientos, no hemos de perder de vista que gran parte del estrés lo vamos a ir sintiendo ante *situaciones cotidianas* que, por su familiaridad y menor intensidad pero mayor frecuencia (y a veces también mayor duración), acaban siendo más nocivas. Los atascos, los ruidos continuados, los cambios bruscos de temperatura, el abusar del café, el té u otras bebidas excitantes, las discusiones permanentes para que los hijos vean menos televisión o no estén «colgados» del ordenador, las malas caras del compañero de trabajo, el pago de las facturas, llegar a resolver todo lo que tienes pendiente en tu escritorio, conseguir tener tiempo para ayudar a los hijos en sus deberes, a la vez que haces la cena, les mandas que se bañen y recojan la habitación, llevar adelante la misión cuando la mies es mucha y los obreros pocos... Al ser cotidianas y de baja intensidad, fácilmente no somos conscientes de la tensión y activación que estas situaciones generan, pero poco a poco acaban desequilibrando nuestro organismo y robando nuestra paz interior.

Aspectos personales en nuestra vida potencialmente generadores de estrés

Una gran mayoría de las situaciones de estrés son autogeneradas. El estrés no es un ente con vida propia. Aunque nos empeñemos en echarle la culpa de todo lo que nos sucede, es una consecuencia de nuestra manera de invertir y/o malgastar nuestro ser. Como acabamos de ver, es cierto que hay una serie de características y experiencias que en sí mismas nos acercan al estrés; pero hay otros aspectos que dependen de nosotros y que no podemos dejar de señalar.

a) Dejarnos llevar por una inercia alienante

¿Desde cuándo no dedicas tiempo a reflexionar sobre lo que te motiva y da sentido a tu vida? El estrés se vive de muy diferente manera cuando forma parte de situaciones que encajan con tus objetivos e intereses

vitales. Cuando uno no sabe adónde quiere ir, acaba en cualquier parte. ¿Estás dónde quieres estar? ¿Sabes adónde quieres llegar?

b) Estar desconectados de nosotros mismos

Muy en relación con el apartado anterior, otra fuente importante de estrés es el olvido de nosotros mismos. A menudo sabemos más de la vida de otros que de la propia; nuestro cuerpo nos envía señales de nuestro desequilibrio interior, pero nosotros estamos con una sordera de actividades, relaciones, proyectos conectados más a nuestro mundo de carencias que a una decisión elegida desde un discernimiento de nuestras prioridades y sentidos existenciales. En este momento de tu vida, ¿quién eres tú?, ¿qué te motiva para vivir?, ¿cómo te sientes?, ¿qué es lo que te llena, te asusta o te deprime?, ¿qué es lo que te está estresando?

c) Ser gestionados por el tiempo, las prisas, el activismo

Con frecuencia, más que gestionar el tiempo de nuestra vida, lo que hacemos es reducir ésta a una cuestión de tiempo. Convertimos el tiempo en el centro de nuestra existencia, quedando esclavizados por un activismo que ignora lo que es importante y que adolece de un exceso de apresuramiento. Cuando vaciamos la vida de significado, tendemos a llenarla de actividades. ¿En qué inviertes y/o malgastas tu energía? ¿Te mueves por lo urgente o consigues reservar parte de tu tiempo para lo importante? El uso eficaz del tiempo –expresa lúcidamente Acosta[7]– es cuestión de brújula, no de obsesionarse con el reloj.

d) Desconfiar de nuestra valía y sentimiento de auto-eficacia

Sentirnos valiosos y competentes para vivir es uno de los mejores antídotos contra el estrés. Cuando desconfiamos de nosotros mismos y dudamos de si somos queribles, cuando creemos que nuestras habilidades para vivir son insuficientes, es fácil que nos encontremos ante situaciones que nos superan. Hay veces en que la percepción de nuestra escasa eficacia es real. La persona no dispone de las estrategias necesarias para afrontar con éxito una situación y necesita aprenderlas; pero en muchos otros casos esta valoración es errónea. Son personas que no reconocen sus logros, que sólo se quedan con sus errores, que so-

7. José María ACOSTA, *Gestión eficaz del tiempo y control del estrés,* Esic Editorial, Madrid 1999.

focan sus capacidades con «deberías» inflexibles, poco realistas y ajenos a sus verdaderos intereses. ¿Cómo está tu autoestima? ¿Te consideras con el valor suficiente para ser querible sin necesidad de agotarte en activismos estériles y en ser imprescindible? ¿Qué recursos echas de menos al analizar las situaciones que te producen estrés? ¿Sientes que puedes hacer algo con tu vida o te vives a merced de ella?

e) Una percepción y procesamiento de la información y de las situaciones distorsionadas

Nuestro pensamiento tiene una gran relevancia en la génesis del estrés. Como veíamos, a menudo lo que nos estresa no es la situación en sí misma, sino el significado que le damos. Desgraciadamente, no siempre nuestro pensamiento es racional y realista. Son muchos y muy variados los pensamientos que distorsionan la realidad. Por ejemplo, hay personas cuya fuente de estrés es su capacidad para exagerar todo cuanto ven y quedarse únicamente con lo negativo o con aquello que les supera; interpretan las cosas de manera polarizada, sin flexibilidad; hacen una catástrofe de todo cuanto les ocurre, y fácilmente generalizan un hecho, sacándolo del contexto y tomándolo como justificación para estar permanentemente frustradas y estresadas. Otras veces el problema lo encontramos en la propia recogida de la información, la cual es insuficiente o está sesgada, debido al embotamiento que el estado emocional genera; en vez de analizar la situación y lo que puede hacerse con ella, la persona se queda dándole vueltas a su pensamiento, preocupándose de las cosas, pero no ocupándose de ellas. ¿Te reconoces en alguna de estas distorsiones?

Decálogo para vivir con un estrés razonable

Aunque en los restantes artículos encontraremos valiosas claves para manejar el estrés, no querría concluir mi reflexión sin detenerme, aunque sea de modo telegráfico, en sugerir algunos aspectos que creo que pueden ayudarnos a no vivir con más estrés que el inevitable.

1. *No dimitas de tu vida.* Reserva espacios y tiempos para encontrarte contigo mismo y comprobar si tu estilo y tu hacer en la vida coinciden con tus objetivos vitales.

2. *Gestiona eficazmente tu tiempo.* Establece prioridades; distingue entre lo urgente y lo importante; recuerda que el uso eficaz del tiempo es más una cuestión de brújula que de reloj.

3. *Desarrolla un pensamiento racional, realista y razonable.* Revisa si tu «disco duro» tiene «virus» que distorsionan los significados de la experiencia.

4. *Alimenta tu sentimiento de valía y de auto-eficacia.* Conoce con realismo tus capacidades y limitaciones; no renuncies a tu capacidad de aprender.

5. *Cuida y disfruta de tu vida relacional.* La felicidad se multiplica si se comparte. Ésta es una de las mejoras vacunas contra el estrés.

6. *Adopta hábitos de vida saludables.* ¡Ojo con la vida sedentaria! Haz un ejercicio moderado, observa una dieta equilibrada, descansa, duerme, relájate y saborea de tus momentos de ocio.

7. *Aumenta tu sensación de control sobre tu vida.* Sentir que podemos hacer algo con lo que la vida hace con nosotros es fundamental para nuestra salud. Se asienta en nuestro sentimiento de competencia y se desarrolla ejerciendo nuestro derecho a acertar y a equivocarnos.

8. *Permítete ser asertiva/o.* La asertividad es expresión de coherencia, de autenticidad y de respeto tanto para contigo mismo como para con los demás. Aprende a decir «no». Resulta más fácil hacerlo cuando tenemos claras nuestras prioridades en la vida.

9. *Responsabilízate de tu vida, escogiendo Ser lo que está en tu mano.* Toda elección implica una renuncia. Para sumar hay que restar, para Ser hay que discernir. Para crecer hemos de saber despedirnos de actividades, personas, deseos... caducados.

10. *No luches contra el estrés.* Míralo a la cara, reconócelo, descifra lo que expresa de ti mismo, de tu estilo de vida. Pero no sólo es necesario que te *hagas cargo de él,* como señalaba Ellacuría al referirse a la realidad; también hemos de saber *cargar con él y, sobre todo, encargarnos de él.*

ST EDITORIAL
SALTERRAE

Apartado 77 39080 Santander ESPAÑA

NOVEDAD

PAUL VALADIER
La condición cristiana.
En el mundo sin ser del mundo
264 págs.
P.V.P. (IVA incl.): 21,00 €

La ética cristiana se caracteriza por la libertad de los «hijos de Dios», que viven del «Espíritu» de Cristo. Los cristianos son «del mundo» y deben interesarse en todos los aspectos por la vida de la ciudad terrena y no «huir» ni despreciar el mundo de los humanos, una vieja tentación muy presente todavía hoy entre la gente religiosa, incluidos los no cristianos. Pero aboga también en favor de que, con la misma libertad, sean capaces de distanciarse y, cuando sea preciso, mostrar su rechazo tanto frente a determinadas leyes religiosas como con respecto a ciertos conformismos mundanos.

ST 94 (2006) 363-372

«Hágase tu voluntad en la Tierra como en el Cielo»: El estrés del cristiano

Virginia CAGIGAL DE GREGORIO*

> «Ante el dolor del mundo, las heridas de tantos hombres, las llagas de la Iglesia, el creyente es capaz de confesar: *Señor mío y Dios mío;* y sabe que en ello consiste su mayor esperanza»
>
> (ÁNGEL MORENO, de Buenafuente del Sistal)

Introducción

Al comenzar a escribir sobre el estrés del cristiano lo primero que me viene a la mente es la realidad del día a día de tantas personas de alrededor, que en estos momentos tienen dificultades, problemas que solucionar, enfermedades, experiencias de muerte, retos importantes que afrontar... El estrés surge ante las situaciones que exigen de nosotros una respuesta que requiere mayores habilidades de afrontamiento de las que habitualmente ponemos en marcha. y La vida está llena de esta clase de acontecimientos.

La persona se enfrenta a las situaciones de estrés basándose en su sistema de creencias, en las conductas que ha aprendido a observar ante dichos acontecimientos y en las relaciones con otras personas que también inciden en su manera de manejarlos. Estas situaciones serán interpretadas por cada uno de tres modos posibles: como pérdida, como amenaza o como desafío.

La experiencia de estrés en el cristiano puede conducirle por dos caminos distintos que pueden entrecruzarse:

---

* Profesora de Psicología. Universidad Pontificia Comillas. Madrid. <vcagigal@chs.upcomillas.es>

– Ante acontecimientos vitales estresantes o ante factores de estrés crónico, el cristiano puede tener una cierta «carga» de creencias irracionales acerca de cuál debe ser su respuesta correcta, haciendo una valoración extremadamente exigente y poco saludable desde el punto de vista de la salud psicológica para la persona. Dentro de esta gran línea de respuesta también hemos de considerar las propias exigencias que a veces el cristiano se impone a sí mismo en su búsqueda de perfección, pero que, si quedan lejos de la relación íntima y de amor con Dios, se convierten en una sobrecarga excesiva. Esta forma de afrontar las situaciones estresantes no se relaciona con el hecho de que la persona tenga más o menos fe, o de que su fe sea más o menos perfecta, sino que tiene que ver con un estilo personal de vivir estas situaciones y, sobre todo, con las habilidades aprendidas a lo largo de su historia por uno mismo y por lo que uno mismo ha visto u observado en otras personas significativas a lo largo de la vida.

– Ante acontecimientos vitales estresantes o ante factores de estrés cotidiano, el cristiano puede tener una interpretación de los hechos, más aún, una experiencia de «ser cuidado y querido por Dios», que dota de significado de confianza a todo lo que acontece, engrandeciendo la vivencia y rescatando a la persona de la experiencia difícil o traumática. En este caso, el cristiano vive la tensión de la vida, a veces increíblemente dura, como la mano que Dios le tiende para su crecimiento personal en el Amor.

La frontera entre estas dos grandes líneas no siempre está claramente dibujada, de modo que a veces lo que parece ser una experiencia de Dios es sobrecarga sin sentido; y del mismo modo puede suceder que de una etapa de sobrecarga sin sentido, a través de la oración y del abandono en Dios, y en todo caso pudiendo desarrollar nuevas formas de enfrentarse a estas realidades, el cristiano se vea «regalado» con la experiencia de intimidad profunda con Él. Vamos a desentrañar algunos elementos clave para la comprensión de una y otra vivencias.

La respuesta al estrés del cristiano experimentado como carga

Cuando la vida de fe no alivia el estrés, o cuando la propia vida de fe se hace estresante, son diversos los elementos que pueden estar en juego.

En primer lugar, habríamos de pensar en esas «creencias irracionales»[1], es decir, ideas preconcebidas, casi siempre implícitas, que guían nuestra actuación conduciéndonos a ciertas respuestas «obligadas» que contribuyen al malestar personal ante situaciones que exigen una mayor respuesta emocional de lo habitual. Entre ellas, podemos señalar algunas de las que suelen estar especialmente presentes en la vivencia de la vida de fe y de comunidad de muchas personas creyentes:

– *Para el ser humano es una necesidad extrema ser amado y aprobado por prácticamente toda persona significativa en su comunidad.* A menudo, esta creencia irracional lleva a más de un cristiano a aceptar situaciones injustas para él, despreciando sus propias necesidades, no pudiendo exponer sus diferencias o su malestar. Entendiendo las relaciones desde esta creencia, reconocer las necesidades, los sentimientos y los deseos propios es interpretado como una actitud egoísta; parece que un buen cristiano siempre debería valorar las necesidades, sentimientos y deseos de los demás antes que los propios.

  Sin embargo, una relación profunda entre las personas requiere que cada uno exponga al otro su realidad, permitiéndole responder desde la libertad de la aceptación o del propio malestar.

– *Para considerarse valioso uno mismo hay que ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.* En general, el matiz que esta idea irracional adquiere en el cristiano va más en la dirección de ser capaz de «llegar a todo», de poder dar respuesta a todas las necesidades que existen, de no decir nunca que no a alguien que solicite nuestra ayuda... El criterio de «ser buen cristiano» bajo el efecto de esta idea es «ser capaz de responder a todos siempre así».

  «No pretendo grandezas que superan mi capacidad»[2], reza el salmista. El ser humano es limitado: limitado en su capaci-

1. ELLIS, A., *Reason and emotion in psychotherapy,* Stuart, New York 1962.
2. Salmo 130.

dad para hacer, para comprender; limitado en sus fuerzas; limitado en su capacidad de escucha... ¿Cómo se entrega entonces el cristiano, sin poner límites egoístas pero sin tomar como medida de sí mismo lo que hace o aquello a lo que llega?

Una persona vale por ser persona, es amada por Dios por ser hijo de Dios. Los méritos personales no harán que uno «merezca» lo que la vida le dé, y su valor como ser humano no está en que haga más o menos. Así, la medida de la valía personal procede de haber sido creados por Dios como seres limitados, a pesar de los errores y de las necesidades.

– *Siempre existe una solución precisa, concreta y perfecta para los problemas humanos; y si ésta no se encuentra, sobreviene la catástrofe.* A veces, la actitud del cristiano se fundamenta sobre todo en la primera parte de esta creencia, cuando la persona no acepta que no siempre hay soluciones buenas, que no siempre puede uno resolver todos los problemas.

De nuevo se necesita ser consciente de la limitación humana para aceptar que no todo tiene un porqué, que no podemos siempre encontrar una respuesta que ayude, convenza o alivie. Es cierto que con esta premisa se corre el riesgo del conformismo, pero la madurez personal, el reconocimiento de las cualidades propias, la aceptación de las propias limitaciones y la relación con Dios contribuyen al desarrollo en el individuo de un equilibrio positivo entre luchar y aceptar, buscar y serenar, preguntar y callar.

Además de las ideas irracionales que acabamos de comentar, que a veces son la base de experiencias de malestar personal y de estrés en personas que tratan de vivir una vida de fe coherente con el Evangelio, también podemos encontrar otra fuente de dificultad para enfrentarse a las situaciones de estrés: las distorsiones cognitivas[3]. Este concepto se refiere a la forma que tenemos de interpretar un acontecimiento, la forma en que solemos «descodificar» la información de lo que ocurre.

Entre estas distorsiones cognitivas, las más frecuentes entre personas que quieren llevar una vida cristiana son:

3. BECK, A., *Depression: clinical, experimental and theoretical aspects,* Hoeber, New York 1967.

– *Magnificación y minimización.* La magnificación consiste en interpretar los acontecimientos agrandando su efecto, y la minimización en interpretar los acontecimientos minusvalorando su efecto. El cristiano, en busca de la humildad, puede minimizar el reconocimiento de sus capacidades y dones recibidos, la dimensión de su actuación y de lo que da a los demás, y el efecto que su presencia tiene en la vida de quienes le rodean. También puede magnificar a otros, a los que a veces ensalza o idealiza, precisamente viendo su quehacer y su forma de estar para todos y en todos.

  Valorar a los demás es reconocerlos y aceptarlos, y el no ensalzarse a sí mismo es fuente de misericordia y de comprensión hacia el prójimo; sin embargo, la magnificación y la minimización, en el sentido que acabamos de comentar, son causa de baja autoestima, de bajo aprecio de sí mismo, y pueden conducirnos a no reconocer ni agradecer a Dios los dones que nos ha dado, generando dependencia de otras personas o aislamiento por no sentirse «digno» de asumir ciertas responsabilidades.

– *Personalización:* consiste en considerar que lo que sucede o lo que otros dicen está referido a uno mismo, sin que los datos objetivos así lo confirmen. La personalización podemos encontrarla en personas egocéntricas, cuya mirada al mundo pasa casi exclusivamente por lo que sus ojos ven; pero también podemos encontrarla vinculada a la lista de «quehaceres» cristianos, de modo que cada cuestión que el sacerdote, el compañero de grupo o el catequista puedan comentar sobre aspectos o actitudes a mejorar, la persona lo siente automática e injustificadamente referido a ella.

  Esto genera más necesidad de actuar, de hacer, de cambiar, y aleja de la mirada misericordiosa de Dios, que, a través de las personas que son referencia en la comunidad, nos presenta una guía para el camino.

– *Pensamiento absolutista y dicotómico:* una persona madura da una explicación de la realidad que huye de la dicotomía bueno/malo. La realidad es compleja, y las actitudes de los otros hay que descifrarlas en términos de dicha complejidad. Pero lo habitual, ante hechos que generan malestar, es valorarlos como malos, como negativos, y pensar que las personas que hayan hecho mal no son buenas.

Superar el pensamiento dicotómico no significa relativismo absoluto; pero ante los acontecimientos que son fuente de estrés es importante comprender que no siempre son malos o buenos en sí mismos, sino que, aun cuando pueden hacernos caer, sufrir o entristecernos profundamente, son también oportunidades para el crecimiento personal, para el encuentro profundo con el hermano, para mirar más de cerca a Jesús y considerarlo de verdad amigo.

– *Afirmaciones «debería»:* a veces el ser cristiano se entiende como un conjunto de «deberías». Algunos cristianos miran su vida de fe centrados en la norma, en lo que cumplen o no y cómo lo llevan a cabo; otros observan las cuestiones por resolver en el mundo y establecen un listado de lo que un buen cristiano debe hacer si de verdad se considera cristiano. Cabe también la posibilidad de que la persona llene de «deberías» su vida para huir del vacío personal que a veces deja el estar solo con uno mismo si la vida no se fundamenta en Él.

  Las miradas centradas en el «debería» se dirigen con frecuencia a lo que hay más cerca, y pierden de vista la libertad que Dios nos regala para entregarnos desde la paz profunda del corazón, sin ataduras, siendo «obedientes a la vida».

  Obedecer a la vida es aceptar confiar en Dios cuando se nos presentan esos acontecimientos difíciles o cuando vemos la necesidad en el otro. El día a día ofrece suficientes acontecimientos para responder desde una actitud confiada y de fe, de modo que no es necesario crearse vallas que saltar para superarse a sí mismo. Obedecer a la vida significa no estar parados, pero tampoco hiperactivos.

La falta de asertividad puede ser consecuencia de una respuesta habitual apoyada en creencias irracionales o en distorsiones cognitivas ante diversos estresores. Consiste fundamentalmente en la dificultad para reconocer y expresar los propios derechos, deseos y necesidades, aceptando que también los otros tienen derechos, deseos y necesidades. Cuando la persona no sabe ser asertiva, recurre a la respuesta pasiva o a la respuesta agresiva. En estos casos, puede llegar a sufrir mucho, porque va aguantando o «tragando»... hasta que llega un momento en que se siente muy mal, o bien «explota» de forma incontrolada y desproporcionada.

Para responder de forma adecuada a las demandas estresantes del entorno, el cristiano debe saber identificar y formular las necesidades propias, saber decir no, saber poner límite a peticiones que exceden nuestra capacidad de respuesta. Esto se puede aprender. La persona tiene derecho a ello y, una vez que sabe hacerlo, puede elegir si expresar y hacer valer su necesidad, o bien poner por delante la de otra persona. Entonces es bueno porque la persona lo elige, no porque no sepa ser asertiva.

La poca asertividad frecuentemente incide en baja autoestima. La persona siente pisoteados sus derechos, o ella misma no los reconoce, lo que tiene un efecto rápido sobre la valoración que hace de sí misma. La autoestima es importante para afrontar mejor las dificultades de la vida, nos permite confiar en nosotros mismos, en que tenemos ciertos recursos personales para salir adelante, en que sabremos encontrar alguna solución.

Más arriba también hemos señalado que las relaciones con los demás son importantes a la hora de afrontar las situaciones que generan estrés. La experiencia de fe es de comunidad, la relación con los otros dota de mayor sentido a esa experiencia de Dios. Dar, entregar, ofrecer, recibir, comunicar, expresar... la presencia de los otros enriquece la vida de todo ser humano, y la experiencia comunitaria enriquece especialmente la vida del cristiano.

