

caminos 

desclée

4^a edición

Anselm
GRÜN

AUTOSUGESTIONES

El trato con los pensamientos

Desclée De Brouwer

ANSELM GRÜN

AUTOSUGESTIONES
El trato con los pensamientos

4ª edición

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2004

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. EL SIGNIFICADO DE LOS PENSAMIENTOS EN EL ANTIGUO MONACATO	17
2. LAS AUTOSUGESTIONES NEGATIVAS	21
3. LAS AUTOSUGESTIONES POSITIVAS	31
4. LAS AUTOSUGESTIONES EN LA PSICOLOGÍA	47
5. MÉTODOS PARA EL TRATO CON LOS PENSAMIENTOS	55
6. CREER - “HACER COMO SI”	67

INTRODUCCIÓN

Hace algún tiempo, una enfermera que trabaja en un centro de rehabilitación para enfermos psíquicos me contó el caso de un paciente. Era un hombre joven, inteligente y guapo. Sin embargo, no mejoraba. A pesar de todos los intentos de ayudarle, tanto con la terapia de trabajo o a través de la música, como con cualquier otro sistema, siempre decía sólo dos frases: “No lo puedo hacer, no me ayuda nada”. Al final, el médico le dijo durante una conversación: “Tus palabras son tu vida. Tus palabras son tu enfermedad”. Aquellas autosugestiones negativas ponían enfermo a este joven. Las había interiorizado de tal manera que le impedían curarse. Mientras siguiera aferrado a estas palabras no sanaría nunca.

La historia de este paciente me ha hecho ver con más claridad y de forma distinta las experiencias que tuvieron los antiguos monjes con el efecto de los pensamientos sobre la salud o la enfermedad de una persona. Evagrio Póntico († 399) escribió un libro en el cual recoge más de seiscientas de estas autosugestiones negativas que pueden enfermar a una persona. El libro se llama *Antirrhethikon* (colección de frases que sirven para refutar)¹.

En él, contraponen a las autosugestiones negativas frases de la Biblia para expulsar y superar estos pensamientos

1. Evagrio Póntico, *Antirrhethikon*, publicado por W. Frankenberg, Evagrius Ponticus, Berlín 1912.

dañinos. Al estudiar a Evagrio empecé a prestar más atención al efecto de dichas autosugestiones en mi entorno. Durante las conversaciones en el confesionario, descubrí que las autosugestiones negativas de muchas personas son la causa de sus dificultades en la vida cotidiana, de los problemas con su prójimo, con el trabajo, así como con sus sentimientos y su estado de ánimo. Si nos fijamos en nosotros, podemos observar que vivimos constantemente con frases que nos decimos a nosotros mismos o que nos vienen a la cabeza automáticamente en ciertas situaciones. Por ejemplo, frente a los pequeños accidentes o fracasos, ante el prójimo o las exigencias en el trabajo: “Eso es demasiado difícil para mí, eso no lo puedo hacer; otra vez este tipo; eso sólo me puede pasar a mí.” A menudo reaccionamos también con autosugestiones positivas: “No es nada grave, ya pasará.” A muchas personas se les ocurren en estos momentos refranes que les ayudan a superar situaciones difíciles. Nuestro antiguo abad Burkard Utz decía en todas las situaciones la misma frase: “Las cosas hay que tomarlas como vienen”. Esa era su manera de reaccionar ante los desafíos de la vida cotidiana; seguramente es un método mejor que descorazonarse y decirse a uno mismo que nunca se conseguirá lo que se pretende.

Las experiencias con las autosugestiones de los antiguos monjes me animaron, durante una serie de cursos, a entrevistar a jóvenes sobre sus propias autosugestiones. Aquí presento una breve selección de las frases que los participantes escribieron:

Otra vez levantarme.

No tengo ganas.

Estoy tan cansado.

Qué malo hace hoy.

Ahora empieza el estrés otra vez.

He dormido demasiado poco.

Qué trabajo más tonto.

Ojalá que acabe ya el trabajo.

*Nadie me quiere.
¿Por qué tengo que estar siempre solo?
¿Por qué tengo que hacer todo solo?
¿Por qué tengo tan pocos amigos?
¿Por qué me lo ponen todo tan difícil?
¿Por qué siempre yo y no los otros?
¿Por qué no me regalan absolutamente nada?
Tengo miedo.
No lo puedo hacer.
No puedo más.
Soy inseguro y torpe.
Estoy apático y vacío.
No tiene ningún sentido.
No lo consigo nunca.
No lo aprenderé nunca.
Qué tontería.
Eres un idiota.
¿Por qué justo ahora?
¿Por qué precisamente tú?
Ojalá lo hubieras dejado antes.
Otra vez he comido demasiado.
No tengo tiempo para mí mismo.
Me molesta todo.
No te puedes controlar.
Otra vez no lo he logrado.
Los otros son mucho mejores que yo.
Maldita sea, otra vez esta asignatura, este profesor.
Espero que pase pronto la clase.
Eso sólo me puede pasar a mí.
Qué tonto soy.
Ninguna gana.
¿Hay que hacer eso?
Dejadme en paz.
Estoy demasiado estresado.
No quiero escuchar más.
Qué día más tonto.*