Sin embargo, también a veces las comunidades son fuente de estrés y de malestar. La verdadera adaptación del hombre al medio tiene que ver con la adaptación al medio relacional, esto es, con la dimensión social del ser humano. Muchos cristianos saben de la dificultad de la relación comunitaria, en la que, como en cualquier relación social, se ponen en marcha complejos juegos de poder, jerarquía, simetría, complementariedad, dependencia, que pueden ser implícitos o explícitos. Entonces la experiencia compartida con los otros se convierte en una carga más, un factor de estrés que hace difícil la respuesta del cristiano.

La experiencia de ser cuidado y querido por Dios

«Afrontar las situaciones de estrés significa resolver las dificultades que nos confrontan como seres humanos. Esto se puede hacer de tres formas diferentes: cambiando el entorno, cambiándonos a nosotros mismos o cambiando a ambos. La adaptación implica las opciones se-

gunda y tercera, mientras que el ajuste personal implica estrictamente el cambio de uno mismo»[4].

La vida de fe, el regalo de la fe, nos ofrece una oportunidad para experimentar y vivir de forma diferente ante los estresores cotidianos y ante los acontecimientos vitales estresantes, puntuales o crónicos, duros, incluso durísimos.

Aquello de lo que uno es consciente que no podría superar desde sí mismo, encuentra un soporte en la fe que lo convierte en algo llevadero e incluso motivo de acción de gracias. O cuando el día a día resulta excesivo en la demanda que la persona siente, a la luz de la fe se convierte en una oportunidad para crecer hacia dentro en dirección a Dios.

¿Cómo actúa la fe que transforma nuestra reacción ante las dificultades de la vida? No hay una respuesta desde la propia fe, podríamos decir que es así, que es un don, un regalo que nos es dado.

Pero podemos observar algunos mecanismos de la psicología de la persona que dan cuenta de cómo la fe transforma nuestra mirada sobre los acontecimientos, la naturaleza de la realidad que palpamos y el sabor de lo que vivimos.

En primer lugar, la experiencia de ser cuidado y querido por Dios nos permite valorar los acontecimientos de forma diferente. Uno ya no necesita lograr el beneplácito y la aprobación de todas las personas significativas que le rodean, puesto que Dios le ama y le quiere en todo momento; uno ya no vale por lo que hace ni por cómo lo hace, sino por ser amado por Él; tampoco necesita resolver todo obsesivamente, sino que puede permitirse abandonarse en Dios, dejar en Él su voluntad, aceptar que las respuestas nos las irá dando a través de la misma vida en la que uno está en marcha activamente.

Esta forma de valorar los acontecimientos de forma diferente, desde la actitud orante, puede tener una consecuencia negativa, si la persona evita una búsqueda activa de solución o se queda esperando pasivamente «que Dios solucione el problema»; sin embargo, será enormemente constructiva en la medida en que el nuevo significado que se otorga a lo que ha ocurrido permita encontrar nuevas soluciones. Cuando el cristiano adopta un acercamiento a las dificultades «de colaboración» con Dios, es decir, deposita su confianza e Él intentando

4. SPILKA, B. – HOOD, R.W. Jr. – HUSBERGER, B. – GORSUCH, R.,. *The Psychology of Religion,* The Guilford Press, New York 2003, p. 481.

al tiempo resolver la situación en lo posible, se produce una percepción subjetiva de control sobre los acontecimientos, que resulta fundamental para superarlos[5]. «Trabaja como si todo dependiera del hombre y reza como si todo dependiera de Dios», propone san Ignacio de Loyola.

La experiencia de Trascendencia también es un regalo para «descodificar» los hechos con un lenguaje privilegiado. Sabemos que Él existe, que Él nos ama: «tu bondad y tu misericordia me acompañan todos los días de mi vida»[6]. Entonces lo que acontece no es lo absoluto; lo absoluto está en Él, y todo cuanto sucede queda supeditado a Él. Desde esta seguridad, disminuye la carga emocional negativa que generan habitualmente los acontecimientos estresantes, sobre todo cuando no hay posibilidad de cambio (muerte, enfermedad...). Y también da lugar a la esperanza, favoreciendo una búsqueda activa de soluciones.

La fe ofrece un significado diferente a los acontecimientos de la vida, en especial a los que resultan dolorosos o nos hacen sufrir. Dar un significado a la tragedia constituye probablemente el elemento central a la hora de afrontar y superar adecuadamente este tipo de hechos[7]. Además, permite valorar que se pueden vencer las dificultades. A través de la fe se puede observar cierta coherencia en los acontecimientos estresantes, se pueden superar sentimientos de vergüenza o de ira que a veces acompañan a la persona en estas circunstancias, se favorecen sentimientos positivos sobre uno mismo al percibir la relación con Dios, y es más fácil mirarse a uno mismo y al mundo en positivo, valorando y dando gracias por el don de la vida y por tantos dones recibidos. «El Señor Dios se nos acerca hasta lo más íntimo, hasta nuestro propio corazón, para decirnos ahí no sólo que Él no es violento ni nos pide el sacrificio cruento de aquellos a quienes amamos, sino que nos salva y nos ama»[8].

La experiencia de fe, que sana y conforta, se asienta sobre la oración y el perdón. La oración puede centrarse en el problema, pero fundamentalmente nos hace crecer interiormente, en la relación con los otros y en la intimidad con Dios. El perdón transforma al ser humano, tanto al que ofende como al ofendido: la persona se acepta a sí misma

5. PARGAMENT, K.I., *The Psychology of Religion and Coping,* The Guilford Press, New York 1997.
6. Salmo 23.
7. SPILKA, B. et alii, *op. cit.,* p. 483.
8. MORENO, A., *Eres Proyecto de Dios,* Publicaciones Claretianas, Madrid 1998, p. 43.

en su limitación y en su debilidad, permitiendo que desaparezcan sentimientos negativos y florezcan sentimientos de paz. Es un nuevo paso del Amor de Dios, que cambia el significado de los hechos.

La fe en Cristo no tiene sentido sin la presencia de los otros, de los hermanos, de todos aquellos a quienes necesitamos para ser nosotros mismos y que, a su vez, nos necesitan. La dimensión relacional cobra mucha mayor profundidad a la luz de la fe. Y, a su vez, la experiencia de sentirse acompañados por personas que experimentan el mismo y hondo sentimiento de ser amados y cuidados por Dios ofrece un apoyo fundamental para superar las situaciones difíciles de la vida y el día a día agobiante o agotador. La comunidad es otro gran regalo de Dios que Jesús hace evidente a lo largo del Evangelio.

Cuando el cristiano dice: «Hágase tu voluntad en la Tierra como en el Cielo», corre el riesgo de convertir su intento de vivir la fe en un factor más de estrés; pero esta oración introduce en la psicología del ser humano unos cambios significativos para afrontar los acontecimientos de forma diferente. El cristiano que no deja atrapar su fe en el enredo de la vida vive las dificultades del día a día con el sufrimiento, pero encuentra un significado y una experiencia de gozo profundo en Dios, que se traducen en una honda acción de gracias. Y los acontecimientos lo transforman: «Al ir iban llorando, portando las semillas; al volver vuelven cantando, llevando las gavillas»[9].

9. Salmo 125.

ST 94 (2006) 373-384

Educar contra el estrés

María Prieto Ursúa*

Si echamos un vistazo a cualquier página o documento divulgativo sobre cómo prevenir el estrés, encontraremos sin duda consejos de este estilo: descanse a menudo, prevea márgenes de tiempo, no se sobrecargue de tareas, no busque la perfección, prevea tiempo para usted, disfrute de su vida y de su familia, disfrute de sus logros, evite a las personas negativas, haga ejercicio físico, coma apropiadamente, desarrolle actividades de ocio que originen disfrute, mantenga hábitos adecuados de sueño, tenga una actitud optimista, etc.

Sin embargo, aun siendo orientaciones interesantes, suponen una aproximación muy superficial al tema de la prevención del estrés. Algunos de esos consejos sólo sirven para paliar los efectos de una sobrecarga física y mental que no se ha sabido controlar a tiempo; otros son fáciles de decir (ej.: «no busque la perfección»), pero difíciles de cumplir: hacen referencia a formas estables de actuar que no se cambian por el mero hecho de saber que nos vendría bien hacerlo.

En este artículo vamos a intentar mostrar que la prevención del estrés es algo más que la adquisición de hábitos saludables. Prevenir el estrés supone la adquisición y puesta en práctica de habilidades y recursos personales cuyo aprendizaje, en la mayoría de los casos, no es sencillo. De hecho, son habilidades que reflejan, en realidad, unas actitudes y unos valores subyacentes que son el verdadero reto de una educación dirigida a prevenir del estrés.

* Profesora de Psicología. Universidad Pontificia Comillas. Madrid. <mprieto@chs.upcomillas.es>.

Estas habilidades son muchas y variadas; para este artículo hemos seleccionado con mucho cuidado sólo aquellas que, según la literatura especializada, son absolutamente imprescindibles. Sabemos que dejamos fuera de esta revisión otras estrategias beneficiosas y útiles, no porque no las valoremos, sino porque no cuentan con tanto apoyo empírico y teórico como las que vamos a presentar.

Escuchar a nuestro cuerpo

Como ya sabemos, los problemas relacionados con el estrés son en realidad problemas de desgaste o agotamiento físico; el cuerpo dice: «basta» o «no puedo más». Para no llegar a ese punto es imprescindible sensibilizarnos a las llamadas que nos envía en cuanto empieza a resentirse; desatendemos esas llamadas cuando, por ejemplo, vamos a trabajar con fiebre, cuando mantenemos un ritmo de trabajo fuerte a pesar del cansancio, cuando nos exigimos lo mismo aunque hayamos dormido mal o estemos acatarrados... Sobre todo, desatendemos esas llamadas cuando no nos preocupamos de controlar los pequeños niveles de ansiedad que vamos acumulando a lo largo del día o del curso académico.

Para controlar la ansiedad, el primer paso es detectarla. Ya hemos visto que son más peligrosas para el estrés las pequeñas contrariedades de la vida cotidiana que los grandes acontecimientos traumáticos, precisamente porque el efecto de aquéllas pasa normalmente desapercibido, no lo detectamos, no prestamos atención y, por tanto, no hacemos nada para combatirlo. De hecho, nos pasa prácticamente a todos que muchas veces no nos damos cuenta de nuestra ansiedad hasta que ya es bastante elevada. Hace falta un aprendizaje para conseguir hacernos sensibles a nuestros diferentes niveles de ansiedad.

En el terreno de la educación, son dos los objetivos básicos de ese aprendizaje: distinguir entre las distintas emociones (por ej., en un nivel muy básico, saber cuándo estamos nerviosos y cuándo tranquilos) y graduar el nivel de intensidad de la ansiedad.

Para el primer objetivo es fundamental que el niño aprenda a conocer sus sentimientos y sus pensamientos. Tenemos que ayudarle a entender lo que le pasa, a ir poniendo orden en la maraña de sentimientos, nuevos y viejos, que va experimentando. Y para poner orden, nada mejor que el lenguaje: los conceptos y los términos. Poner nom-

bre a las cosas. Es fundamental enriquecer su vocabulario afectivo, y para ello podemos describirle cómo nos sentimos, de la forma más rica que podamos. El niño, cuando nace, sólo entiende «estoy bien» o «estoy mal». Luego vienen las emociones básicas: alegría, ira y amor. Y sobre ellas construimos las demás. Cuanto mejor sepa matizar el niño, tanto mejor se conocerá y más preparado estará para el control. Podemos enseñarle a distinguir entre nervioso, inquieto, preocupado, tranquilo, alegre, ilusionado, decepcionado, cansado, triste, irritable, enfadado, molesto...

Para aprender a graduar la intensidad de la ansiedad, en psicología solemos utilizar la llamada «escala de unidades subjetivas de ansiedad»: una escala que va desde 0 (tranquilidad absoluta) hasta 100 (máxima ansiedad que hemos experimentado nunca), y habitualmente pedimos a las personas que no sólo digan cuándo sienten ansiedad, sino cuánta sienten en esa escala subjetiva (¿70?, ¿80?, ¿20?...). No es tan importante precisar el número exacto cuanto acostumbrarse a graduar la ansiedad de forma automática y a distinguir entre distintas sensaciones relacionadas con ella. Habitualmente, sólo somos capaces de detectar ansiedades que en nuestra propia escala superan 30 ó 40 unidades subjetivas; a veces, sólo cuando estamos por encima de 60 ó 70... Acostumbrarse a centrar la atención en «cuánta» ansiedad, y no sólo en su presencia o ausencia, es un ejercicio de sensibilidad necesario para poder poner en marcha estrategias de control fisiológico en el momento adecuado.

La habilidad para controlar la ansiedad no es innata. Cuando nos sentimos nerviosos, muchos no sabemos qué hacer para controlarlo, y necesitamos a alguien que nos tranquilice o recurrimos a soluciones poco deseables (alcohol, pastillas, etc.). Es fundamental disponer de algún método que nos ayude a relajarnos por nosotros mismos, sin necesidad de ayuda externa; lo importante no es la técnica concreta, sino que comprobemos que a nosotros nos sirve.

Las estrategias de relajación, respiración, meditación, etc. son eficaces sobre todo cuando se aplican en los primeros momentos de la ansiedad, cuando estamos en niveles muy bajos de la misma. La relajación es opuesta fisiológicamente a la ansiedad, son incompatibles, no pueden darse a la vez; y si para aplicarla esperamos hasta el momento en que nos sentimos muy nerviosos, lo más probable es que la ansiedad sea más poderosa que la relajación, por lo que ésta no podrá tener cabida. La función principal de las técnicas de relajación es la prevención de estados mayores de ansiedad.

Aunque en algunas edades infantiles sea mucho pedir un autocontrol de la ansiedad perfecto, sí podemos ir dándoles desde pequeños algunas nociones de relajación, como centrarse en la respiración (*«respira profundo una vez, cogiendo aire por la nariz y echándolo despacito por la boca»; «nota cómo se calienta el bigote cuando sale el aire de la nariz»; «ponte la mano en la tripa para ver si se mueve cuando respiras»;* etc.) o acostumbrarle a hacer regularmente algunas actividades relajantes (dibujo, gimnasia, cantar o bailar, bañarse, hacer trabajos manuales...). Que el niño tenga la habilidad de detectar cuándo empieza a ponerse nervioso y sienta que tiene en su mano la posibilidad de hacer algo para controlar esa sensación, es un aprendizaje fundamental en la prevención del estrés.

Cómo enfrentarnos a los problemas

Uno de los componentes principales de lo que ha empezado a llamarse «personalidad resistente» al estrés es la percepción de los problemas o dificultades como oportunidades, como reto o desafío, más que como una amenaza o un peligro. De hecho, como ya se indica en otro artículo de este mismo número, percibir la situación estresante de una forma o de otra supone un efecto igualmente diferente en nuestra reacción fisiológica, siendo más perjudicial el efecto para quienes afrontan los problemas considerándolos peligrosos o amenazantes.

Existen personas que tienen una cierta habilidad para enfrentarse a las situaciones problemáticas, sin importar demasiado cuáles sean las características de las mismas. A otras, sin embargo, les resulta mucho más difícil, y se enfrentan de forma inadecuada. Se han identificado algunas características de los malos resolucionadores: suelen tener unas pobres expectativas sobre el control del ambiente; escogen rápidamente una solución sin tener información suficiente; no saben distinguir la información relevante de la irrelevante; no delimitan adecuada y concretamente el problema, o tienden a negarlo o a ignorarlo.

En no pocas ocasiones, el hecho de enfrentarse de manera incorrecta a las diferentes situaciones problemáticas que nos surgen a diario tiene como resultado la aparición de trastornos más o menos importantes, bien de tipo psicológico o psicofisiológico.

Desde un enfoque preventivo, puede acrecentarse la eficacia general del funcionamiento de una persona mediante el adiestramiento en las habilidades necesarias que le permitan enfrentarse por sí misma a

las vicisitudes de la vida cotidiana. La capacidad de aprendizaje de esta habilidad es uno de los supuestos básicos del adiestramiento en la solución de problemas.

Dentro de este aprendizaje, un punto clave es el trabajo sobre la disposición o la actitud con que nos enfrentamos a dichas vicisitudes. Situarnos adecuadamente ante las dificultades supone recorrer gran parte del camino de la solución.

El término «problema» proviene, etimológicamente, del griego *pro-ballo,* que significa lanzar o empujar hacia delante. Un problema supone que tenemos que salir de lo conocido, que tenemos que adquirir nuevas habilidades o estrategias, o que tenemos que poner en práctica de una manera nueva lo que ya conocíamos. Es decir, solucionar un problema supone siempre un enriquecimiento personal; una vez superado el problema, no somos igual que antes, sino que somos mejores, más maduros, más preparados. Crecemos y maduramos afrontando dificultades, superando obstáculos. Esos problemas pueden ser de distinta magnitud, incluso pueden ser tan difíciles que necesitemos pedir ayuda para superarlos; pero, una vez superados, el resultado siempre es positivo, como se refleja en esta frase del compositor y cantante argentino Facundo Cabral: *«...de la escuela a la tumba es una escuela; por eso lo que llamas problemas son lecciones».*

Es importante caer en la cuenta, sin embargo, de que no todos los problemas tienen una solución perfecta. En nuestra historia escolar nos hemos acostumbrado a un tipo de problemas (por ejemplo, de matemáticas) para los que, de entrada, disponemos de toda la información que necesitamos, y hay una solución correcta: si llegamos a ella, el problema está bien solucionado; si no coincide nuestro resultado, entonces nos hemos equivocado. Pero los problemas que tenemos que afrontar en la vida no son así: casi nunca tenemos toda la información que sería necesario tener, tenemos que tomar decisiones desde la incertidumbre, asumiendo un riesgo, y no hay una única buena solución, sino tantas como distintos caminos se nos abren delante. No basta con considerar el problema como una oportunidad de crecimiento; es preciso que nos olvidemos de la falacia de la solución perfecta; no tenemos que «acertar» con la buena solución, sino que tenemos que decidir por qué camino vamos a andar, sabiendo que hay otros igual de buenos o interesantes, cada uno con su paisaje único.

También es fundamental prepararnos para los problemas sin solución. Hay situaciones para las que la mejor opción es buscar la pequeña mejoría, el alivio, la sensación de que no se puede hacer más ni me-

jor. Es necesario, en ellas, aprender a replantearnos nuestras expectativas, nuestros deseos, para olvidarnos de intentar «solucionar» lo imposible y centrarnos en buscar la mejor adaptación a la situación.

¿Y cómo llevar todas estas consideraciones al campo de la educación, que es a lo que alude el título del artículo? Adquirir una actitud requiere, por lo general, que el niño observe la actuación de un «modelo» (alguien de quien se puede aprender algo, tanto bueno como malo). Los padres y educadores funcionamos no sólo como modelos de comportamiento, sino como las personas más importantes. Los niños desean satisfacernos, desean que estemos contentos y orgullosos de ellos, desean ser como nosotros, aunque en algunos momentos sea difícil recordarlo. Estamos en el momento de aprovechar el hecho de que los niños aprendan de nosotros: podemos mostrarles cómo reaccionamos nosotros ante problemas, dificultades, disgustos, contrariedades, etc.

Una manera de hacerlo es, en cada situación, hablarles de lo que ocurre en nuestro interior, que es lo que ellos no pueden observar: pensar en voz alta. Suele ser útil expresar en voz alta nuestra reacción cuando tenemos que enfrentarnos a un problema. Mostrarles no es «decirles» cómo hay que hacerlo; es hacerlo nosotros, pero dejándoles ver cómo lo hacemos. Ellos aprenden todavía más observando que oyendo. El aprendizaje de la actitud serena ante un problema es un aprendizaje lento, pero una lección fundamental en la prevención del estrés.

La sensación de control

Otra dimensión fundamental de las personalidades resistentes al estrés consiste en creer que se puede ejercer algún control sobre lo que nos ocurre, que existe la posibilidad de elección y desempeño de responsabilidad, es decir, la manipulación intencional de una situación para producir un resultado deseado. Ya hemos visto que algunas de las características de las situaciones estresantes están relacionadas con el carácter impredecible o incontrolable de las mismas; pensar que lo que ocurre depende de la suerte, del azar, del destino o de cualquier otro concepto que niegue la posibilidad de influir en nuestro presente o futuro, es una forma de invitar al estrés a entrar en nuestras vidas. De hecho, hay evidencia experimental de que, cuando un individuo ha experimentado una situación traumática que no ha podido controlar, disminuye su motivación para responder en otras situaciones en las que su actuación sí le libraría de experimentar una situación aversiva. La per-

cepción de incontrolabilidad facilita la aparición de un estado de indefensión que conduce a la pasividad y a no poner en marcha los recursos de que disponemos para afrontar la situación. De hecho, las experiencias de pérdida de control y sensación de indefensión son con frecuencia previas al comienzo de algunas enfermedades.

Diversos estudios han mostrado el funcionamiento de la presencia de una sensación de «control interno» en el sujeto como factor de protección tanto para reducir el estrés como para incrementar la salud. Parece que la sensación de control influye en la salud a través de su impacto en las conductas relevantes para la salud: es más probable que los individuos que creen poder ejercer algún control sobre lo que les ocurre den pasos para mantener activamente su salud, mejorar su funcionamiento físico y responder de un modo más adaptativo cuando se enfrentan a una situación de estrés.

Vemos, pues, la importancia de educar centrando nuestra atención y la del niño en las consecuencias de su comportamiento, en lo que el niño es capaz de conseguir, de forma que se fortalezca su sensación de control. Es importante que le enseñemos a afrontar y resolver aquellas situaciones que pueden generarle molestias o malestar, en un proceso gradual y progresivo. De esta manera se infundirá en él la expectativa de que es capaz de realizar los esfuerzos necesarios para afrontar las dificultades que la vida le depare. Tanto la sobreprotección y el cuidado en exceso, solucionándole los problemas antes de que intente siquiera resolverlos por sí mismo, como el plantear dificultades demasiado difíciles para sus recursos, tienen un efecto perjudicial para la adquisición del *locus* de control interno; estaremos privando al niño del aprendizaje de una de los recursos más importantes para la lucha contra el estrés: la sensación de capacidad, de control

Controlar lo que nos decimos

Es antigua ya la idea de que los pensamientos desempeñan un papel importante en nuestra reacción emocional. De hecho, los principales modelos explicativos del estrés que se plantean en la actualidad presentan la actividad cognitiva, interpretativa, como concepto central.

El trabajo sobre nuestros pensamientos, sobre las interpretaciones y los significados que damos a las distintas situaciones y sobre las creencias que guían nuestro comportamiento, se puede realizar en dos niveles.

En primer lugar, podemos abordar los pensamientos automáticos, esas frases cortas que pasan velozmente por nuestra cabeza y que no necesariamente nos creemos, pero que influyen en nuestra emoción por el simple hecho de pensarlos (ej.: «¡soy un desastre!», «esto va a salir fatal», «venga, que tú puedes»...). Estos pensamientos pueden clasificarse en dos grandes grupos: positivos (aquellos que nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos, originan emociones positivas y nos hacen sentir bien) y negativos (aquellos que obstaculizan el logro de nuestros objetivos y tienden a hacernos sentir mal). A su vez, unos y otros pueden dividirse en dos subgrupos : racionales (se apoyan en datos reales y objetivos) e irracionales (no cuentan con suficientes datos reales y objetivos en que apoyarse, o incluso están en contradicción con la realidad).

Los pensamientos más relacionados con reacciones de estrés son los negativos e irracionales. Para comenzar a modificarlos, el primer paso consiste en darse cuenta de que nuestros pensamientos son *sólo hipótesis que necesitan ser demostradas.* El hecho de que se piense algo no significa necesariamente que sea cierto. Por eso es importante acostumbrarse a analizar las diferencias entre las ideas racionales e irracionales, lo que se quiere y lo que se necesita, los deseos y las exigencias (imperativos), los inconvenientes y los horrores, los resultados indeseables y los insoportables, las conclusiones lógicas y las ilógicas.

En el terreno de la educación, de estas consideraciones se derivan varias orientaciones para nuestra actuación:

1. Es importante animar a los niños a contar lo que piensan, y dar importancia a sus pensamientos: a los niños les afecta igual que a nosotros lo que piensan; y si ellos creen que lo que piensan es verdad, así se sentirán. De esta forma podremos detectar cuáles son los pensamientos que, en un momento dado, están contribuyendo al estrés, a la ansiedad, a las emociones negativas.

2. Cuando son irracionales, razonarlos, como acabamos de ver. Enseñar a obtener conclusiones sin generalizar en exceso, sin catastrofismos, evitando los «nunca», «siempre», «todos», «nadie», etc.

3. Utilizar nuestro poder de modelado también para enseñar una forma racional de pensar. El niño se repite lo que nosotros le decimos, tanto lo bueno como lo malo, tanto de sí mismo como del mundo que le rodea. Por eso, para que lo que se repita no sea falso, negativo o exagerado, es importante que cuidemos especialmente los

mensajes e interpretaciones que hacemos delante de él. Es especialmente beneficioso para el control del estrés ofrecer un modelo de razonamiento lógico, en el que no se llegue a conclusiones precipitadas, y un modelo de razonamiento positivo, centrado en la esperanza y en mensajes de serenidad.

4. Cuando ya hemos razonado, pero el niño es incapaz de detener sus pensamientos negativos o los tiene muy frecuentemente, es mejor no seguirles prestando atención ni seguir razonándolos: podemos empezar a darle unos rudimentos de lo que en los adultos se denomina «detención del pensamiento». Hay para ello dos reglas básicas: a) cuanto antes, mejor; y b) no se puede interrumpir un pensamiento sin sustituirlo por otro alternativo. Por eso, en cuanto se dé cuenta de que está pensando en ellos, es bueno invitarle a que empiece a «pensar cosas bonitas» que le produzcan sentimientos opuestos a los que siente en ese momento (ej.: lo que más le ha gustado del día de hoy, lo que va a merendar mañana, lo bien que se lo pasa cuando juega con X, o su película favorita...). Al principio tendremos que guiarle nosotros, diciéndole en qué puede pensar o gastándole bromas; luego empezaremos a preguntarle: *«En qué cosas bonitas puedes pensar»,* y luego simplemente le recordaremos: *«¿Y qué es mejor que hagas ahora, cuando estás pensando estas cosas tan feas?».*

De la misma manera que señalábamos la importancia de sentir que uno puede hacer algo para controlar la ansiedad, señalamos ahora el beneficio de sentir que también nuestros pensamientos están bajo nuestro control, que podemos controlar la preocupación excesiva o los pensamientos angustiosos.

En un segundo nivel encontramos que, más allá de pensamientos negativos, también influyen en nuestro comportamiento y nuestras emociones las creencias que mantenemos sobre la realidad. A veces estas creencias ni siquiera son explícitas, pero, de hecho, guían nuestro comportamiento. Por ejemplo, está frecuentemente relacionada con el estrés la creencia de que para ser considerado valioso, digno, aceptable, tengo que ser muy bueno en todo lo que haga; esta creencia lleva a un perfeccionismo que impide asumir con serenidad las limitaciones que todos tenemos. Otra creencia especialmente dañina es la convicción de que necesito la aprobación de los demás para ser feliz, que es horrible que alguien de mi entorno no entienda o no apruebe lo que ha-

go, o que se enfade o se moleste conmigo. Esta creencia lleva a vivir permanentemente pendiente de la opinión de los demás, intentando complacer en todo momento y evitando cualquier tipo de conflicto o discusión. Ambos tipos de creencia nos llevan a un estado de tensión permanente.

El trabajo para formar y modelar creencias sanas es bastante más lento que el control simple de pensamientos negativos; las creencias se forman recogiendo mensajes y experiencias a lo largo de nuestra historia de aprendizaje. Por tanto, la clave en la educación de las creencias es doble: por una parte, como siempre, hacer explícitas las nuestras para facilitar el acceso directo del niño a una forma serena de entender la realidad; por otra, ser constantes, no suponer que nuestro trabajo termina cuando hemos explicado las cosas: en cada experiencia el niño sigue aprendiendo.

Controlar la hostilidad

A partir de estudios sobre sujetos con problemas coronarios relacionados con el estrés, se llegó a identificar un patrón de comportamiento que facilita la presencia del estrés: el llamado «Patrón A de conducta» (PA). Los sujetos con este patrón de conducta se ven *«implicados en una lucha incesante y contrarreloj por obtener el mayor número de logros posible, en referencia a la acción competidora de otros sujetos»*. Hay tres rasgos que los caracterizan:

1. La impaciencia, la urgencia: luchan contra el tiempo como si trataran de ganarle la partida a un enemigo real (ej.: llegan antes a las citas; se fijan plazos constantemente; comen deprisa; hablan deprisa; caminan deprisa; se mueven deprisa; interrumpen al interlocutor; son incapaces de delegar tareas y funciones, por la pérdida de tiempo que supone instruir a alguien y por la sensación de pérdida del control total de las situaciones).

2. La implicación laboral: siente que ha venido al mundo a trabajar, se siente responsable de toda tarea, en la que siempre se siente decisivo.

3. Las actitudes duras y hostiles: los sujetos A presentan competitividad, actitudes duras de dominio, evitación de todo lo que pudiera

suponer conformismo o sumisión. Esa hostilidad proviene muchas veces de motivos nimios o discutibles; son incapaces de atender a otros razonamientos distintos de los propios, ya que ellos creen tener la clave del buen funcionamiento del mundo o entorno. Suelen expresar agresividad por medio de conductas complejas, como desvirtuar los logros ajenos, disminuir los esfuerzos de los demás, negar atención o ayuda, etc. Suelen tener escasa conciencia de su intolerancia y, sobre todo, un marcado componente autorreferencial: les resulta difícil abstenerse de hablar, sobre todo de temas que a ellos les interesan; y si no lo consiguen, parece que escuchan, pero están absortos en sus propios pensamientos; son incapaces de situarse como observadores; son más frecuentes las referencias a sí mismos que a otros sujetos, y siempre para *magnificarse:* exagerar la propia importancia, llamar la atención sobre su situación privilegiada, hacer afirmaciones arrogantes.

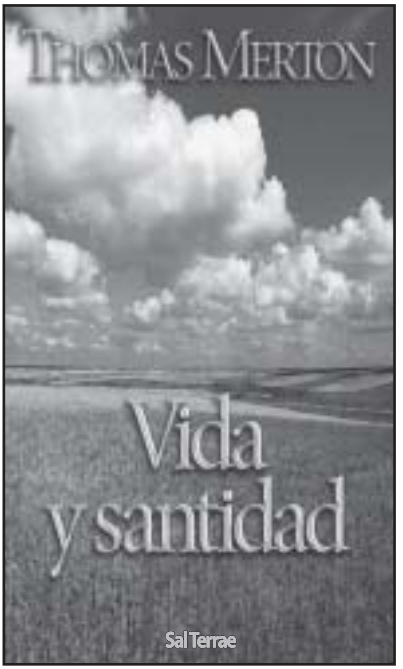
Este último componente del Tipo A es el que más relación ha mostrado con problemas de salud relacionados con el estrés. Señala, pues, una vía de actuación en el tema que nos ocupa en este artículo: la prevención del estrés. La evitación de la hostilidad del Tipo A pasa por una educación centrada en la empatía, el respeto al otro y la tolerancia.

Aprender a alegrarse con los logros ajenos; entender que hay diversas formas de entender y hacer y que no hay una única buena; comprender que la vida no es un asunto dicotómico (blanco-negro, bueno-malo); aprender que para ser yo bueno no necesito que los demás sean peores; y vivir con el convencimiento de que las diferencias nos enriquecen en lugar de amenazarnos: todas ellas son grandes lecciones para prevenir el estrés, y grandes retos para una educación orientada a combatirlo.

Como conclusión, pues, vemos que la prevención del estrés no depende tanto de hábitos o comportamientos concretos cuanto de habilidades o recursos que suponen la educación previa en unos determinados valores y actitudes vitales, valores y actitudes que no suelen ser facilitados ni recompensados por nuestra sociedad, pero que, además de ser posibles, son uno de nuestros mejores compañeros de viaje.

ST EDITORIAL
SALTERRAE

Apartado 77 39080 Santander ESPAÑA



NOVEDAD

THOMAS MERTON
Vida y santidad
144 págs.
P.V.P. (IVA incl.): 10,00 €

«Muchas veces me pregunto: "¿Qué libro podría recomendar a quien quisiera saber lo que significa ser cristiano?". Éste es ese libro, sin lugar a dudas. No es un libro acerca de doctrinas ni de dogmas, sino acerca de la vida en Cristo. Se podría haber titulado Cristo en el centro, porque en todo lo que Merton dice sobre vida y santidad pone a Cristo en el centro... Se trata de un libro radical que nos llama a una entrega y un compromiso absolutos... Este libro es un clásico... y hoy su alimento espiritual es tan sabroso como el día en que fue escrito» (Henri J.M. Nouwen).

ST 94 (2006) 385-395

El descanso de una presencia humilde
«Venid a mi todos los fatigados» (Mt 11,28)

Mariola LÓPEZ VILLANUEVA, RSCJ*

No es extraño que, justo cuando me invitan a escribir sobre este tema, ande buscando homeópata, porque me paso la mayor parte del día bostezando y con un cansancio que me visita varias veces al año. Participo de la condición de muchas personas de nuestro tiempo, que se sienten con pocas energías, sobrecargadas, rendidas, tiradas por un ritmo que no nos humaniza y que nos vuelve ausentes a nuestra realidad esencial. Por eso quiero ahondar en ello para aprender el modo de caminar aliviados, de vivir intensamente sin agobiarnos, de entregarnos sin fragmentarnos. ¿Dónde está el secreto? ¿Tendremos que parar el ritmo de nuestras ciudades y bajarnos de su tren, o necesitaremos aprender a ir en ese tren con otro *ritmo adentro,* transformando así la condición misma del viaje y sus paisajes? Vamos a asomarnos a la sabiduría de la Bi-blia y a la de aquellos que recorrieron antes que nosotros los parajes interiores del *descanso verdadero.*

1. Cansancios habitados y deshabitados

La vida, toda vida, tiene su dosis de cansancio. También Jesús lo experimentó: *«Fatigado por la caminata, se sentó junto al pozo»* (Jn 4,6). Necesitamos expresar y compartir con otros esos momentos de fatiga por los avatares del camino. ¿Qué vemos si miramos nuestros cansancios? Los especialistas afinarían mucho más, pero de la observación cotidiana creo que podemos nombrar y reconocernos en varios tipos de

* Profesora de Sagrada Escritura. Instituto Superior de Teología de las Islas Canarias. <lopezmariola@yahoo.es>.

cansancio: el de aquel que se cansa por andar codiciando más de lo que ya tiene o puede: son las fatigas de la avidez; el que se agota porque no apoya su vida en el lugar ni el momento en el que está (vertiéndose sobre lo que «no es») y vive inquieto y desajustado; el que se fatiga porque trabaja únicamente para sí mismo, autorreferido a su exclusivo horizonte vital; y el cansancio que da el sobrellevar los afanes y los rostros lastimados de cada día. A este último lo llamaremos un *cansancio habitado,* frente al *cansancio deshabitado* de los tres primeros.

¿De qué estaba habitado el cansancio de Jesús? Cuenta el Evangelio de Marcos que los que iban y venían eran muchos, y no les quedaba tiempo ni para comer. Por eso, cuando iban a ir a un lugar aparte a descansar un rato, tuvieron que volverse y dejar que otros multiplicaran sus escasos panes (Mc 6,31). Es un cansancio transido de rostros, que tiene que ver con la vida que se gasta y se pone a rendir para otros: *«le llevaron todos los enfermos y endemoniados»* (Mc 1,32).

¿De qué están hechos nuestros cansancios? Creo que a nosotros nos desgasta el activismo y nos cansa el no tener algo que de verdad nos agarre el corazón. La apatía, o el andar trajinados con el propio ego. Nos fatigamos al reincidir en los puntos flacos de nuestras relaciones; nos produce agotamiento tener que cargar con los desgastes psicológicos propios y ajenos; y no nos dejan descansar los ruidos que nos acechan por todos lados. Cada uno puede añadir los motivos de su desgaste. Nos hace bien reconocerlos y nombrarlos y, vueltos hacia el Evangelio, poder llegar a mirarlos amablemente, porque se presentan ante nosotros, no como lugares donde quedarnos retenidos y pesarosos, sino como *momentos oportunos* para poder acceder a una dimensión más honda de la realidad.

Es una noticia muy buena escuchar que nuestros agobios y nuestros cansancios pueden convertirse en el trampolín que nos lance hacia una Presencia mayor. Si es un cansancio que nos incurva sobre nosotros mismos, ensimismándonos, se volverá deshabitado; si nos lleva a volvernos hacia otro Rostro, hacia otros rostros, entonces podremos encontrar respiro y cobijo allí. Cansados y plenificados a la vez.

2. La seducción del descanso que se puede comprar

Llama la atención que, en ese circuito de gran centro comercial en que se está convirtiendo nuestro transcurrir cotidiano, primen las ofertas que invitan a descansar y a rehacerse. Se han puesto de moda las tala-

soterapias, los masajes y todo tipo de placeres que vienen a proporcionar relajamientos múltiples a los sentidos. Las clínicas para el descanso y para liberar del estrés se han convertido en un negocio lucrativo. Hoy se paga caro un tiempo de tranquilidad y de relax, y más si es en un lugar donde podamos estar sin que nadie «nos moleste». No digo que no lo necesitemos alguna que otra vez, pero estas salidas son meros sucedáneos que se quedan en la epidermis y no apagan nuestra sed honda de descanso. Si pudiéramos comprar más horas para un día, iríamos tras ellas, para seguir en el mismo círculo de fatigas.

En nuestro andar por casa, solemos decir que «nos descansa la tele por la noche», pero bien sabemos que lo que realmente hace es entretenernos, distraernos; nos evita tener que comunicarnos después del peso del día... pero no nos procura descanso. Para descansar de verdad necesitamos que cesen los ruidos, y lo más preocupante es que ni siquiera somos conscientes de la necesidad de silencio que padecemos, de un silencio *de fuera y de dentro;* un silencio suave que nos restaure y nos pacifique. La invitación es a entrar en un descanso saludable, que *salva* cuando alcanza las distintas vertientes de lo humano: no sólo el descanso físico, sino también el que abarca las dimensiones emocionales, mentales y transcendentes que nos constituyen; y no podemos acceder a él o, mejor, dejarnos conducir a él, sin el encuentro con el Silencio.

Necesitamos salir de las trampas del descanso superficial que *se consume y se devora,* hacia la libertad del reposo que *se recibe gratuitamente* como una tierra anhelada de bendición. ¡Qué significativo el que en la Biblia la maldición vaya asociada a las fatigas (Gn 3,17), y la bendición se realice vinculada al reposo...! La tierra que se promete es una tierra para el descanso: *«hasta que el Señor conceda el descanso a vuestros hermanos, como a vosotros, y tomen también ellos posesión de la tierra que el Señor vuestro Dios les da»* (Dt 3,20); y a ese lugar de sosiego y de tranquilidad volverán los exiliados después de un tiempo de penalidades (Jr 46,27).

No se trata de un lugar que podamos conquistar ni, mucho menos, comprar. Se accede a él sorteando las dificultades del desierto, fiándonos del pequeño maná cotidiano, entrando en la Tienda del Encuentro, para salir de ella restaurados. Sólo así llegaremos a habitar descansadamente en nuestra propia tierra. Podremos dejar atrás la tierra de la ansiedad, de la avidez, del desajuste interior, de ser esclavos de las voces de fuera y entrar descalzos en la tierra de la confianza, de la aceptación, del tener lo suficiente, donde manan las aguas de reposo adon-

de Otro nos conduce (Sal 23). Poder renacer de ese agua que brota hacia la vida verdadera. *«Dame de beber»* (Jn 4,7), pidió Jesús a una mujer, en su cansancio, para ofrecerle el Único Pozo donde poder sentarnos y dejarnos aliviar. Y recibir allí la visión de esa *zarza de reposo* que no se consume, la promesa de una *tierra interior* liberada de fatigas: *«Cuando hayáis entrado en la tierra que yo voy a daros, la tierra tendrá también su descanso en honor a Yahvé»* (Lv 15,2).

3. El descanso que honra la vida

Para el pueblo de Israel, en el que hundimos nuestra raíces, hay una dimensión de la vida que no puede entenderse sin el *Shabbat.* En la oración de la tarde del sábado se reza así: «que tus hijos se den cuenta y entiendan que el descanso viene de Ti, y que descansar significa santificar tu Nombre»[1].

El reposo del Creador –la *menujah,* en la expresión hebrea– viene a completar los días de la creación. «...Cuando llego el día séptimo, Dios había terminado su obra, y descansó el día séptimo de todo lo que había hecho. Bendijo Dios el día séptimo y lo consagró, porque en él había descansado de toda su obra creadora» (Gn 2,1-3). Es un día para *respirar* la creación, pues dice literalmente que Dios *se tomó respiro;* para acogerla, interiorizarla, soltarla y ofrecerla; y volver a acogerla...

Menujah no es únicamente descanso, ni abstención del trabajo y del esfuerzo, ni liberación de la tensión o de la actividad, sino que tiene un matiz altamente positivo. En el Génesis, Rabá se pregunta: «¿Qué fue creado el séptimo día?» Y se responde: «tranquilidad, serenidad, paz y armonía...» (10,9). *Menujah* es más que el cese de la actividad; se trata de un estado en el que no hay temor, ni lucha, ni disputa, ni desconfianza. ¡Cuánta necesidad tenemos de habitar esta experiencia, de concedernos tiempos así unos a otros...! Salir de la rueda de las disputas, de los enfrentamientos, de la falta de confianza, y acoger el descanso que nos proporciona esa reconciliación honda con nosotros mismos y con las facetas dispares de nuestra realidad. El *shabbat,* para la tradición bíblica, era un día de paz entre las personas,

1. A.J. HESCHEL, *El «Shabbat». Su significado para el hombre de hoy,* Desclée de Brouwer, Bilbao 1998, p. 29. Tomo de este pequeño libro, sugerente y hermoso, lo referente a la comprensión del sábado.

paz dentro de cada persona y paz con todas las cosas. Eso es santificar el Nombre que nos llama a la vida.

Seis días a la semana oraban: *«guarda nuestras entradas y salidas»;* pero al anochecer del *shabbat,* en lugar de eso, decían: *«enciérranos en la tienda de Tu paz».* Es en ese lugar de Presencia adentro donde somos capaces de sentir la unidad con todos los seres, la dulzura de la creación, la gratitud por el don de cada existencia. El *shabbat* no tiene por finalidad recobrar las fuerzas perdidas en el trabajo de la semana y prepararse para lo que hay que hacer después; es un día *por amor a la vida.* «Toda la semana pensamos: el espíritu está demasiado lejos, y sucumbimos al absentismo espiritual; o, en el mejor de los casos, oramos: envíanos un poco de tu espíritu. En el *Shabbat,* el Espíritu se detiene y declara: aceptad de mí toda excelencia...»[2].

La hondura y el significado del tiempo del sábado se fueron deteriorando, y después del exilio, privados del espacio sagrado y de las fiestas habituales, se le añaden reglas cada vez más rigurosas y complicadas que terminan convirtiéndolo en un yugo y una *carga pesada* de observancias que Jesús denunció y que eran impuestas por unos hombres incapaces de llevarlas ellos mismos (Mt 23,2-4).

Las acciones de Jesús devuelven al *shabbat* su sentido primordial. El descanso que honra la vida y que ha sido hecho para el hombre y para la mujer es ese tiempo en el que liberamos lo que está obstruido en nosotros y en los demás. El tiempo de reconocernos cauce de una Presencia sanadora, como Jesús lo experimentó aquel sábado en que tocó y enderezó a una mujer que llevaba largos años encorvada (Lc 13,10-17); el sábado en que desató a un hombre que tenía atrofiada su capacidad de actuar (Lc 6,6-11); el sábado en que fue criticado por alimentar a aquellos que compartían con él la búsqueda del Reino (Mc 2,23-28)... Un tiempo regalado, para que el hombre y la mujer reconozcan quién es su Creador y Salvador, para devolver *el alma y la profundidad* a nuestras sociedades sitiadas. Un tiempo para entrar en esa Respiración mayor en la que somos, nos movemos y existimos.

El descanso que honra la vida es aquel que nos permite tomar conciencia de nuestra condición de criaturas y recomponer nuestra unidad interior rota. No nos damos la vida a nosotros mismos, la recibimos, nos es donada, y a agradecer esto nos ayuda el *shabbat,* a recuperar la *presencia perdida* y nuestra vinculación con cada ser que alienta en el

2. *Ibid.,* pp.29-36.

Universo. ¿Podrían nuestros domingos llegar a convertirse para nosotros en algo así? ¿Nos concederemos algún «día séptimo» a lo largo de la semana para *respirar,* para reconocer, bendecir y pacificarnos?

4. Aprendiendo de los que son mansos

¡Qué poco nos dice Jesús en primera persona acerca de sí mismo...! Lo que sabemos de él lo descubrimos a través de los ojos de un ciego que ve y de un paralítico que corre a decir a otros... Jesús señalaba, mostraba, transparentaba; nos ayudaba a *ver* y a *tocar* al Padre y el Reino en las personas lastimadas y en los acontecimientos cotidianos. De ahí que encontremos una perla de gran valor en lo que nos descubre el evangelio de Mateo: *«Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón»* (Mt 11,29). El corazón, en la antropología bíblica, hace referencia a la totalidad de la persona, a su centro vital de decisiones, de afectos y de libertades. Al decir esto, Jesús está revelándonos aquello que apunta a su intimidad, a su verdad última, a lo que él ha aprendido de las relaciones con su Padre. ¿En qué contexto pronuncia estas palabras? En un momento de alabanza y de gratitud porque la Vida encuentra en los pequeños su lugar de revelación; se desvela a los sencillos, se postra ante ellos; les concede vislumbrar sus bondades escondidas.

Cuando Jesús quiere darnos a *conocer* lo que sabe del Misterio, lo que sus ojos han visto y sus manos han tocado del corazón de la Realidad, nos llama: *«Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, que yo os aliviaré»* (Mt 11,28). Que no nos pese encontrarnos en esas situaciones: los invitados no son aquellos que tienen su vida asépticamente «resuelta», sino todos los que andamos sobrecargados, rendidos y abrumados; los que pasan hambres de todo tipo. Lo que cuenta es acudir a la cita y *dejarnos aliviar.* Aprender de él a ser humanos. Aprender de una persona cuya vida transcurre por los caminos de la mansedumbre; y allí hallaremos el asiento interior de reposo, el apoyo que vamos buscando: *«encontraréis descanso para vuestras vidas»* (v. 29).

¿Qué *«encontramos»* en los evangelios? Se *encuentra* un tesoro, una oveja, una moneda, un hijo que se había perdido... Y en los relatos donde aparece este *«encontrar»,* está vinculado a la alegría (cf. Lc 15,6-32; Mt 13,44); a una alegría humilde que necesita compartirse con otros, que no desconoce nuestro barro y que es la que nos permite

reconciliarnos con él[3]. Si nos vivimos únicamente en clave de «mandamientos», comeremos pan de fatigas; si nos vamos viviendo en clave de «bienaventuranzas», quizá podamos caminar aliviados, porque el peso y la fecundidad de la vida están apoyados en Otro y no dependen «sólo de mí».

«Todo me lo ha entregado mi Padre», dice Jesús. (*«Todo lo mío es tuyo»,* decía el padre al hijo mayor de la parábola). Es el reconocimiento de que nada somos que no nos haya sido dado primero, y eso nos sitúa de manera bien distinta. Todo se nos entrega, nada conquistamos, ganamos, merecemos... «Nada me falta ni me va a faltar» (Sal 23). Todo se nos da, se nos irá dando, al buscar el Reino, con una gratuidad que no acabamos de creérnosla: *«Observad los lirios del campo, cómo crecen, no se fatigan ni hilan»* (Mt 6,28).

La mansedumbre es lo contrario de la agitación y de la avidez, ni tiene tampoco que ver con un corazón altanero; se asemeja más bien a un sentimiento de no-violencia activa, a *«esa capacidad pasiva de recepción que se encuentra en el fondo de la estructura de la persona»*[4]. Aquellos que llegan a ser mansos no rechazan nada, no exigen nada.

---

3. Un monje relata: «En el momento de dejar a Maurice Zundel, le supliqué alguna oración para "mantenerme en la humildad". Entonces él se levantó ante mí, con la mirada iluminada y el rostro rutilante de bondad, y me gritó con voz potente: "¡En la alegría! Se deja uno de contemplarse"». M. ZUNDEL, *Qué hombre y qué Dios,* PPC, Madrid 2002, p. 23.
4. No puedo dejar de citar este conocido texto de Edith Stein, pues no he encontrado otro donde se exprese de un modo tan hermoso y preciso ese estado de reposo que vivifica: «Existe un estado de reposo en Dios, de total suspensión de todas las actividades de la mente, en el cual ya no se pueden hacer planes, ni tomar decisiones, ni hacer nada, pero en el cual, entregado el propio porvenir a la voluntad divina, uno se abandona al propio destino. [...] Comparado con la suspensión de actividad propia de la falta de vigor vital, el reposo en Dios es algo completamente nuevo e irreductible. Antes era el silencio de la muerte. En su lugar se experimenta un sentimiento de íntima seguridad, de liberación de todo lo que es preocupación, obligación, responsabilidad en lo que se refiere a la acción. Y mientras me abandono a este sentimiento, poco a poco una vida nueva empieza a colmarme y –sin tensión alguna de mi voluntad– a invitarme a nuevas realizaciones. Este flujo vital parece brotar de una actividad y una fuerza que no son las mías y que, sin ejercer sobre ellas violencia alguna, se hacen activas en mí. El único presupuesto necesario para un renacimiento espiritual de esta índole parece ser esa capacidad pasiva de recepción que se encuentra en el fondo de la estructura de la persona». (Puede verse, con alguna variante en la traducción, en la edición de John Sullivan, E. STEIN, *Escritos esenciales,* Sal Terrae, Santander 2003, pp. 83-84).

Están abiertos a lo que viene; han ido interiorizando las contrariedades de cada día y haciendo un *espacio vacío* donde acoger la realidad y afirmarla. Desasidos de sí mismos, dando anchura a la existencia. Podemos entrar descalzos en su tierra, porque intuimos que no vamos a ser dañados. Estamos seguros. Su presencia calma nuestras fieras, y sentimos que podemos soltarnos allí con todo el peso de nuestra ambigüedad, sin tener que sacar nada de nuestra vida, dejando que se vaya silenciando y ordenando desde dentro; sabiéndola respetada.

Hay un anuncio de felicidad para los mansos, porque ellos son los que heredan la tierra (Mt 5,5). La *heredan,* no la conquistan; y la promesa de la tierra incluye el don del descanso. Un descanso que no tiene que ver con en el cese de la actividad, sino con llevarla a cabo de otro modo, *«estando en el propio centro»*[5]. Heredar la tierra, honrarla, trabajarla, habitarla desde dentro... Entregados a ella *con el alma en paz y silencio; como niños destetados en el regazo de su madre* (Sal 131).

5. El yugo de lo humano

En contraposición con el orgullo de los maestros y entendidos de Israel, Jesús aparece ofreciendo humildemente su camino: *«Cargad con mi yugo y aprended de mí... porque mi yugo es suave y mi carga ligera».* Evocando las invitaciones de la Sabiduría que se ofrece a los que no desconfían (Sb 1,2): *«No te molesten sus ataduras, acércate a ella con toda tu alma, sigue sus caminos con todas tus fuerzas; sigue su rastro y búscala. Ella se te manifestará; una vez alcanzada, no la sueltes, porque al fin hallarás en ella descanso y alegría [...] Adquiridla sin dinero, poned vuestro cuello bajo su yugo y recibid la doctrina, pues está cerca y podéis alcanzarla»* (Eclo 6,25-30; 51,25-26).

Jesús se vuelve a los que están abatidos y llevan pesadas cargas durante mucho tiempo: la carga que mantuvo dieciocho años con el cuerpo encorvado a una mujer (Lc 13,1); la carga que tuvo postrado a un

5. «No se trata de dejar de hacer, sino de actuar de otro modo. "Mi Padre trabaja, y yo también trabajo", dice Jesús (Jn 5,17). ¿Cómo trabaja el Padre? ¿Cómo trabaja Jesús? Sin agitación ni avidez. A partir de lo que las personas y las cosas son, escuchando su latido y pujar internos. [...] Para ello hay que estar en el propio centro»: J. MELLONI, *La experiencia de Dios para Otro Mundo es Posible* (Notas de una conferencia impartida en Madrid, en las «Jornadas sobre los Objetivos del Milenio de CONFER: "Otro mundo es posible desde el corazón de Dios"», 20-22 de enero de 2006).

paralítico treinta y ocho años (Jn 5,5); la carga de la ley que atribuía la ceguera de un hombre al pecado de sus padres (Jn 9,2). Hay demasiadas cargas pesadas que siguen gravando hombros inocentes: en el cuarto mundo de nuestras ciudades, en los países más despojados de la tierra, la mayoría africanos; en los cuerpos de las mujeres que soportan los yugos de la tradición, de la ignorancia y de la violencia. Hay demasiadas realidades «tremendas» que consideramos «normales». ¡Si al menos pudiéramos reconocer nuestra ceguera...! Quizá sea ésta una de las mayores cargas que llevamos con nosotros, el «no ver», el echarnos encima el yugo del orden establecido; y como *no vemos,* no nos compadecemos. Jesús invita a todos los dolientes, a los que se encuentran en las fronteras del desamparo, a los que no pueden más..., y se identifica con ellos: *«Pensaba que me había cansado en vano y había gastado mis fuerzas para nada; sin embargo Él defendía mi causa, Dios guardaba mi recompensa»* (Is 49,4).

Frente al yugo del perfeccionismo o de la culpabilidad, frente a tantas voces interiorizadas que no nos dejan acogernos nuevos..., el yugo que Jesús ofrece es suave: es el de la vida animada por el don. No es el yugo del que está libre de flaqueza, sino del, que envuelto en ella (Hb 5,2), se sabe sostenido por un Regazo mayor. Es suave la condición humana cuando, en vez de ocultar nuestra debilidad, descubrimos con asombro que es ella la que nos lleva de su mano a aproximarnos cálidamente a los demás: «cuando se vive de forma agradecida la debilidad, es más fácil perdonar que condenar, comprender que murmurar, aceptar que juzgar»[6]. Se hace ligero el yugo de lo humano llevado así con otros. Jesús se abajó para poder tomarlo (Flp 2), y ése es el camino que nos abre: se encuentra reposo aliviando las cargas de los que están abrumados por su peso. No hay rodeos para seguirlo, ni podemos tomar otros atajos que no sean los de la humana fragilidad amada.

Cargar con nuestra humanidad con todo su espesor y con toda su belleza, cargar con lo disonante en uno mismo, soportar lo que querríamos echar fuera, cargar con lo no amable en nosotros para poder acogerlo en otros y experimentar que no sostenemos el peso solos... Descubrimos el secreto que aligera la carga en el amor que se hace fuerte en lo débil. *Tomarla con amor* es lo que salva, lo que libera. En

6. J. BAEZA, *Itinerario para la espiritualidad de la ternura* (Conferencia en las «Jornadas de Teología de Cáritas», 10-11 de marzo de 2006, en Las Palmas de Gran Canaria).

ese amor que todo lo aguanta, lo lleva sobre sí, lo levanta: *«Llevaba nuestros dolores, soportaba nuestros sufrimientos... cargó con nuestros pecados»* (Is 53), para aligerar nuestras cargas, para aliviarnos.

«La debilidad humana descansa en las manos de Dios». Quizá sea éste el aprendizaje principal de nuestra vida: llegar a confesar esto, no de oídas, sino porque lo hemos *saboreado* internamente. Sólo así podremos ofrecer también nosotros un lugar accesible de reposo para los cansancios y fragilidades de los demás. Me emocionó escuchar a una religiosa en una oración compartida. Ella llevaba tiempo luchando y tratando de aceptar una enfermedad, y esa tarde le tocó en suerte la cita del profeta Isaías: *«El Señor me ha ungido para vendar los corazones desgarrados»* (Is 61,1); y ella dijo: «Hay tanta gente herida, tantas personas que necesitan ser aliviadas, tantos corazones por curar... que tengo futuro».

6. Rostros humildes que alivian

Jesús descansa junto al pozo de Sicar y *se encuentra* con una mujer. Posiblemente los dos están fatigados, y se dan el uno al otro el agua que cada cual necesita. Él es el primero en pedir, con una expresión humilde que provoca confianza, que cede el espacio para que ella pueda asentarse y desplegarse desde su verdad. Me viene el recuerdo de una compañera chilena que me decía que, si no se acostaba cansada, le parecía que no había vivido con intensidad el día. No era el cansancio por haber «hecho mucho» el que ella anhelaba, sino el que da el entrar a fondo en cada encuentro, el tomar en serio las vidas de los demás; un cansancio lleno, *habitado,* que pone agradecimiento en el corazón.

Cuando me siento cansada, me hace bien traer otros rostros con los que compartir ese cansancio. Rostros de personas que tienen verdaderos motivos para estar fatigadas y sobrecargadas y que, sin embargo, agradecen sencillamente lo que son y lo que tienen. Contemplar sus vidas me apacigua, cura mis ansiedades y me sumerge en una dimensión más honda de la realidad; son ellos los que me enseñan de balde los secretos revelados a los pequeños. Aida, una amiga uruguaya, se mata a trabajar para sacar adelante a sus hijas, y el verla me ayuda a preguntarme: «¿Por quiénes me canso yo?».

Paca es una inmigrante de Annobón, una pequeña isla de Guinea Ecuatorial. Cada mañana, aún oscuro, va caminando desde la casa de su cuñada, donde está alojada, hasta el invernadero de tomates en el

que trabaja de lunes a sábado. Ahora que el sol calienta más, los tomates maduran rápido, y las jornadas son largas; regresa cansada a comer a eso de las cuatro y media. Por la tarde, camina un trecho largo hasta llegar a la escuela donde recibe clases para obtener la graduación escolar, y regresa casi para acostarse. La mayor parte del poco dinero que gana, lo envía a sus hijos. Un día pude compartir una jornada con ella, ver la dureza del trabajo y del calor bajo la lona, el desgaste físico, los inconvenientes en los ojos por los insecticidas... Al domingo siguiente, como es su costumbre, Paca vino a la parroquia. Ese día ella llevó las ofrendas, y entonces *pude verla:* se había puesto su ropa más preciada; es una mujer africana alta y esbelta, y caminaba llena de dignidad. La ofrenda del pan en sus manos se me reveló, *como si fuera por primera vez,* el fruto de la tierra y del trabajo de los hombres y mujeres. Paca estaba ofreciendo el fruto de su trabajo, y en esos instantes comprendí que es *«ese mismo trabajo»* el que es transformado. Que todo el trabajo, todos los cansancios y todas las fatigas son *abrazadas,* levantadas y bendecidas, convertidas en el Cuerpo de Jesús y *entregadas* como alimento reparador para todos los necesitados.

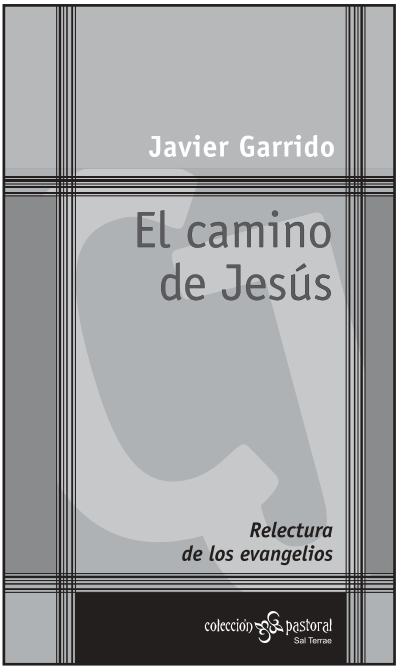
Descansar no es la otra cara de la acción de trabajar; es *participar* en la vida misma de Dios, donde acción y reposo coinciden en un único latido. Es entrar en un *movimiento confiado* de seguridad y de dicha, de asentimiento y de abandono, en esa Presencia Humilde que fluye más adentro de nosotros, nos atrae y nos lleva *con suavidad.*

«Aliviador nuestro de cada día,
ven en tu silencio y pacifícanos.
Que con un corazón desasido
honremos la tierra y cuanto vive y a Ti,
"que buscas descanso en todas las cosas"»

(cf. Eclo 24, 7).

ST EDITORIAL
SAL TERRAE

Apartado 77 39080 Santander ESPAÑA



NOVEDAD

JAVIER GARRIDO
El camino de Jesús.
Relectura de los evangelios
352 págs.
P.V.P. (IVA incl.): 16,00 €

He aquí una relectura de los Evangelios desde una perspectiva particular: el intento de acercarse al proceso interior de Jesús. Confiesa el autor su atrevimiento, y por ello lo presenta en el prólogo como apuntes de cristología espiritual narrativa. Su preocupación es principalmente pastoral: ayudar a creyentes y buscadores a rehacer la imagen real de Jesús de Nazaret. Y es que muchos, ignorando la exégesis actual, siguen anclados en la figura divinizada de Jesús; otros, en cambio, ante la crítica histórica, no saben cómo integrar la exégesis con la confesión de fe tradicional.

ST 93 (2005) 397-400

RINCÓN DE LA SOLIDARIDAD

Y la cría cogió su fusil...

Miguel GONZÁLEZ y Zigor URIBE-ETXEBARRIA*

Durante los últimos años se ha venido haciendo más visible el drama de los niños soldados, esos más de trescientos mil menores que son reclutados en unos 35 países, tanto por los gobiernos como por grupos armados, para luchar o llevar a cabo tareas auxiliares en distintos conflictos armados. Este año, la Coalición Internacional para Acabar con la Utilización de Niños Soldados, de la que ALBOAN forma parte, ha puesto especial énfasis en la situación de las niñas.

Las niñas soldados representan un grupo especialmente vulnerable, con problemas específicos. Se calcula que existen en la actualidad unas 120.000 niñas soldados, que representan alrededor del 40% de la presencia infantil en los conflictos bélicos. Las niñas son generalmente reclutadas por grupos armados, más que por ejércitos gubernamentales; y, además de por los medios habituales, muchas niñas se alistan huyendo de la explotación doméstica, para probar su igualdad frente a los chicos o para lograr su independencia.

A pesar de que participan activamente en los combates, las niñas suelen realizar más asiduamente tareas de logística, cocina y limpieza, y son las principales víctimas de abusos y de explotación sexual. Las niñas que padecen esta violencia sexual se ven expuestas a contraer enfermedades de transmisión sexual o el VIH/SIDA, así como a embarazos

* Miembros de Alboan. Bilbao.

no deseados o a ser obligadas a abortar. A las secuelas físicas y psíquicas ocasionadas por la constante humillación sufrida se une el estigma social, que muchas veces hace que sean rechazadas por su familia y su comunidad, y que tengan grandes dificultades para encontrar trabajo y pareja tras finalizar el conflicto. Ante esta situación, muchas veces no tienen más remedio que ejercer la prostitución como único medio de subsistencia. Esta realidad no es producto exclusivo del conflicto armado, sino que tiene relación con la situación de invisibilidad, exclusión y marginación que muchas mujeres viven en su entorno diario.

Cuando se dejan las armas

Muchas de las organizaciones participantes en la «Coalición para Acabar con la Utilización de Niños Soldados» trabajan directamente en procesos de desarme, desmovilización y reintegración. ALBOAN va a participar, junto al Servicio Jesuita a Refugiados, en un proyecto de apoyo al proceso de desarme, desmovilización y reintegración que desde 2004 se está llevando a cabo en la República Democrática del Congo. Se trata de un programa integral que persigue, en la conflictiva provincia de Kivu Sur, en concertación con el resto de agencias internacionales y asociaciones locales de Uvira, la desmovilización y reinserción de más de 200 niñas y niños soldados en los próximos dos años.

Los procesos de desarme, desmovilización y reintegración, además de recoger, almacenar y en algunos casos destruir las armas, tratan de romper los vínculos entre los grupos armados y los niños y niñas soldados, y ayudar a su regreso e integración en sus comunidades. Este proceso resulta ser muchas veces traumático, porque, tras haber perdido a sus familias, para muchos niños y niñas su vínculo con su unidad militar o guerrillera es lo único que les queda.

Las niñas soldados suelen encontrar mayores dificultades para poder abandonar los grupos armados e integrarse en los procesos de desarme, desmovilización y reintegración. Uno de los mayores problemas a los que se enfrentan es el de la invisibilización. El deficiente diseño de muchos de estos procesos hace que las niñas no suelan ser informadas y no se tenga en cuenta su problemática particular. Los procesos de desarme sólo tienen en cuenta a aquellas personas que portan armas, pero se olvidan de todas las otras personas vinculadas al conflicto. De esta manera, a las niñas que han sido obligadas a «casarse»

con los comandantes, o que han desarrollado diferentes tareas de logística, se las deja fuera de los procesos de desarme y desmovilización. Esta situación, unida al rechazo que muchas de ellas sufren por parte de su comunidad, por la explotación sexual que han sufrido, hace que aumente su vulnerabilidad y reduce sus posibilidades de reintegración en la sociedad.

Para que un proceso de desarme tenga éxito debe atender, ante todo, a las necesidades básicas de la población desarmada, tales como la comida, la ropa y el alojamiento, y ofrecer soluciones sobre aspectos tales como la reunificación familiar o la enseñanza y la formación profesional. Asimismo, es fundamental que estos procesos garanticen asesoría y atención médica y psicológica a las personas desmovilizadas, y lleven a cabo dinámicas que promuevan una educación para la paz.

En el caso de las niñas soldados, un proceso de desarme, desmovilización y reintegración debería servir de mediación para que se reconozca, por parte de sus familias y de su comunidad, su condición de víctimas y para que obtengan su apoyo. Asimismo, estos programas deberían promover medidas que aseguren su acceso a la escuela o a cursos que les permitan obtener las habilidades necesarias para poder desarrollar un medio de vida. Finalmente, los procesos deberían incluir programas de apoyo psicosocial y de acompañamiento en los procesos de denuncia y enjuiciamiento contra las personas responsables de crímenes y abusos.

Para poder llevar a cabo todas estas actividades es necesario alcanzar un compromiso internacional que permita garantizar su financiación. Se debe facilitar el acceso a estos procesos al mayor número posible de personas y poner el acento en la reintegración y la rehabilitación. En este sentido, es necesario dar mayor relevancia al papel de la comunidad. La comunidad debe participar en la reintegración y debe ser capaz de aceptar a las personas desmovilizadas. Es necesarios, por tanto, que la comunidad internacional ayude a fortalecer el desarrollo de estas comunidades.

Coalición para Acabar con la Utilización de Niños Soldados

La Coalición Española para Acabar con la Utilización de Niños Soldados, que a su vez forma parte de la Coalición Internacional, está formada por «ALBOAN», «Amnistía Internacional», «Entreculturas», «Save the Children» y el «Servicio Jesuita a Refugiados», y trabaja para promover la adopción y la adhesión a normas legales nacionales, regionales e internacionales (incluido el Protocolo Facultativo de la Convención Internacional de los Derechos del Niño) que prohíben el reclutamiento militar y la utilización de cualquier persona menor de 18 años; y el reconocimiento y cumplimiento de estas normas por parte de los grupos armados, tanto gubernamentales como no-gubernamentales. Su trabajo se centra en tres áreas principales, interrelacionadas para alcanzar los objetivos: monitorización e investigación, campañas y presión política, creación de redes y su fortalecimiento.

Direcciones de interés:

http://www.menoressoldado.org
http://www.child-soldiers.urg

ALBOAN

Plaza del Funicular, 2
(entreplanta)
48007 Bilbao
Tfno.: 94 415 11 35
www.alboan.org

ST 94 (2006) 401-412

DIÁLOGOS URGENTES

5.
Más preguntas que respuestas.
Diálogo de la Iglesia institucional con los Medios de comunicación*

Bernardino M. HERNANDO**

El diálogo entre dos depende de lo que cada cual entienda por «diálogo». Y es frecuente que cada cual entienda algo distinto: el mismo aparente significante para significados distintos, dicho sea en plan moderadamente técnico o moderadamente cursi, según se mire.

No es momento, sin embargo, para tal planteamiento. A estas alturas de los «Diálogos urgentes» en *Sal Terrae,* no podemos cometer la impertinencia de dar otra vuelta teórica al dichoso diálogo. Lo que conviene recordar, como mínimo necesario para emprender esta pequeña marcha nuestra, es que en cualquier tratamiento sobre el diálogo I-MC hay un desequilibrio inicial. Mientras en los MC el diálogo debe ser sustancia de su funcionamiento (lo que no quiere decir que lo sea en realidad), en la I. es concepto reciente que aún encuentra dificultades para ser asumido. Todavía quedan resabios antiguos que impulsan a muchos a creer que la I. no tiene que dialogar con nadie, sino que tiene que ser escuchada, y basta. Claro que esto nunca se dice así:

---

* En adelante, I. = Iglesia institucional; MC = Medios de Comunicación, entendidos como periódicos de todo tipo (papel, radio, TV, digitales...), es decir, equivalentes a periodismo.

** Periodista. Madrid. <bmhernando@apmadrid.es>.

es tan políticamente incorrecto que ni los más cerriles se atreven a expresarlo con semejantes palabras.

El diálogo es (debe ser) sustancia de los MC, porque éstos tienen como dedicación la de captar los hechos, intentar entenderlos y trasmitirlos con la mayor fidelidad posible. Y esto no puede hacerse sin una relación dialogal inteligente y humilde con los hechos mismos y sus actores. Si eso no ocurre, no habrá información ni opinión posible, y los MC no serán medios de información-comunicación, sino otra cosa, otras mil cosas posibles: desde imposición interesada hasta negocio descarado y exclusivo.

El caso del diálogo en la I. es muy distinto. No sólo no pertenece a su sustancia, sino que, en la práctica y en el pensamiento de muchos eclesiásticos, ni siquiera pertenece a sus accidentes. Sin diálogo, la Iglesia funciona mejor. No lo dicen así; se limitan a practicarlo, que es peor. Hubo de venir el Concilio Vaticano II para abrir la espita del diálogo, cerrada antes a cal y canto. No es de este lugar, pero está al alcance de cualquier estudioso poner de relieve el tremendo pesimismo sobre la modernidad (lo coetáneo en cada momento de las declaraciones eclesiásticas) destilado por encíclicas, congresos, documentos episcopales... Y en esa modernidad, desde el siglo XVIII, están los MC.

El estremecedor pesimismo con que Gregorio XVI (papa desde 1831 hasta 1846) ve y analiza el mundo corrompido que rodea a la Iglesia y el horror, literalmente, que le produce la libertad de imprenta, «nunca suficientemente condenada» (*Mirari vos,* 1832), deja pocas opciones para el diálogo. Opciones que no aumentan precisamente con los documentos que Pío IX publica entre 1846 y 1864: las encíclicas *Qui pluribus* y *Quanta cura* y el *Syllabus errorum,* que sientan las bases de una actitud que ha durar demasiados lustros: frente a la Iglesia santa e infalible (Vaticano I), un mundo sospechoso de toda culpa, del que forman parte importante los MC. ¿Qué diálogo cabe?

Por supuesto que eso ha cambiado. Juan XXIII, Pablo VI y el Vaticano II hablaron de diálogo y lo practicaron: «La Iglesia, en virtud de la misión que tiene de iluminar a todo el orbe con el mensaje evangélico y de reunir en un solo Espíritu a todos los hombres de cualquier nación, raza o cultura, se convierte en señal de la fraternidad que permite y consolida el diálogo sincero» (*Gaudium et Spes,* 92 [1965]). Y el decreto *Inter Mirifica,* sobre los medios de comunicación social (1963) arranca con un repique de campanas que ya les habría gustado oír a tantos como, durante decenios, sólo pudieron escucharlas (a las campanas) doblar, y ya se sabe siempre «por quién doblan las campa-

nas». Este repique suena a gloria: «Entre los maravillosos inventos de la técnica [están] la prensa, el cine, la radio, la televisión y otros que [...] pueden llamarse con toda razón medios de comunicación social». Esto ya es otra cosa, y con tales medios puede establecerse, sin duda, un diálogo generoso y productivo. Sobre todo, si se tiene en cuenta que la Iglesia, en la citada Constitución, se abre al diálogo con todos, absolutamente todos, amigos y enemigos. Ahora sólo queda especificar un poco más, ahondar en ese dialogo, precisarlo. Y practicarlo. La cosa no es fácil: las mentalidades no cambian a golpe de decreto, y todavía hoy –¿y por cuánto tiempo?– tenemos que seguir hablando de un diálogo estrenado en las mil letras de tratados y discursos, pero no muy practicado en la realidad de cada día.

La indignación que puede sentirse a veces ante un periodismo deteriorado, pobretón y arrogante no es menor que la sentida a veces ante una Iglesia igualmente arrogante, incapaz de distinguir en la práctica entre información y propaganda, libertad y servidumbre, iluminación y despotismo.

El diálogo bajo sospecha

Terminado el Vaticano II, empiezan las reflexiones, las acotaciones, las dudas, los temores. Sobre todo, ante aquel diálogo tan diáfana y universalmente proclamado por el Concilio. Diálogo del que no se puede excluir –¡faltaría más!– a aquellos *maravillosos inventos* de los que forman parte los MC. Pero ¿cómo y con quién dialogar y bajo qué límites, si es que los hay? ¿Cómo ejercer tal diálogo de modo práctico y fructuoso, sin irse por las ramas ni ponerse a tocar música celestial?

Uno de los primeros en suscitar la reflexión sobre el diálogo fue el entonces prestigioso teólogo alemán Joseph Ratzinger en algunos artículos reunidos luego en libro[1]. Con agudeza e indudable amplitud de miras, el teólogo Ratzinger es testigo de excepción (asistió al Concilio como asesor) de toda la complejidad que enmaraña el proclamado diálogo y de todas las suspicacias que suscita. Para empezar, la «apertura

1. RATZINGER, Joseph: *El nuevo Pueblo de Dios* (versión castellana de Daniel Ruiz Bueno), Herder, Barcelona 1972. (Aquí lo citamos bajo la sigla NPD, añadiendo la página de la cita).

al mundo», de la que el diálogo forma parte, sólo puede darse *legítimamente* en una doble forma: «la misión, como continuación del movimiento de envío, y el sencillo gesto del amor desinteresado en continuación del amor de Dios que se derrama aun allí donde queda sin respuesta. [...] Es siempre legítimo lo que es acto de verdadero amor; son legítimos (y esto va estrechamente unido con lo otro) aquel tender la mano y aquellas aperturas que son requeridas por el mandato de la predicación misionera. Son ilegítimas aquellas posturas y aquel tender la mano que contradicen el mandato de la predicación ["la misión"]» (NPD, 316).

Es inevitable, al menos para quienes llevamos muchos años sumergidos en el trabajo de los MC, un principio de suspicacia: puede ocurrir que no hayamos avanzado mucho desde que, en 1933, Pío XI reafirmara el viejo concepto de «buena» y «mala» prensa[2]. Porque la citada reflexión, aplicada a los MC, al diálogo-apertura I.-MC, parece sugerir un contexto de «misión-predicación» en el que los MC tienen que sentirse un poco «monaguillos», más que co-oficiantes. No porque los MC pretendan compararse en igualdad de condiciones a la Iglesia, de la misma manera que no pueden pretender esa igualdad con ninguna otra institución. No se trata de igualaciones ni por arriba ni por abajo. Estamos hablando de otra cosa: de una colaboración con un fin común, que no puede ser otro que el servicio a los hombres, a todos los hombres, al margen de ideologías y creencias. Lo que precisamente el Papa Ratzinger, Benedicto XVI, ha expresado en marzo de 2006, en su discurso al Congreso Internacional convocado por la Congregación para la Evangelización de los Pueblos, con motivo del 40 aniversario del decreto conciliar *Ad Gentes.* El Papa ha dicho: «La Iglesia está llamada hoy a enfrentarse a nuevos desafíos y dispuesta a dialogar con las diversas culturas y religiones, buscando construir, junto a todas las personas de buena voluntad, la pacífica convivencia de los pueblos»[3].

Todo diálogo, tal como lo concebimos desde los *Diálogos* de Platón, es un desafío, un riesgo y una incertidumbre. El teólogo Ratzinger

2. *Ex officiosis litteris,* Carta apostólica sobre el régimen de la Acción Católica en Portugal, de 10 de noviembre de 1933. (Todas las referencias a cartas pontificias están tomadas de la *Colección de encíclicas y cartas pontificias,* Secretariado de Publicaciones de la Junta Técnica Nacional de la A.C.E. Madrid 1948).
3. En *Vida Nueva* 2.511 (18 de marzo de 2006), p. 16.

marca la diferencia, *la diferencia total,* entre *la forma e idea platónicas del diálogo* y el diálogo neotestamentario. «Hay ciertamente en el mensaje cristiano, desde el principio, un elemento dialogal, pero también un límite del diálogo que nos permite comprender por qué éste no se impuso, en general, como género literario cristiano» (NPD, 325)[4].

Crecen con fuerza las suspicacias, que para nada son despectivas; sólo que seguimos sospechando que, cuando la I. habla de diálogo, no está hablando de lo mismo que los MC entienden por «diálogo». En los MC, el diálogo es elemento básico de actividad, y sin diálogo es imposible una buena información y cualquier nivel de relación con hechos, personas e instituciones. Por supuesto que el diálogo, como todo, tiene sus límites; pero son unos límites que no marcan la frontera entre lo legítimo y lo ilegítimo (como parece ocurrir en el diálogo propuesto por la I.), sino la frontera entre el diálogo y otra cosa, fuera ya del diálogo como fórmula de relación.

Cuando leemos que «la encarnación no es en esencia otra cosa que un diálogo llevado hasta lo más hondo» (NPD, 327), terminamos de entender, por un lado, la hondura y sinceridad del diálogo propuesto y, por otro, la *total diferencia* con el diálogo tal como lo entienden los MC. Si hubiera que simplificar, con todo el riesgo de las simplificaciones, pero también con su ventaja de condensar lo fundamental, nos atreveríamos a decir que el diálogo eclesial no busca la verdad porque ya la posee, busca comunicarla y descubrir lo que de SU verdad pueda haber en los otros que no son I. Quizás haya un aplastante predominio del bloque de la Verdad (la palabra convertida en Verbo) sobre la verdad que se desmenuza en verdades. Sólo éstas son buscadas por los MC, y sus sistemas dialogales no aspiran ni a comunicar una Verdad que no poseen ni a descubrir una Verdad que no encaja en sus estrechos límites, los límites de los MC.

¿Nos lleva todo esto a la desesperanza? ¿No hay posible camino dialogal común entre I. y MC?

4. Hay en esta página 325 (NPD, *op. cit.*) una brevísima nota 7 que, leída hoy, resulta enternecedora: el teólogo Ratzinger confiesa que «sobre el aspecto dialogal de la predicación neotestamentaria, me han llamado la atención mis colegas Friedrich, de Erlangen, y Schelkle, de Tübingen».

Posibles bases para un diálogo

El sintagma «Medios de Comunicación», al que podemos añadir lo de «Social», como hace el Vaticano II, es modesto, y la mínima rimbombancia que pueda alojar la palabra «comunicación» queda anulada por la humildad de la palabra «medios». El medio es una mera referencia, tanto a los extremos como a los fines. Como si por sí mismo no tuviera entidad suficiente. Nada tiene de extraño que los MC se sientan un tanto atemorizados, disminuidos, casi anulados, ante entidades de tanta consistencia como la I. o como el Estado, la Patria... y otros estruendosos conceptos. De ahí que sintamos una especie de alivio cuando descubrimos (y el teólogo Ratzinger nos lo dice) que «por no ser la Iglesia Cristo ni el Reino de Dios como tal, no es posible entenderla como fin en sí misma, sino que pertenece esencialmente al orden de los medios» (NPD, 330). ¡Qué alivio, Señor, qué alivio...! ¿Será ésta la primera base segura para entablar un diálogo?

No se dialoga con la perfección; se pregunta y se espera humildemente respuesta. Cuando los MC se acercan a un posible diálogo con la I., una Iglesia autoproclamada «sociedad perfecta» y depositaria de la Verdad, no pueden esperar otra cosa que preguntas y respuestas. Preguntas tímidas y respuestas totales. Por eso resulta nuevamente un alivio y una esperanza escuchar a quien habría de ser el Papa Benedicto XVI, el entonces teólogo Ratzinger, decir esto, todo esto:

«Hasta la institución como institución lleva la carga de lo humano; también la institución conlleva la inquietante arbitrariedad de lo humano para poder ser piedra de tropiezo». Y cita luego las terribles palabras de Guillermo de Auvernia, «el gran teólogo y obispo de Paris», en su descripción de «los réprobos y carnales que inundan con tanta muchedumbre a la Iglesia», cuando dice que «no se puede condenar definitivamente al silencio (en la Iglesia) al elemento profético. [...] La Iglesia necesita el espíritu de libertad y franqueza en medio de su vinculación a la palabra: No extingáis el espíritu (1 Tes, 5,19)»:

«¿No habrá que reprocharle (a la Iglesia) que, por exceso de solicitud, declare demasiado, reglamente demasiado, y que con tantas normas y reglamentos haya contribuido más bien a abandonar al siglo a la incredulidad que no a salvarlo de ella; en otras palabras, que a veces ponga harto poca confianza en la fuerza victoriosa de la verdad, que vive en la fe; que se atrinchere tras seguridades externas, en lugar de confiar en la verdad que vive en la libertad y no necesita de tales precauciones? Hoy tal vez tendríamos que recordar una vez más que la fran-

queza, la *parresía,* es una de las actitudes del cristiano que más se mientan en el Nuevo Testamento. La franqueza fue la que hizo a Pedro presentarse delante de los judíos (Hch 1,29; 4,13.29.31), destacando realmente en los orígenes de la Iglesia. ¿Qué significaría para el camino de la Iglesia en el mundo, si un siglo que tiene sed de libertad, que por el señuelo de la libertad se ha salido de la Iglesia, madurara de nuevo en ella con toda su fuerza y hasta con todo su resplandor la palabra en que San Pablo vertiera un día la preciosa experiencia de la fe: "Donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad" (2 Co 3,17)» (NPD, 288, 289, 294-295)

Estas palabras nos parecen muy sabias, sinceras y comprometidas. Y una base sólida para el diálogo I.-MC.

Tenemos ya dos planos de diálogo: el de la consideración de «medios» para ambos dialogantes y el común acervo de miserias. Una y otros, I. y MC, pueden empezar a ejercer mutuamente la *parresía* y el profetismo. En libertad. Ése sería un diálogo perfecto y deslumbrante con efectos salvíficos. Los MC estarían dispuestos a escuchar a la I., y ésta a aquéllos, comunicándose ambos sus temores y sospechas, sus certidumbres y sus dudas. Para bien de todos, empezando por ellos mismos. De tal diálogo saldríamos todos purificados. Sólo faltaría establecer los cauces, y acaso descubriéramos que éstos ya existen. Lo que pasa es que por esos cauces han circulado aguas oscuras que, lejos de saciar la sed, han procurado ansiedades y desconciertos, cuando no incomunicación total. Lo que resulta especialmente sarcástico, tratándose de dos elementos esencialmente comunicativos, cada cual en su estilo y función.

Quizá estamos soñando. Porque la historia pesa de forma abrumadora, y la historia no es un camino de rosas.

El diálogo que nunca existió

El desafío del diálogo con los MC no es nuevo para la Iglesia. Lo cual no lo hace más fácil. Porque si el desafío no es nuevo, el diálogo sí lo es. Desde siempre, se han ido acumulando tantos prejuicios que el diálogo apenas ha funcionado. En tantos lustros de relación I.-MC ha habido logros moderados y malentendidos monumentales. Durante todo el siglo XIX y parte del XX, se abrió un abismo que no va a ser fácil superar. Mientras algunos periódicos decimonónicos se abrían en una relación profesional y fría con la Iglesia, y otros se colocaban netamen-

te enfrentados a ella, hubo periódicos capaces de ir incluso más allá de la identificación religiosa y política con la Iglesia. La confusión político-religiosa hizo un daño mortal a muchas convicciones católicas que no querían ni podían, por rigor mental y sinceridad, identificarse con los ultracatólicos. Sin embargo, éstos parecían representar a la Iglesia entera, y ése fue su error. En la Iglesia, como en la Casa del padre, caben muchas moradas..., con tal de que nadie se crea con derecho a representar él solo a la Iglesia entera y observe unos mínimos de respeto y humildad. Actitudes arrogantes nunca podrán ser Iglesia. Y actitudes arrogantes son contrarias al ejercicio del periodismo. Esto es, al menos, lo que creemos muchos. Uno de los periodistas actuales más lúcidos, preparados y decentes, el polaco Ryszard Kapuscinski, ha tratado de resumir la necesaria decencia, la anti-arrogancia de la profesión periodística, en estas palabras: «Creo que para ejercer el periodismo, ante todo, hay que ser un buen hombre o una buena mujer, buenos seres humanos. Las malas personas no pueden ser buenos periodistas»[5].

Durante demasiado tiempo, los enfrentamientos –que no diálogos– entre I. y MC han estado lastrados por dos pesadas y tristes causas: la cerrazón de muchas gentes de I. y de otras tantas de los MC, así como la abusiva apropiación tanto de la I. como de los MC por parte de unos pocos. Periodistas que se han creído el ombligo del mundo y miembros de la Iglesia que se han creído la Iglesia misma. Absurdo sobre absurdo, ya que, como sabemos, tanto la I. como los MC son sólo medios. ¿Cómo es posible que unos pocos se consideren el todo?

El hecho es que en el siglo XIX y parte del XX, hablar de católicos y de prensa católica era hablar de aquellos católicos y aquella prensa combativa, a veces feroz (como feroces eran los enemigos), ultramontana y montaraz.

Iglesia y MC en general (excepción hecha de la llamada «Buena Prensa») nunca se miraron como sujetos de diálogo, sino como sujetos de enfrentamiento. Con una aclaración muy importante: no siempre la prensa anticlerical equivale a antieclesial, matiz que pocos supieron distinguir. El anticlericalismo de mucha prensa podría haber sido mejor entendido si no se hubiera confundido con un anticatolicismo cerril. Podría, pero no lo fue. ¿Cómo no se quiso recordar que cierto an-

5. KAPUSCINSKI, Ryszard: *Los cínicos no sirven para este oficio. Sobre el buen periodismo* (edición de Maria Nadotti. Traducción de Xavier González Rovira), Anagrama, Barcelona 2002, p. 38.

ticlericalismo, es decir, el rechazo de algunos comportamientos clericales, tiene una sana raíz en los mismísimos Santos Padres? Quizá los climas políticos creados, por culpa de todos, no lo hicieron posible. Y entendemos muy bien que la Iglesia institucional se sintiera atacada al ser atacado lo eclesiástico. Lo entendemos y lo lamentamos. Se creó el concepto de «Buena Prensa», lo que arguye la existencia de una «Prensa Mala», y hoy nos quedamos patidifusos al comprobar qué poco hacía falta para que fuera considerada Mala: bastaba, a veces, que «se publicara sin licencia eclesiástica los domingos y días festivos»[6]; los Congresos de Prensa Católica se organizaban como plataformas de combate, de defensa y ataque; la moderación balmesiana parecía tener una prolongación exacerbada en la actitud de los Neocatólicos y sus numerosos periódicos... En fin, que una actitud de diálogo, entendimiento y buena voluntad es asunto de última hora. No podemos soñar imposibles armando de prisa y corriendo actitudes nuevas. En ciertas instituciones, un siglo no es nada.

El diálogo que puede existir

A pesar de todo, creemos que es posible el diálogo. Primero hay que aclarar conceptos y englobar ambos extremos (I. y MC) en sus contextos: no se puede plantear el diálogo I.-MC como si la I. fuera una inmensa isla, sin relaciones ni referencias. Esa I. es una institución que participa de lo positivo y negativo que tienen todas las instituciones poderosas. Mientras I. y MC no sepan mirarse al espejo para reconocer sus arrugas, que pueden ser bellas y no necesariamente signos de decrepitud, pero que siempre son señal de que el tiempo no pasa en vano; mientras I. y MC no crean con sinceridad en sus limitaciones y en sus modestas funciones de intermediarios; mientras I. y MC no dejen de disfrazarse con oropeles que no les van..., seguiremos como estábamos: tan lejos del diálogo como de la verdad.

Lo peor de todo es que la culpa siempre la tiene el otro. Y si la Iglesia institucional tiene tendencia a creer que los MC son instrumentos al servicio de la Verdad, o sea, a su servicio, porque ella tiene y es

6. BENAVIDES, Domingo: *El fracaso social del catolicismo español. Arboleya-Martínez, 1870-1951,* Nova Terra, Barcelona 1973, pp. 33-34.

la Verdad, los MC están convencidos de que la Iglesia es un elemento más sobre el que hay que informar con verdad y frialdad. Y si la Iglesia tiene tendencia a creerse el ombligo de la humanidad al que hay que respetar e incluso amar, pero nunca «atacar», los MC creen que la Iglesia es un elemento más de la información al que no hay por qué amar o respetar más que a cualquiera de los demás elementos susceptibles de información. Y si la Iglesia tiene tendencia a creer que cualquier información que la deje mal parada es un verdadero e innoble «ataque», los MC creen que informar de cosas negativas ocurridas en la Iglesia nada tiene que ver con ataques u odios, sino tan sólo con la información. Por poner ejemplo reciente: las informaciones sobre pedofilias clericales en los Estados Unidos deberían ser, y en parte lo han sido, ocasión de realismo y purificación. Si los MC actuaron a veces, en este y en otros tantos casos, con ánimo escandaloso y comercial, habrá que denunciarlo. Pero habrá que reconocer también la denuncia profética que, aun sin querer, han ejercido los MC. La reflexión concreta y analítica sobre asuntos como éste puede hacer más por un diálogo en profundidad que todas las proclamas del mundo.

Se hacen necesarias también, para propiciar el diálogo, algunas matizaciones. ¿Por qué hablamos de «Iglesia institucional»? «Iglesia institucional» equivale al estamento eclesiástico, que es el que tiene poder de decisión. Pero el poder de decisión es tan complejo y sutil que, si nos ponemos más estrictos, al decir «Iglesia institucional» nos estamos refiriendo al Papa-Vaticano, en primer lugar, y a las Conferencias Episcopales en segundo término. Y sólo de rechazo a todos los católicos (todos «somos Iglesia», nos han dicho siempre). Un católico cualquiera se enfrenta a los MC como se enfrenta cualquier receptor, sea del tipo ideológico, político, cultural o religioso que sea. Y lo que llamamos «cultural» puede ser más decisivo que todo lo demás. Un receptor culto, es decir, enterado, al tanto de los acontecimientos del mundo y sus circunstancias, siempre tendrá una actitud distinta de la del in-culto, al margen de sus condiciones políticas, religiosas, sociales... Llamamos «culto» al que es capaz de distinguir, matizar y personalizar, sabiendo apreciar y valorar los lenguajes de los MC, aspecto básico para cualquier entendimiento. In-culto sería el cargado de prejuicios y de ignorancias. La primera ignorancia, la del mundo y sus resortes; la segunda, la de los MC y sus lenguajes. Con el agravante de creerse «fiel», obediente por encima de todo, al rechazar más o menos airadamente a la «prensa canallesca» y sus esbirros (dicho sea sin acritud y con algún humor).

¿Y cómo el receptor individual o grupal puede reaccionar ante las informaciones-opiniones de los MC? ¿No es anterior y más poderoso que sus prejuicios religiosos el conocimiento de los resortes por los que funcionan los MC? ¿Qué prefiere el receptor: ser piadosamente engañado o sinceramente informado; ser informado por «los suyos», evitando cualquier mala digestión, o ser informado por los *neutrales* y aun por los *enemigos*? ¿No se ha dicho siempre que «del enemigo el consejo»? ¿No podrían considerarse los MC «adversos» una auténtica bendición, al obligar a creyentes y dirigentes religiosos a la dura reflexión sin concesiones? Ya sabemos que los MC no intentan ser profetas; pero si hubo profetas *malgré eux,* como Jonás, siempre puede haber profetas sin necesidad de sentirse tales.

¿Depende de la I., en plan obediencia ciega, la relación-diálogo de sus miembros con los MC? ¿Se puede hablar del diálogo Iglesia (total)-MC con algún sentido que no sea el de relación MC-receptor general? Lo cual nos introduce en otra cuestión mucho más amplia: la del diálogo entre emisor-receptor en los MC. Con sus condicionamientos y consecuencias de carácter técnico y sociológico: fiabilidad, aportación social y política, recepción... Y quizá esté ahí una de las bases primeras para el diálogo: ensanchar el punto de mira para no ensimismarse. Del ensimismamiento al egotismo debe de haber poco trecho. Todas las instituciones sociales dicen reclamar diálogo con los MC, pero lo que suelen exigir no es tanto establecer un diálogo siempre ambiguo y de efectos imprevisibles, cuanto influir en los MC para ponerlos a su favor. Tampoco nos engañemos atribuyendo a los MC una pureza de miras que no tienen. Y por ahí debería empezar el diálogo: quitarse la careta, confesar lo confesable, hablar. Con valentía y sinceridad. Casi nunca se hace; y cuando se hace, no siempre es con buenas consecuencias. Por lo que el temor atenaza a todos, y seguimos disimulando y remitiendo el diálogo *ad calendas graecas.*

El otro término del diálogo, MC, es igualmente complicado ¿De qué MC hablamos? Porque los MC no son un *totum,* sino un complejísimo mundo de intereses y convicciones. Hay MC confesionales en ámbitos laicos, MC laicos en ámbitos confesionales, y demás combinaciones. Por ejemplo, el diálogo de la Iglesia en España con los MC españoles puede resultar más fácil o más difícil precisamente por la carga histórica típicamente española, donde pesan inevitablemente algunas circunstancias: siglo XVIII: Inquisición; siglo XIX: neocatolicismo, catolicismo liberal; siglo XX: República, monarquía, dictaduras... ¿Y qué diálogo establecer entre la Iglesia y los MC en Estados Unidos,

Suecia, Irak...? ¡Cuántas diferencias...! ¿Cómo hablar, pues, de diálogo en general?

¿Qué pide la Iglesia a los MC: respeto, fidelidad, sumisión? ¿Qué esperan los MC de la I.: apertura total, actitud de grupo ideológico con poder?[7]

El diálogo del que hablamos no es una reunión en torno a una mesa para llegar a conclusiones. Es una actitud, un modo de actuar que puede ser potenciado con los recursos habituales en una sociedad como la nuestra, tan habituada a declaraciones, encuentros y técnicas de *abajofirmantes*.

En cualquier caso, ya se ve que tenemos más preguntas que respuestas. Aunque jamás habrá respuestas si antes no hacemos las preguntas.

7. El periodista y gran escritor norteamericano Mark TWAIN (1835-1910) escribió unas deletéreas *Reflexiones sobre la religión* (Taller de Mario Muchnik, Madrid, diciembre 1997, 32 páginas), irónicas y llenas de un humor imposible de encajar por las instituciones religiosas y que, sin embargo, podrían resultar muy higiénicas.

ST 94 (2006) 413-433

COLABORACIÓN

«Deus caritas est»: el primado del amor en la moral

Julio Luis MARTÍNEZ, SJ*

Dos preámbulos de situación

a) He aprendido mucho de la primera encíclica del Papa Benedicto XVI. Con ello quiero decir que me ha dado mucha materia para pensar; pero un pensar que es más que razonamiento, que es sentir y gustar internamente lo que la fascinante meditación sobre el amor ofrece. Es un pensar de interpelación al corazón.

b) Como me dedico profesionalmente a la Teología moral, mi visión va a estar muy filtrada por la moral; pero, en realidad, creo que esta perspectiva no entorpece en absoluto la lectura de *Deus caritas est,* pues, aunque no se puede decir que la encíclica se limite a ella, desde luego sí que da mucho que hacer a la moral católica, tanto a la moral fundamental como a la moral de la persona y a la moral social. Para las tres disciplinas teológicas tiene la encíclica contribuciones significativas. Con todo, anuncio que no entraré en disquisiciones de corte académico, para las que ya habrá otras oportunidades.

* Profesor de Teología Moral. Director del Instituto Universitario de Estudios sobre Migraciones. Universidad Pontificia Comillas. Madrid. <juliomm@teo.upcomillas.es>.

El carácter programático de esta primera encíclica

No es una más la primera encíclica de un Papa; y mucho menos lo es la de un Papa que lleva desde 1981 en un puesto clave en el pontificado de su predecesor. La primera encíclica de un Papa se dice que es programática, y ésta lo es de una forma sorprendente, rompiendo muchos esquemas de lo que razonablemente cabría esperar. Si ya ocurrió esto en la primera homilía de la misa de consagración del sucesor de Pedro, en su primer documento importante es aún más patente. En esto parece que el Papa juega con cierta ventaja. Me atrevo a esbozar una hipótesis del porqué.

El Papa Ratzinger ha llegado a la cátedra petrina tras abundantes e intensos años al frente de la difícil e impopular Sagrada Congregación para la Doctrina de la Fe, habiendo desempeñado un papel clave en el conjunto de las posturas doctrinales de Juan Pablo II. No se puede decir que sus posturas teológicas fuesen desconocidas; más bien lo contrario. Con tantas cosas como hemos podido conocer de Ratzinger, teníamos derecho a hacer pronósticos sobre su primera encíclica, y eso la ha hecho aún más especial, porque ha roto muchos esquemas.

Uno podría aventurarse a seleccionar como eje de su primera encíclica algunas de las cuestiones más abordadas y queridas para él. Como Prefecto de la Sagrada Congregación para la Doctrina de la Fe, Ratzinger abordó la conexión entre conceptos tan esenciales como la conciencia y la verdad, el poder y la verdad, la libertad y la verdad, la libertad individual y la justicia social o la democracia y el Estado. Siempre con el diagnóstico de fondo de un mundo relativista, donde la versión del pluralismo que ha ganado terreno es la nihilista y donde la subjetividad y el poder de la mayoría pretenderían disolver los valores absolutos. En el curso de sus análisis, dos principios básicos, la verdad y el bien, se han alzado como fundamento y garantía de una conciencia recta, de la libertad y los derechos humanos y, por tanto, de una sociedad justa y pluralista.

Su homilía en la misa solemne de apertura del Cónclave (cuyas frases sobre el relativismo nihilista tanta resonancia tuvieron en los medios de comunicación) no defraudó esas expectativas temáticas. Sin embargo, llega su primera encíclica, y Benedicto XVI nos sorprende a propios y extraños. A los que tenían ya preparada la artillería los deja sin argumentos, porque la encíclica no entra en dinámicas de censura, de crítica ni de condena, sino que habla de amor, y de amor en toda su extensión, recogiendo los términos griegos *eros, philía* y *agapé;* por

tanto, también sobre la «erótica» del amor. Y aún más, incluso cuando expresa sus discrepancias respecto del nihilismo nietzscheano, de la interpretación marxista de la historia o de la mercantilización del amor, el lector no deja de sentir que las críticas se hacen por fidelidad al impulso del amor, y que, más que condena, se presenta una buena noticia. Si alguien esperaba un Papa duro, frío e inquisidor, el chasco ha sido proverbial. Así hemos podido ver a algunos críticos de oficio que, para hablar de las contradicciones de Benedicto XVI, más que criticar el texto de *Deus caritas est,* critican distintas actuaciones de la Iglesia desde el texto.

Lejos de proferir condenas o lanzarse a ser profeta de calamidades, Benedicto XVI se impulsa a sí mismo y nos impulsa a todos, empezando por sus hermanos y hermanas católicos, al amor y a la justicia como respuesta humana posible, porque le habita una doble convicción:

- Por un lado, podemos amar a Dios, dado que él no se ha quedado a una distancia inalcanzable, sino que ha entrado y entra en nuestras vidas; dado que no sólo nos ha ofrecido amor, sino que, ante todo, lo ha vivido primero y hasta el fondo, y no se cansa de tocar a la puerta de nuestro corazón de muchos modos para suscitar nuestra respuesta de amor.

- Y, por otro, podemos amar al prójimo también cuando nos resulta extraño e incluso antipático, si somos amigos de Dios, si somos amigos de Cristo. Si la amistad con Dios se convierte para nosotros en algo cada vez más importante y decisivo, entonces comenzaremos a amar a quienes Dios ama y tienen más necesidad de nosotros: podremos ser amigos de los amigos de Dios.

Lo esencial

Se me ocurre pensar que precisamente el hecho de haber tenido tanto protagonismo desde 1981 en la fijación de los límites doctrinales durante el Pontificado anterior, llegando incluso a su cenit en el umbral mismo del cónclave y la homilía famosa que pronunció, puede haber provocado un irrefrenable impulso de situarse él mismo en la experiencia más radical que hace que la vida tenga sentido, tanto la vida de un cristiano como la de cualquier persona. Sobre todo ante experien-

cias de frontera o de grandísima responsabilidad. Y ocupar la silla de Pedro a los 78 años, después de tanto protagonismo en el tercer papado más largo de la historia, y en medio de las encrucijadas del presente, a fe que lo es. Es como si Benedicto XVI no tuviera más alternativa que la de ir a la fuente, a lo esencial, a lo fundante de la experiencia humana. Lo que está por debajo y por encima de toda forma de doctrina, de fórmula, de norma, de propuesta o de poder. Aquello sin lo cual ningún proyecto cristiano valdrá la pena ni podrá acreditarse; sin lo cual ninguna propuesta doctrinal resultará convincente, y ninguna regulación de comportamiento despertará atracción si no se halla animada por esta fuerza. Aquello que es siempre nuevo, siempre mayor, siempre en camino: «el amor nunca se da por "concluido" y completado; se transforma, madura y, precisamente por ello, permanece fiel a sí mismo» (n. 17**).

Es como si, en un momento tan denso del mundo, un tiempo de crisis de valores e interpretación, sobre el que Benedicto XVI tanto ha dicho y escrito, y a veces en términos muy duros, la única roca segura y a prueba de todo tipo de bombas fuese el amor, es decir, Dios; y no un amor de novela rosa, sino un amor probado en el sufrimiento y el dolor, desde el cual somos capaces de amar y de no perder la dignidad.

De algún modo, el Papa, ante su altísima responsabilidad, con su primera encíclica se examina del amor y pone a la Iglesia y al mundo ante ese mismo tribunal en los recios e interesantísimos tiempos de comienzos del tercer milenio que nos están tocando vivir. Es un examen ante un Tribunal de misericordia para dar un gran impulso al deseo del buen amor.

Se podría decir que la encíclica es como un «¿quién nos separará del amor de Dios?» de Pablo en Rm 8, entonado por el Papa Ratzinger. O, si se prefiere, como el himno de la Primera Carta a los Corintios: «Si no tengo amor, nada soy».

Ante la palabra «amor», de tanto uso y tan sometida al abuso, todo ser humano tiene experiencia de vida, aunque muchas veces negativa. Es importante decir que no tenemos que empezar por la experiencia de fe religiosa para ella. Pero, eso sí, cuando pulsamos la tecla de la fe bíblica, nos encontramos, no con un mundo paralelo ni contrapuesto al fenómeno humano originario del amor, sino con una asunción de la

** Entre paréntesis, sin más indicaciones, aparecerá el número de *Deus caritas est* a que nos estemos refiriendo en cada caso.

persona entera, abriéndole nuevas dimensiones del «Dios es amor, y quien permanece en el amor permanece en Dios, y Dios en él»; es decir, la imagen cristiana de Dios y la imagen cristiana del hombre y su camino.

Es lo más radical de la vida divina y de la vida humana: el amor como guía, principio de inspiración y norma de referencia. El amor que define en primer lugar a Dios: no olvidemos que Dios es la primera palabra de la encíclica.

Así pues, nos quedamos con lo esencial: Dios amor. ¡Qué bien nos viene a todos, empezando por los más importantes de nuestra Iglesia, redescubrir este centro, más allá de métodos pastorales, inmovilismos angustiados, ansias reformistas o estrategias comunicativas...!

El amor como fuente de integración humana

Esto no parece encajar en la esperable primera encíclica del Papa Ratzinger; y, no obstante, ahí la tenemos, para interpelarnos e impulsarnos, no desde el miedo, sino desde la gran columna que recorre la encíclica de principio a fin: el amor como fuente de integración humana.

- El amor de Dios por nosotros es una cuestión fundamental para la vida, y plantea preguntas decisivas sobre quién es Dios para nosotros y quiénes somos nosotros.
- Las distintas formas de amor no son realidades irreconciliables, antes al contrario.
- El amor a Dios y el amor al prójimo constituyen una realidad inseparable: ambos vienen del amor de Dios en su comunidad trinitaria.
- El amor que Dios es y la comunidad de amor que la Iglesia ha de ser: éstas son las dos partes de la encíclica.
- El amor auténtico no es cosa del cuerpo solo ni del espíritu solo; son de la persona entera, abarcando en una síntesis armónica el entendimiento, la voluntad y el sentimiento. Si se separan la dimensión espiritual y la corporal, resulta una caricatura del amor. El Papa hace una advertencia que no debe pasar desapercibida: la aparente exaltación del cuerpo puede convertirse muy pronto en odio a la corporeidad.

- La integración se ve de un modo paradigmático entre el amor *eros* y el amor *agapé*. En este punto hay que hacer una parada obligatoria.

La integración de *eros* y *agapé*

Benedicto XVI cita a Nietzsche (n. 3) para recoger un sentimiento hoy ampliamente difundido de crítica al cristianismo por su supuesta enemistad con el cuerpo, el placer, la sexualidad humana y, en última instancia, con las alegrías de la vida.

Como quien no quiere dar pábulo a esa visión negativa de lo humano, en la encíclica no se le concede, aunque esperásemos otra cosa, ningún relieve especial a los pecados en el comportamiento sexual. Eso sí, se dice que el *eros,* degradado a puro sexo, se convierte en mercancía, en simple objeto que se puede comprar y vender. Más aún, la persona misma se transforma en mercancía.

En la concepción bíblica, el *ágape* (el amor de donación) no suprime al *eros* (el amor erótico). Antes al contrario, Dios mismo es *eros* y *agapé,* en cuanto protagonista de una historia de amor entre él y su pueblo; una relación donde el Dios que ama apasionadamente es el que perdona: un amor tan grande que pone a Dios contra sí mismo, su amor contra su justicia (n. 10).

Es esa integración de *eros-agapé* la que le lleva a ser un amor que supera el carácter egoísta para ocuparse y preocuparse por el otro; un amor que ya no queda sumido en la embriaguez de la felicidad, sino que ansía el bien del amado.

Ese amor aspira a lo definitivo en un doble sentido: en el que implica exclusividad –sólo esta persona– y en el del «para siempre».

En realidad, *eros* y *agapé* –amor ascendente y amor descendente– nunca llegan a separarse del todo. Cuanto más se encuentran ambos, aunque en diversa medida, la justa unidad en la única realidad del amor, tanto mejor se realiza la verdadera esencia del amor en general.

El *eros* quiere hacernos remontar «en éxtasis» hacia lo divino, llevarnos más allá de nosotros mismos; pero precisamente por eso necesita seguir un camino de ascesis, renuncia, purificación y recuperación, y hermanarse con el *agapé*.

Experiencia y no sólo vivencias

El Papa pide que la nuestra no sea una mirada ausente que deja pasar por delante las experiencias fundamentales de la vida y ha perdido la capacidad de descubrir en los acontecimientos su trascendencia. Necesitamos experiencia (*Erfahrung,* en la lengua materna del Papa) y no sólo vivencias (*Erlebnis*) puntuales de sobreexcitación, de intensidad que se disipa en cuanto bajan los estímulos externos que las provocan.

En este sentido, ciertamente el amor es «éxtasis», pero no como arrebato momentáneo, sino como camino hacia un salir continuo del yo cerrado sobre sí mismo hacia su liberación en la entrega de sí y, de ese modo, hacia el reencuentro consigo mismo; más aún, hacia el descubrimiento de Dios. Pues sabemos que «el que pretenda guardar su vida, la perderá; el que la pierda, la recobrará».

Las implicaciones sociales del amor

Somos capaces del amor de los enamorados (*eros-agapé*), del amor de los amigos (*philía*) y del amor compasivo del buen samaritano, porque Dios, que es amor, nos hizo a imagen suya. El lenguaje neotestamentario expresa la profundidad de los amores con el *agapé.*

Así tenemos el tránsito que nos conduce hasta las ineludibles implicaciones sociales del amor: la segunda parte de la encíclica, que trata acerca de cómo cumplir de manera eclesial el mandamiento del amor al prójimo. La caridad como ejercicio del amor social por parte de la Iglesia, que expresa el amor trinitario. Amor al prójimo enraizado en el amor a Dios.

Este amor al prójimo, enraizado en el amor a Dios, es tarea de cada fiel y de toda la Iglesia. Y no como servicio especializado de unos pocos, sino «en todas sus dimensiones», con carácter estructurado (n. 20; nn. 23-24). Es un cometido de toda la Iglesia y del Obispo en su diócesis (n. 32). El ejercicio de la caridad forma parte esencial de la misión de la Iglesia como el servicio de la palabra y la celebración de los sacramentos (nn. 22, 32).

Estamos ante un principio eclesial que pertenece a la misma naturaleza de la Iglesia y es manifestación irrenunciable de su ser (n. 25). O, lo que es lo mismo, si faltase el compromiso socio-caritativo en la Iglesia, ésta perdería su identidad.

Dos grandes iconos evangélicos de la caridad

Conocemos los momentos del relato del capítulo 10 del evangelio de Lucas. El camino entre Jerusalén y Jericó, donde estaba el hombre malherido, es el discurrir de la vida cotidiana, donde acontecen los encuentros y desencuentros humanos. El herido no solicita ayuda: su mera presencia es un grito de socorro. El samaritano le ayuda por un impulso solidario que brota de lo profundamente humano. Ha perdido tiempo y dinero, pero avanza renovado en su humanidad. También la acción habrá dejado huella en el herido, y no sólo por la curación; es una acción mantenida y no de fogonazo: carga con el herido, cura sus heridas, lo lleva a un lugar seguro y reparador y se compromete a volver y pagar lo necesario.

Benedicto XVI aclara dos cosas respecto de la parábola: por un lado, mientras el concepto de prójimo, hasta entonces, se refería esencialmente a los conciudadanos y a los extranjeros que se establecían en tierra de Israel y, por tanto, a la comunidad compacta de un país o de un pueblo, ahora ese límite desaparece. Mi prójimo es cualquiera que tenga necesidad de mí y a quien yo pueda ayudar. Por otro, se universaliza el concepto de prójimo, pero permaneciendo concreto.

La Iglesia tiene siempre el deber de interpretar esta relación entre universalidad y concreción, entre lejanía y proximidad, con vistas a la vida práctica de sus miembros. Para ello ha de recordar la gran parábola del Juicio Final (Mt 25,31-46) como icono evangélico donde se radicaliza el fundamento del amor al prójimo: ya no es «haced memoria de vuestra suerte» (memorial de Egipto); ni siquiera «imitar a Dios», sino que Jesús se identifica con los pobres: los hambrientos, los sedientos, los forasteros, los desnudos, enfermos o encarcelados. «Cada vez que lo hicisteis con uno de estos mis hijos más pequeños, conmigo lo hicisteis».

Énfasis en la respuesta personal

El amor al prójimo no se reduce a una actitud genérica y abstracta, y en esto el Papa es muy insistente. La caridad cristiana es, ante todo y simplemente, la respuesta a una necesidad inmediata en una determinada situación (n. 31); «una entrañable atención personal» (n. 28).

Bíblicamente, este movimiento es descrito con el verbo *esplanjnizomai* (con-moverse, desde las entrañas hacia la acción), utilizado para describir la reacción de Jesús al ver a la viuda de Naím sufrir la pérdida de su hijo único (Lc 7,13) o a la multitud desorientada, sin pastor ni comida (Mt 14,14); la del samaritano al ver al moribundo por el camino (Lc 10,33); la del Padre misericordioso al ver el regreso del hijo pródigo (Lc 15,20)... En todos los casos sucede una acción solidaria a este sentimiento de conmoción: la resurrección del hijo de la viuda, la multiplicación de los panes, el cuidado y atención del samaritano, y el abrazo reconciliador, con su posterior festejo por el hijo que había vuelto a la vida, respectivamente.

Creo que lo que más le preocupa al Papa es recuperar la sensibilidad moral que nos conecta con la realidad. No se trata sólo de ideas (los pensamientos son muchas veces veleidosos), ni sólo de afectos (son generalmente cambiantes), sino de una sensibilidad constante a la que se accede por repetición con el sufriente. Esta sensibilidad terminará, lógicamente, afectando a nuestros pensamientos y deseos.

Así se entiende, por ejemplo, que el Papa llame a una caridad sin mezcla de ideologizaciones, o que reconozca la importancia del voluntariado como «escuela de vida», que educa en la solidaridad y en la disponibilidad a darse, a «perderse a sí mismo» en favor del otro, creando así cultura de vida. A Benedicto XVI le preocupa mucho que en la sociedad de la comunicación, donde se ha empequeñecido nuestro planeta, no se empequeñezca nuestra capacidad de respuesta humana ante las necesidades de tantas hermanas y hermanos nuestros que ven pisoteada su dignidad o que lo pasan mal.

Por eso necesitamos «formación del corazón». Son precisas *prácticas concretas de amor y servicio para responder solidariamente:* en un mundo donde la cultura de la virtualidad en las relaciones y en todo está tan viva, es cada día más urgente recuperar espacios de experiencia vital. Y es que el «deber» sólo se halla en y a través de los múltiples deberes de la vida cotidiana.

Ahora bien, es menester decir que no está hablando de un altruismo centrado en el autointerés o en una solidaridad del fogonazo solidario: indolora, incolora e insípida. Ni habla tampoco de altruismo indoloro y autocentrado, porque *Deus caritas est* pide para profesionales y voluntarios tanto «preparación profesional» como «formación del corazón» (n. 31) y sitúa la ética social en el «regazo» de una espiritualidad cristiana.

Dar dándose

Desarrolla unas líneas irrenunciables de la espiritualidad del servicio social: Benedicto XVI dice que, para que el don no humille al que recibe, no solamente debo darle algo mío, sino a mí mismo (n. 34). La caridad asume el rostro de la compasión, pero no de tipo asimétrico, sino relacional horizontal (movimiento de adentro hacia fuera, y viceversa; es decir, movimiento de dar y recibir). Esa donación supone un «modo de servir que hace humilde al que sirve» (n. 35). La fuente de esta acción está en el amor radical de Cristo crucificado (n. 12).

Aunque es perfectamente entendible que, en medio de las desgarradoras situaciones de injusticia, sintamos la tentación del activismo, los cristianos sabemos que es crucial cultivar «un amor que se alimente en el encuentro con Cristo» (n. 12), sobre todo en la oración personal (n. 37) y en la eucaristía: «una eucaristía que no comporte un ejercicio práctico de amor es fragmentaria en sí misma» (n. 14).

La eucaristía nos da la entrada de la realidad comunitaria de la caridad: el amor que Dios es y la comunidad de amor que la Iglesia, familia de Dios en el mundo, ha de ser.

El amor al prójimo enraizado en el amor a Dios es, ante todo, una tarea para cada fiel, pero también lo es para toda la comunidad eclesial, y ello en todas sus dimensiones: desde la comunidad local, pasando por la Iglesia particular, hasta abarcar a la Iglesia universal en su totalidad.

Así pues, queda claro que la caridad no se realiza sólo en el encuentro personal, sino que se hace viva a través de la vida de la comunidad eclesial, tanto en la exigencia de que, sin renunciar a la universalidad del amor, ninguno de los miembros de la Iglesia, familia de Dios, sufra por encontrarse en necesidad (n. 25), como a través de las organizaciones caritativas de la Iglesia en las que las comunidades eclesiales ejercen la caridad como actividad organizada de los creyentes y actúan directamente como sujetos responsables en el servicio social que estén desempeñando.

Así se entiende que no baste con comprender la caridad cristiana como «entrañable atención personal» (n. 28) y que irrumpa la pregunta por la justicia y la relación de ella con la caridad (nn. 26ss). Una pregunta, por lo demás, clásica de la moral social.

Las relaciones entre la justicia y la caridad

Se podría decir que la diferencia tensional y constructiva entre *eros* y *agapé* se reproduce a escala social en el par «justicia-caridad». *Mutatis mutandis,* lo mismo que decíamos en relación al par *eros-agapé* también está vigente en la moral social: los dos términos justicia-caridad se necesitan recíprocamente, y ninguno puede ausentarse, porque ambos son imprescindibles, cada uno en su realidad y con sus implicaciones.

Veamos cómo se aborda este tema clásico en *Deus caritas est:*

1. La justicia es el objeto y, por tanto, la medida intrínseca de toda política. En otras palabras, el orden justo de la sociedad y del Estado es una tarea principal de la política. Sin la justicia, recuerda Benedicto citando a San Agustín, el Estado es una banda de ladrones.
2. La justicia objeto de la política es de naturaleza ética, y sobre ella tiene que hablar la razón práctica.
3. La Iglesia no puede ni debe sustituir al Estado, pues a ella no le compete la empresa política de realizar la sociedad más justa posible. Pero tampoco puede quedarse al margen de la lucha por la justicia; tiene el deber de ofrecer su contribución específica a la construcción de un orden social y estatal justo.
   a) Formando éticamente y apoyando a los laicos cristianos en su compromiso en la acción política
   b) Actuando conforme a la justicia y abriendo las inteligencias al bien común
   c) Contribuyendo a que crezca la percepción de las verdaderas exigencias de la justicia, por ejemplo, se me ocurre enunciar algunas tareas concretas:
      – realizar análisis cuidadosos de las situaciones de injusticia;
      – influir y presionar sobre las instituciones para hacer vinculantes las obligaciones de la solidaridad;
      – ser portavoces de los desfavorecidos y valedores de los últimos;
      – crear sinergias con otras organizaciones religiosas y seculares para promover la dignidad humana;
      – señalar las responsabilidades y connivencias con la injusticia;

– usar inteligentemente los medios de comunicación;
– cultivar el espíritu crítico (ver, juzgar y actuar) y educar para el compromiso ciudadano.

1. La fe no suplanta a la razón en la política, pero es una fuerza purificadora para la razón misma: la libera de su ceguera y la ayuda a ser mejor ella misma. En este punto se sitúa la doctrina social católica, que no pretende imponer a quienes no comparten la fe sus propias perspectivas y modos de comportamiento.
2. El amor siempre será necesario, incluso en la sociedad más justa. Pero nunca sustituirá a la justicia. No hay orden estatal, por justo que sea, que haga superfluo el servicio del amor.
3. Sí hay parte de verdad en afirmar que las obras aisladas de caridad son mantenedoras de las condiciones sociales de injusticia y que es preciso crear un orden justo. No hay tal verdad, en cambio, en la afirmación según la cual las estructuras justas hacen superfluas las obras de caridad. Esta crítica esconde una concepción materialista del hombre, que le humilla e ignora precisamente lo más específicamente humano.
4. ¿Dónde encuentra la Iglesia su lugar en la lucha por un mundo más justo? Como una fuerza social junto con otras, que colabora sin restricciones y no renuncia a su identidad; como fuerza viva donde late el dinamismo del amor suscitado por el Espíritu de Cristo. Para ello hace falta un Estado que no lo regule y domine todo, sino que generosamente reconozca y apoye, de acuerdo con el principio de subsidiariedad, las iniciativas que surgen de las diversas fuerzas sociales que integran la sociedad civil y que unen la espontaneidad a la cercanía para con las personas necesitadas de auxilio.

Tres puntualizaciones de especial significación en las relaciones entre caridad y justicia

a) Separación Iglesia y Estado, en línea con la tradición católica del *Duo sunt* del Papa Gelasio I: la diarquía gelasiana, con su distinción de órdenes y cooperación. Es importante que, por boca del obispo de Roma, la Iglesia se sitúe pacíficamente entre las fuerzas sociales, re-

clamando libertad en la diversidad de actores, para desarrollar la caridad social, pero no para alcanzar privilegios, ni para hacer proselitismo (el amor es gratuito y no se practica como medio para obtener otros objetivos: n. 31), ni como medio para transformar el mundo de manera ideológica, ni para desentenderse de la causa de la justicia social y los derechos humanos, porque la causa de la dignidad humana la lleva en su misma entraña, en la imagen cristiana de Dios y la imagen cristiana del hombre.

b) ¿Justicia de instituciones vs. caridad de personas? El Papa pone como sujeto de la justicia las instituciones básicas de la sociedad, y por ello no depende directamente de la sociedad civil. Esas distinciones responden a las nociones que manejamos en la filosofía social y política. Que la justicia social sea fundamentalmente institucional y de mínimos, y la caridad sea preferentemente personal y comunitaria y de máximos.

De ahí no se sigue que la caridad sea respuesta sólo de personas a título individual, ni que la justicia no tenga que ver con la vida de las personas y de las comunidades, o la caridad con las instituciones. El arte está en articular justicia y caridad, respetando sus diferencias, pero buscando siempre sus puentes, no por capricho, sino por necesidad. El amor es más fundante que la justicia, pero el amor no se puede saltar la justicia, porque para ser amor ha de ser, entre otras cosas, justo.

En este sentido, es bueno decir que la caridad cristiana es «ante todo» respuesta concreta a necesidades inmediatas en situaciones determinadas; pero ¡cuidado con decir «ante todo y simplemente»! Hay en esta idea repetida por Benedicto XVI un punto problemático que debería haber sido más perfilado, para no dar lugar a tergiversaciones: habla de caridad social (n. 29), pero no de «caridad política» y «solidaridad política» (*Christifideles laici*).

En este contexto cobran sentido las afirmaciones que reconocen la necesidad de una actividad organizada de los creyentes, superando la atención y el servicio meramente individual. E igualmente lo que se dice sobre «la solidaridad expresada por la sociedad civil supera de manera notable a la realizada por las personas individualmente» (n. 30).

c) Caridad y solidaridad. Es bastante claro que Benedicto XVI prefiere la caridad a la solidaridad como complemento de la justicia. Aquí ha-

bría cierta diferencia con respecto al tratamiento que del tema hace su predecesor, quien dio carta de naturaleza a la solidaridad en *Sollicitudo rei socialis.* En esta línea, en la primera encíclica de Ratzinger no se emplean expresiones como «globalización de la solidaridad» o «cultura de la solidaridad», ni se habla de la solidaridad frente a las estructuras de pecado.

En mi modesta opinión, estas reflexiones de *Deus caritas est* piden ser leídas al lado de la propuesta de *Sollicitudo rei socialis,* si queremos decirle al mundo cómo entiende la Iglesia su implicación social hoy. Juan Pablo II escribió la carta católica de la solidaridad, teniendo muy presente que, aunque la solidaridad no nació en el contexto de la fe cristiana, ésta no sólo no es ajena a ella, sino que la entiende y la vive de manera muy profunda: la comprensión cristiana de la solidaridad tiene presente la respuesta concreta ante las necesidades (dimensión personal) y la creación de vínculos de pertenencia comunitaria y de espacios de acogida (dimensión comunitaria), pero no se reduce a ellas, porque «es la determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común, es decir, por el bien de todos y cada uno, para que todos seamos verdaderamente responsables de todos» (SRS, 38). Frente a las estructuras de pecado, es preciso responder con la solidaridad (SRS, 36). Por lo tanto, la solidaridad es personal, comunitaria y también política. Pero derrocar el imperialismo del sujeto individual no significa, según la ética cristiana, arrebatarle el papel principal; la persona no deja de ser el *analogado principal.*

La doctrina de Juan Pablo II explicita la solidaridad como deber, no como opción supererogatoria. Creo que también Benedicto XVI piensa eso mismo en relación con la caridad. Como enseña el relato del Buen Samaritano, que la caridad sea respuesta libre no quiere decir que sea puramente opcional; es una respuesta moralmente obligante ante el que está en necesidad. El Papa lo dice de manera indirecta al afirmar que la caridad es tan consustancial a la misión de la Iglesia como el servicio de la Palabra y la celebración de los sacramentos. Lo cual no dice nada contra el sentido de la gratuidad que entraña el amor, ni contra el fundamento de la caridad en el amor de Dios.

Es cierto, como se ha señalado, que *Deus caritas est* no utiliza la expresión «opción preferencial por los pobres» y que el privilegio del pobre no es superfluo en la orientación de la caridad. Ahora bien, no se puede legítimamente decir que no contemple la predilección de Dios por los que, humanamente hablando, cuentan poco o nada.

Diez cosas que he aprendido como teólogo dedicado a la moral

1. El vínculo entre la fe y la moral es constitutivo de la experiencia cristiana

Es evidente que «no se comienza ser cristiano por una decisión ética o por una gran idea, sino por el encuentro con una Persona que da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva» (n. 1). Ahora bien, de lo dicho no se sigue la separación entre fe y vida moral. Tal escisión privaría a la fe de su carácter de respuesta al amor de Dios, dejándola en asentimiento intelectual o en mera esperanza de lo que Dios hace por nosotros. Pero la fe es también nuestra participación efectiva y afectiva en aquello que Dios está realizando hoy en nosotros por medio de su Espíritu.

La respuesta a este amor gratuito de Dios no se reduce a un discurso, sino que halla cumplimiento en un testimonio concreto de amor que se expresa en actos: «Hijos míos, no amemos de palabra ni de boquilla, sino con obras y según la verdad» (1 Jn 3). Los más sencillos gestos de compasión y de servicio hacia uno de estos pequeños son gestos hechos a Cristo (Mt 25). El amor hay que ponerlo en palabras, pero sobre todo en obras (San Ignacio, en la *Contemplación para alcanzar amor*). Toda opción, en el instante presente, constituye una toma de postura de nuestra libertad ante Dios.

Crecemos en caridad en la medida en que respondemos a ella. La caridad siempre está llamándonos a ser mejores personas creciendo en las virtudes. Ella trata de perseguir lo central. La caridad conoce nuestras motivaciones y las distingue, entretejiendo unas con otras en su diversidad. En última instancia, la caridad es la que nos permite lograr aquello que anhelamos. Gracias a ella, podemos –en medio de las tensiones y los conflictos, aunque, por encima de todo, con convicción– pronunciar las palabras «Sí, quiero» o «estoy preparado y deseo entregarme» en momentos de la vida transcendentales.

La vida moral no puede desprenderse de sus raíces teologales, pero esta exigencia no hace de la fe una moral de código. Y, sin embargo, ésta es una tentación que nos acecha de continuo cuando, por ejemplo, se interpretan las bienaventuranzas como un programa ideal de vida, en lugar de ver en ellas una palabra de Cristo que propone a nuestro deseo humano el cumplimiento de su vocación.

La moral cristiana fundada sobre el mandamiento del amor no se agota ni puede agotarse únicamente en el cumplimiento de las pres-

cripciones de la ley, por más que la inseguridad del ambiente nos lleve a buscar fórmulas claras y distintas. Es decir, la vida cristiana no está constituida en primer lugar por la mera conformidad a unas normas éticas, sino fundamentalmente por una orientación de la libertad humana, suscitadas por la acogida de la salvación de Dios en Jesucristo.

2. El amor puede ser mandado porque antes es dado (n. 14)

Con las palabras de este epígrafe describe Benedicto XVI la realidad del amor primero que nos hace posible amar. Dios no nos impone un sentimiento que no podamos suscitar en nosotros mismos. Él nos ama y nos hace ver y experimentar su amor, y de este «antes» de Dios puede nacer en nosotros el amor como respuesta (n. 17).

Como en la parábola del hijo pródigo, la libertad humana –tras mucho vagar y sufrir– descubre que ha sido precedida por el perdón del Padre que viene a su encuentro: habitar de manera estable en este don de Dios es algo posible para la libertad humana, con todas sus fragilidades, porque este don se ha hecho amor y perdón, de una vez por todas, gracias a la Cruz de Cristo.

Desde aquí la pregunta de moral para el cristiano no es: ¿qué tengo que hacer para obrar bien?, sino: ¿quién tengo que ser, que llegar a ser, para que mi vida sea realmente respuesta al don que me han hecho? A diferencia de las virtudes que se adquieren mediante el ejercicio, la caridad es un don gratuito de Dios que nos capacita para descubrir lo que es más importante para nosotros. Nos ayuda a integrar día tras día las motivaciones diversas que abrigamos y que nos afectan en los niveles vitales más profundos.

Esto es muy exigente, pero no con la exigencia de la ley puesta en prescripciones y normas externas, sino con la exigencia liberadora de la relación personal con Jesucristo, quien nos ha liberado con su propia entrega amorosa para la libertad.

Aquí se abre una inmensa aventura de relación con él, de contemplación de su vida, de conocimiento interno de sus sentimientos a través de la oración, la escucha de la Palabra, el partir el pan de la eucaristía, la vida de la comunidad...

3. La aventura del «estar en Cristo» que repetía sin desfallecer el apóstol Pablo

Si la moral cristiana está aquejada hoy de un malestar real, resulta aún más necesario ir o volver a la fuente: a Cristo, a ese «estar en Cristo»,

que constituye la raíz y la norma de nuestra libertad y de nuestra acción, en virtud de nuestra vocación a la santidad, de nuestra vocación a amar como las santas y santos que siguen siendo modelos de caridad social para todos los hombres y mujeres de buena voluntad, como María, mujer que ama. ¿Cómo podría ser de otro modo? Se pregunta Benedicto XVI, si María, como creyente que, en la fe, piensa con el pensamiento de Dios y quiere su voluntad, no puede ser más que una mujer que ama (n. 41). María nos enseña qué es el amor y dónde tiene su origen y su fuerza siempre nueva (n. 42).

En Cristo podemos nosotros dirigirnos al Padre cuando experimentamos nuestra impotencia ante el engaño, las injusticias, y también cuando tomamos conciencia de nuestras propias dificultades para poner en práctica las normas morales, ya que él mismo nos ha abierto el camino de la vida a través de la prueba del mal y del combate espiritual

4. Moral de virtud, más que moral de pecado

Hay una tendencia muy arraigada a ver la moralidad como algo que tiene que ver con la evitación de las acciones malas (sobre todo las denominadas *intrínsecamente malas*) o con todo cuanto se oriente a evitar el pecado. El teólogo inglés John Mahoney explica detalladamente en *The Making of the Moral Theology* cómo, desde el siglo VI, la teología moral se asoció con el pecado. En los siglos siguientes se desarrollaron diversas modalidades de catálogos de pecados, con sus correspondientes penitencias para uso de los confesores.

No se trata, por supuesto, de arrumbar el pecado, pero tampoco de darle la primacía en la moral cristiana. Benedicto XVI nos pone delante el reto de desarrollar una visión positiva de la moralidad. No sólo necesitamos evitar pecados, sino ponernos metas de crecimiento y preguntarnos qué debemos hacer por Cristo, por la Iglesia, por nosotros mismos y por nuestro prójimo.

El Papa exhorta a todos los católicos a que nos consideremos como personas responsables llamadas a una mayor libertad delante de Cristo. Para ello necesitamos caer en la cuenta de que la moralidad no es simplemente para evitar el mal, sino para hacer el bien. Y ahí se reclama una vuelta a las virtudes, en toda su fuerza de categoría moral clásica desde el nacimiento de la filosofía en Grecia y su recorrido por la tradición moral cristiana. Es un lugar clásico que sobreabunda en significado siempre fresco y renovado, para acometer las actualizaciones que sea precisas.

5. La moral vinculada a la fe recupera una dimensión comunitaria de la moral

Porque la subjetividad moral inspirada por el Espíritu –incluso en su más íntima profundidad– remite a la comunidad, animada por el Espíritu, a la Iglesia.

«Estar en Cristo» implica siempre estar con hermanas y hermanos en la fe. Toda comunidad cristiana es un lugar de discernimiento de la rectitud cristiana de las decisiones. Necesitamos compartir en comunidad porque somos discípulos, y ser discípulo es ser alguien que, por definición, «no ha llegado, un aprendiz que trata de comprender extrañas palabras e interpretar experiencias confusas... Es estar en camino hacia la conversión... Formar parte de la Iglesia como comunidad de discípulos no puede ser ni pasiva aceptación de una lista de doctrinas ni mera aceptación de un catálogo de preceptos, sino la aventura de seguir a Jesús en nuevas y cambiantes situaciones. La Iglesia puede concebirse como comunidad de seguidores que se apoyan mutuamente en este desafío» (A. Dulles).

6. La Iglesia y el servicio de la sociedad

Es signo del don de Dios –y no simple estrategia– el que la Iglesia no pretenda sustituir a ninguna institución política y social necesaria para la vida en común. Reconoce la autonomía de las familias, de la sociedad civil y del Estado. Los ciudadanos que son cristianos nunca quedan sustraídos a sus obligaciones sociales. No constituyen un Estado dentro de otro Estado.

Pero ello no significa que la Iglesia haya de mirar a otro lado cuando las leyes o las estructuras políticas, económicas o sociales se oponen al respeto de las personas y de su inalienable dignidad.

Para dar cuerpo y presencia social a las realidades que anuncia la Iglesia, hoy como ayer, se dota de organismos e instituciones que ocupan un lugar en el conjunto de la sociedad: Iglesias, centros escolares, movimientos organizados, servicios sociales o caritativos traducen tal vez mejor que las palabras la identidad de este nuevo pueblo que intentamos ser, en Cristo, para el mundo. Como dice el Concilio, «dar frutos en la caridad para la vida del mundo». Lo cual no tiene nada que ver con que la Iglesia tenga la pretensión de dirigir la sociedad.

7. El culto agradable a Dios

La Iglesia es portadora de un mensaje que tiene la misión de anunciar la Palabra (*kerygma-martyría*), celebrar los sacramentos (*leitourgía*), y servir en la caridad (*diakonía*), como oportunamente recuerda el n. 25 de *Deus caritas est.*

Esta naturaleza íntima del pueblo de Dios comporta que no se puede celebrar en la verdad el misterio de la fe ciñéndose exclusivamente a la acción cultual, porque el Dios Salvador que viene a nosotros en Jesucristo se ha identificado él mismo con los pobres y pequeños. Existe, por tanto, un vínculo indisoluble entre el culto cristiano y la vida de las personas, en lo más frágil y vulnerable que ésta posee. No se puede servir y amar al Dios a quien no se ve, sin honrarlo en nuestros hermanos más desvalidos. Así lo dice el Papa Ratzinger: «Si en mi vida falta completamente el contacto con Dios, podré ver en el prójimo solamente al otro, sin conseguir reconocer en él la imagen divina. Por el contrario [...] si omito del todo la atención al otro, queriendo ser sólo "piadoso" y cumplir con mis "deberes religiosos", se marchita también la relación con Dios. Será únicamente una relación correcta, pero sin amor» (n. 18).

Para servir a la caridad, la Iglesia envía a sus miembros a hacerse cargo del mundo que se les confía con las exigencias de la justicia/solidaridad y las iniciativas que ello implica. Además, la Iglesia dispone al mismo tiempo de medios que le son propios para inspirar, sostener e incluso organizar la acción de los católicos en su servicio a la comunidad humana.

Sin embargo, la caridad no se limita a la asistencia prestada en situaciones de emergencia social. En efecto, constituye una tradición sólida en la Iglesia el interés por todo aquello que contribuya al desarrollo de las potencialidades de nuestra sociedad, así como el apoyo a la reflexión y a la acción de quienes tienen responsabilidades públicas, especialmente cuando se trata de decidir sobre apuestas y las finalidades de la vida económica o de la vida política. Hay que precisar también que la preferencia evangélica por los pobres no se cumple verdaderamente sino cuando éstos pasan a ser participantes activos en la vida de la comunidad, sin paternalismos ni asistencialismos que sólo entienden de dar y nada de mutualidad.

8. La alianza de fe y razón, de evangelio y experiencia humana

Allí donde la fe y la razón se separan, enferman las dos. La razón sin la fe se vuelve fría y pierde sus criterios. La limitada comprensión del hombre decide ahora por sí sola cómo se debe seguir actuando con la creación, quién debe vivir y quién ha de ser apartado de la mesa de la vida: vemos entonces que el camino del infierno está abierto. Pero también la fe, sin un espacio amplio para la razón, enferma. Y ya vemos en nuestro presente los graves estragos que pueden surgir de una religiosidad enfermiza.

Esas palabras del cardenal Ratzinger se completan hoy con esta petición de su primera encíclica: que «la fe permita a la razón desempeñar del mejor modo su cometido y ver más claramente lo que le es propio» no debe comportar la minusvaloración de la «experiencia humana» (en base a un pesimismo antropológico) y una magnificación del «Evangelio» (lugares teológicos de la divina revelación). El Concilio acuño la fórmula bimembre *«sub luce evangelica et humanae experientiae»* (GS, 46): el estudio de los interrogantes morales, el discernimiento cristiano, las decisiones morales y toda la vida moral del cristiano han de comprenderse y realizarse «a la luz del Evangelio y de la experiencia humana». No hay que esforzarse mucho para ver la encíclica *Deus caritas est* en la misma onda conciliar.

Lejos de ser el horizonte cristológico un fundamento extrínseco del amor humano y la dignidad humana, la profundidad teónoma de la imagen y semejanza de Dios realizada plenamente en el Hijo, de quien somos hermanos y en quien somos hijos queridos, nos abre a lo más nuclear de lo humano. La teonomía, en su expresión cristonómica, no es heteronomía, sino principio y garantía de autonomía humana, que no debe –para ser tal autonomía– degenerar en arbitrariedad ni en nihilismo.

9. Vencer el temor con el amor

El encuentro se hace en la salida hacia el otro, no por temor a lo que pueda ocurrirme si no le ayudo, ni por búsqueda de mi propio interés, sino por un querer libre que se hace en el reconocimiento del otro como hermano, ante el cual no puedo pasar de largo.

En el cristianismo, la fuerza para la religación entre los humanos no nace del temor a la muerte prematura, sino de la confianza en la Vida plena. Los vínculos de la fraternidad no brotan de la constatación de estar irremediablemente perdidos, sino de la experiencia agraciada de vivir indestructiblemente hermanados «en buenas manos».

10. Mirando al Señor en la cruz entendemos qué es el amor (nn. 12, 38)

El Dios *eros* y *agapé* tiene su máxima expresión en Jesucristo, el amor de Dios encarnado y crucificado. En él los conceptos alcanzan un realismo inaudito que estremece, y el amor una radicalidad de entrega que enmudece.

En la cruz, el misterio último de nuestras vidas acoge la finitud humana, incluida la muerte. La cruz de Jesucristo no sanciona ningún tipo de sacrificio que pacte con la injusticia o la violencia. Por el contrario, desvela que en el corazón del mundo está la misteriosa presencia de Aquel que se compadece de todos los que sufren.

La cruz es la revelación de la solidaridad divina con todos aquellos que se sienten abandonados y olvidados. La cruz es una invitación a descubrir que el atributo principal de Dios es la misericordia, pues Él es el Amigo compasivo que nos salva cuando nosotros hemos fracasado en el intento de lograr nuestra propia salvación.

En la cruz podemos encontrar la fuente del humanismo (por tanto, no una fuente de exclusivismo cristiano), que pueda fundamentar una ética social de la compasión (D. Hollenbach). En esa fuente recibimos una esperanza que no está basada en la ilusión de poder controlar el mundo, sino una energía para pensar y actuar en la solidaridad con los que sufren; una fuente de activo esfuerzo contra las realidades que generan sufrimiento, y no de pasividad ante el mal. Claro que jugarse por una teología y una ética de este tipo no nos asegura un éxito mundano, como tampoco nos asegura que no vayamos a terminar como Cristo.

El amor que brota de la cruz nos pide que abramos nuestros ojos al sufrimiento del mundo actual, nos mueve a una mayor solidaridad con los que sufren y nos lleva a trabajar por aliviar este sufrimiento y superar sus causas. Ni nos deja caer en una soberbia que desprecia al hombre, y en realidad destruye y nada construye, ni ceder a la resignación que impide dejarse guiar por el amor (n. 36). Y esto en lo cotidiano de nuestra vida, pues elegir entre la desesperación o la solidaridad no es algo que hagamos únicamente en circunstancias extremas, sino en lo pequeño de cada día, según vamos construyendo la historia.

ST EDITORIAL
SALTERRAE

Apartado 77 39080 Santander ESPAÑA

NOVEDAD

J.M. RODRÍGUEZ OLAIZOLA, SJ
En tierra de nadie
104 págs.
P.V.P. (IVA incl.): 6,50 €

Hay un espacio en el que nos movemos hoy quienes no tenemos todas las respuestas. Quienes sentimos la Iglesia como algo muy nuestro, al tiempo que percibimos sus contradicciones, sus urgencias o los pasos que tiene que dar. Hay un espacio hoy en el que van de la mano la duda y la fe, la búsqueda y el encuentro, la crítica y la acogida. Ese espacio es la «tierra de nadie», que es tierra de tantos. Y en ella nos movemos, conscientes de que, en su fragilidad y en su fortaleza, la Iglesia, tierra de tantos, sigue siendo hoy espacio de evangelio.

ST 94 (2006) 435-444

LOS LIBROS

Recensiones

ROMERO RODRÍGUEZ, José Juan, (ed.), *Sociedad, política y economía en el cambio de siglo. Reflexiones de «Fomento Social»,* Sal Terrae, Santander 2005, 608 pp.

La «Revista de Fomento Social» fue fundada por la Compañía de Jesús en 1946 para divulgar y desarrollar el pensamiento social cristiano. En enero de 1991, la Dirección se trasladó desde el Centro Loyola, de Madrid, a la Escuela Técnica Superior Empresarial Agrícola (ETEA), de Córdoba, y un par de años después los editoriales –que hasta entonces solían tener dos o tres páginas, como en casi todas las revistas– empezaron a ser reflexiones colectivas, hechas por el Consejo de Redacción a partir de un borrador elaborado casi siempre por alguno de sus miembros, con una extensión suficiente para tratar los temas con rigor y profundidad (alrededor de 15 páginas, y a veces el doble).

Tratándose de estudios magníficos que merecen una vida menos efímera de la que puede ofrecerles una revista trimestral, ya se publicó anteriormente una selección de los aparecidos entre 1991 y 1995 (*Sociedad y economía en los años 90. Reflexiones de la Revista de Fomento Social,* Publicaciones ETEA, Córdoba 1995). Ahora aparece una nueva selección con 22 de los 36 artículos editoriales publicados entre 1996 y 2004. Se trata siempre de temas de profunda actualidad: globalización, migraciones, la famosa «tercera vía» propugnada por Blair y Schröder, el euro, la política agraria común de la Unión Europea, el silencio sobre el cristianismo en la Constitución europea, las fórmulas de financiación autonómica, la razón de ser y los desafíos de la escuela concertada, la enseñanza de la religión en las escuelas públicas, la ética empresarial, el reparto del trabajo para luchar contra el desempleo, los medios de comunicación social, el comportamiento político de los cristianos, etc.

Todos los temas están tratados con una objetividad ajena a cual-

quier partidismo. Véase, por ejemplo, el análisis de la economía española durante la etapas de González y de Aznar (pp. 313-350). Estando acostumbrados, tanto en los partidos como en los medios de comunicación, a unos discursos manipulados que seleccionan los datos que interesan y silencian los demás, son de agradecer estos análisis serios de quienes únicamente pretenden servir a la verdad.

Es necesario destacar, igualmente, la profunda sensibilidad social de los autores, poco frecuente cuando se abordan temas económicos desde una Facultad de Ciencias Empresariales. Véase, como botón de muestra, el siguiente párrafo: «El paradigma del funcionamiento de la empresa, basado en el beneficio y en el mercado, que es el que básicamente transmitimos, debe ser enseñado por personas que conozcan existencialmente la realidad del desempleo, de la marginación, de la pobreza y del tercer mundo. Se trataría –como ideal– de adoptar como "lugar hermenéutico" la perspectiva de los más desfavorecidos. [...] Por eso, en la formación de los que tienen la responsabilidad de transmitir saberes y valores no debería faltar alguna experiencia en áreas de marginalidad del primer o del tercer mundo (por ejemplo, cooperación y voluntariado –universitario o no universitario– en América Latina, etc.)» (p. 401).

El libro tiene una redacción clara, que huye, en la medida de lo posible, de los tecnicismos, lo cual es de agradecer tratándose casi siempre de temas bastante complejos. La edición, como es costumbre de «Sal Terrae», está muy cuidada y son raras las erratas (por ejemplo, en la p. 72 ha quedado una frase incompleta; consultando el Editorial original, se ve que falta: «...ha terminado naufragando en la ineficiencia y la corrupción...»).

Se han mantenido los textos en su versión original. Esto –comprensible por el esfuerzo que habría supuesto actualizar muchas cifras– es quizá la principal limitación del libro. Los capítulos menos vinculados a acontecimientos concretos mantienen, en general, plena actualidad, pero en otros se nota más el paso del tiempo. De ello eran conscientes los autores incluso cuando los publicaban en una revista de periodicidad trimestral; uno de los editoriales advierte: «La celeridad con que se producen los acontecimientos determina que muchos detalles queden anticuados en un plazo muy breve. Por ello creemos importante indicar que la redacción de este artículo se cerró en febrero de 1999» (p. 139).

Luis González-Carvajal

LÓPEZ GUZMÁN, Mª Dolores, *Donde la maternidad se vuelve canto. Apuntes para una teología de la maternidad,* Sal Terrae, Santander, 2006, 230 pp.

Hay un detalle en el título de este libro que llama la atención ya desde el comienzo. Es el adverbio *donde* («donde la maternidad se vuelve canto»). ¿Por qué *donde* y no, por ejemplo, *cuando,* si incluso fonéticamente suena mejor? El lector se ve forzado con ello a imaginar la maternidad más en clave espacial que temporal, más en términos de cuerpo-mente-espíritu espacial e históricamente situados que como un momento temporal en la vida de una mujer. No es que esta segunda perspectiva esté ausente en el libro; quiero indicar únicamente que el título es así, y que me parece un acierto. Porque si en la perspectiva de la autora –tal vez su perspectiva más querida– la maternidad es un *locus theologicum,* un lugar humano donde emerge Dios para todos nosotros, era preciso poner de relieve ese dato: el dónde corporal, anímico y espiritual en el que la maternidad acontece y se convierte en sacramento de Dios.

Muchas cosas buenas podrían decirse de este libro de Mª Dolores López Guzmán, que pide ser leído en diversas claves, porque diversos son también los intereses de los que nace. Comencemos, sin embargo, por relatar su contenido:

Lo primero es contactar con la realidad, se dice en la introducción. Cierto, pero dirigiendo al mismo tiempo la mirada hacia modelos que puedan arrojar alguna luz sobre la confusa situación actual en que se encuentra la mujer (¿sólo ella?) y sobre su futuro de madre. A esa tarea descriptiva y analítica se dedican los dos primeros capítulos del libro. El segundo presenta a María como modelo luminoso y orientador de maternidad ya que en ella se cumple lo que tanto recalcará después la autora: la referencia total al hijo y la apertura confiada al plan salvador de Dios.

La entrega de la vida en favor de los hijos es el modo propio y particular del seguimiento del Señor en la vocación a la maternidad (p. 18). ¿Cómo entender, realizar y vivir esa llamada a la radicalidad evangélica? Por encontrarnos aquí con lo más peculiar y propio de dicha vocación –«vocación» es llamada personal de Dios, no simplemente de la biología o de la cultura, aunque sucedan en ellas–, tal vez nos encontremos también en los tres capítulos siguientes (3, 4 y 5) con uno de los núcleos centrales de esta obra.

En esa vocación a la maternidad, que incluye engendrar a la vida pero también a la socialidad y a la fe, la mujer no está sola. Además de mujer-madre, es esposa, vive inmersa en una red de relaciones familiares y de amistad, forma parte de la Iglesia... ¿Qué inspiraciones pueden llegarle de todos esos ámbitos, especialmente del familiar y el eclesial, que le ayuden a realizar su vocación (caps. 6 y 7)? A muchos lectores les resultarán especialmente significati-

vas las reflexiones eclesiales de la autora, fruto de un innegable y manifiesto amor a la Iglesia y de una clara apelación a lo mejor de ella misma, todavía sin desplegar en este terreno. Algunos otros habrían deseado tal vez un tratamiento más detenido de la relación maternidad-paternidad en una vocación que es esencialmente dual –un silencio, por otra parte, sólo relativo y nacido, sin duda, de la discreción...

«Dios también es maternal»: así se titula el octavo y último capítulo. Si fuimos creados a imagen y semejanza suya, y esto en cuanto varón y mujer, en Él radica la Fuente de toda maternidad humana, al igual que lo afirmamos de toda paternidad. Toda maternidad, por su parte, está llamada a trasparentarlo, a ser sacramento suyo en el mundo.

Hasta aquí, lo que podríamos llamar desarrollo lineal del libro ¿Cuáles serían, a nuestro modo de ver, los niveles de lectura de un libro como éste, tan sumamente luminoso e inspirador en su conjunto? Dicho de otro modo, ¿qué «intereses» de la autora se desvelan en su lectura?

Con el riesgo de resultar muy subjetivo en mi apreciación, quisiera resaltar especialmente dos. En primer lugar, que es una mujer-madre-creyente quien lo escribe. De esos tres apelativos, los dos primeros son evidentes por necesarios; el tercero, no. Y lo que llama la atención es la hondura y también la libertad sin complejos con que este último discierne y guía a los dos primeros desde dentro de ellos mismos. No cualquier modo de ser mujer, no cualquier modo de ser madre; el interés de la autora se centra en el modelo de vocación a la maternidad nacido de la fe y la santidad vividas en la Iglesia. No era fácil rescatar hoy ese filón, y menos aún establecerlo como centro de inspiración y reflexión personales. Es más fácil centrar la reflexión en los inmensos déficits eclesiales en ese terreno, en la crítica a la tradición eclesial, más que en el poder de inspiración que encierra. Y, sin embargo, un ejercicio así parece importante. ¿Dónde se alimentaría, si no, la vocación a la maternidad en cuanto *llamada personal de Dios a una mujer creyente*? ¿De dónde extraería sus energías más hondas para ganar su vida dándola en sus hijos al modo de Jesús, punto en el que la autora centra lo más específico de dicha vocación?

Como religioso y jesuita, me ha interesado mucho un segundo nivel de lectura no abordado temáticamente, pero sí presente en muchos momentos. Puesto que, con respecto a las diversas formas cristianas del seguimiento del Señor, no puede hablarse ya de mayor o menor radicalidad o perfección, sí se puede –y es bueno hacerlo– sobre la peculiaridad de cada una de ellas y sobre el potencial que encierran de fecundarse unas a otras; de dialogar, apoyarse y estimularse mutuamente; un diálogo que, a nuestro modo de ver y dicho sea con pena, está todavía en sus comienzos. A este respecto, Mª Dolores López Guzmán habla, por ejemplo, con mucho acierto de «amor con-centrado y compartido» y de «amor des-centrado y extensivo». El

primero sería el *acento* de la forma matrimonial del seguimiento del Señor; el segundo, de la forma consagrada. Uno y otro pertenecen simplemente al seguimiento de Cristo, pero se encarnan de modo distinto en el matrimonio y en la vida religiosa. Y como uno y otro están expuestos a sus respectivos «demonios familiares», de los que también este libro se hace eco, estaría muy bien que se ayudaran mutuamente a no «caer en la tentación» y se apoyaran mutuamente en sus respectivas y complementarias vocaciones. Para sacramentalizar de formas diversas el in-abarcable y multiforme amor de Dios a la humanidad.

En resumen: o no se ha escrito mucho sobre este tema de la vocación a la maternidad, o yo lo desconozco. En todo caso, este libro es una pequeña joya para cuantas y cuantos queramos ahondar en ella. Porque, como afirma la autora, «existen lugares donde se muestra con especial vigor cómo entiende Dios la realidad, y la maternidad es uno de ellos». Una gran verdad, la mejor recomendación para animar a la lectura de este libro.

José A. García, SJ

ST EDITORIAL
SALTERRAE

Apartado 77 39080 Santander ESPAÑA

NOVEDAD

ANSELM GRÜN /
LINDA JAROSCH

La mujer:
reina e indomable.

¡Vive lo que tú eres!

184 págs.
P.V.P. (IVA incl.): 13,00 €

¿Qué mujer se siente ya como una reina? ¿Y cuántas se definirían a sí mismas como mujeres indomables? Al hilo de catorce personajes femeninos de la Biblia, Linda Jarosch y Anselm Grün presentan una serie de atributos que toda mujer posee, animando a las lectoras a dejarlos aflorar, estimarlos y vivirlos. Inspirándose en dichos personajes, los autores muestran cómo podrían plasmarse en la vida de la mujer de hoy la pasión, el amor, la fogosidad, la realeza, la maternidad, la sabiduría y el sentido de la justicia... para así disfrutar de la vida de una manera nueva.