*Ojalá ya hubiera acabado todo.
Creo que me estoy volviendo loco.
Eres un estúpido.
Y todo eso, ¿para qué?
Todo es mentira.
Me gustaría estar muerto.*

Estas frases negativas aparecen muchas veces en el subconsciente. Nos paralizan, nos roban energía y nos mantienen con un ánimo negativo. A menudo nos ponen enfermos. Nos atrapan. Son como un esquema con el que reaccionamos automáticamente ante los sucesos de nuestra vida cotidiana.

Pero los jóvenes escribieron también una gran cantidad de frases positivas. En muchos casos, el que uno reaccione más a menudo con frases positivas o negativas es cuestión de temperamento o de actitud hacia la vida:

*Todo se arreglará.
El mundo no se hunde por eso.
Todo se acabará alguna vez.
Mañana el mundo tendrá otro aspecto.
Todo tiene su sentido.
Hay que verlo tranquilamente.
Let it be* (Déjalo ser, estar).
Take it easy (Tómatelo con calma).
Manos a la obra.
Ya saldrá bien.
Todo volverá a estar bien.
No lo veas tan negativo.
No siempre puede hacer buen tiempo.
Esto es pan comido.
Venga como venga, está bien.
Me encuentro con Dios en cualquier persona.
Dios me quiere tal como soy.*

* En inglés en el original (N. del. T.)

*Siempre tranquilo.
No pasa nada.
La próxima vez saldrá mejor.
A por el enemigo.
Tú puedes hacerlo.*

Muchas veces los jóvenes encuentran refranes que les ayudan a progresar un poco:

*Querer es poder.
La práctica hace al maestro.
Lo que no mata, engorda.
El primer paso es el que cuesta.
Siempre que llovió paró.
Nadie nace enseñado.
No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.
Hierba mala nunca muere.
Lleva el sol en el corazón.
El que no arriesga no gana.
Espacio que tengo prisa.
Del plato a la boca se enfría la sopa.*

Otros citan varias oraciones breves que les vienen a la cabeza a veces a lo largo del día y les ayudan a superar situaciones difíciles:

*Dios, quédate a mi lado.
Dios, no me abandones.
Dios, ayúdame.
Dios, no puedo más, sigue Tú por mí.
Dame fuerzas.
No me dejes solo.
Válgame Dios.
Gracias por este día.
Gracias por este momento.
Bendice la próxima entrevista.
Enséñame el camino correcto.
Dame paciencia para...*

Para muchas personas era también de gran apoyo citar repetidamente versos de salmos u oraciones inventadas:

El Señor me ilumina y me salva.

El Señor es mi pastor, nada me falta.

Sólo en Dios descansa mi alma.

Mi vida está en Tus manos.

Cuando camino por valle oscuro nada temo porque

Tú vas conmigo.

Sólo a Ti, Padre, Te quiero servir.

Dios, Tú eres mi amigo.

Tú me escuchas, Tú me aceptas tal como soy.

No me escondas Tu rostro, Señor.

Es muy importante qué frases nos decimos a nosotros mismos. Algunas nos paralizan, nos ponen de mal humor, nos tienen como presos de la compasión por nosotros mismos y del enfado. Las otras nos dan fuerzas, ánimo, energía interior y nos preparan para enfrentarnos a los asuntos difíciles. En las conversaciones con los jóvenes, muchos reconocieron cómo se dejan guiar por estas autosugestiones negativas y lo importante que sería sustituirlas por frases positivas. Todos los esfuerzos voluntariosos para cambiarnos no servirán de nada si dejamos demasiado espacio en nuestro interior a los pensamientos negativos. Tenemos que empezar por las raíces de nuestros estados de ánimo. Y estas son las autosugestiones. Todas nuestras actitudes interiores, nuestra envidia, nuestro enfado, nuestra auto-compasión, nuestras angustias, nuestra ira, nuestra alegría, nuestra paciencia, nuestra satisfacción, nuestro amor, todas se transforman en frases que nos repetimos continuamente a nosotros mismos. Nuestra mente está estructurada de tal manera que todo se transforma en lenguaje. No sólo nos enfadamos, sino que el enfado se expresa también en frases a través de las cuales tomamos conciencia de nuestra actitud interior. Y con estas frases podemos al mismo tiempo modificar esta actitud. Por eso, es una tarea muy impor-

tante darse cuenta de las frases que se formulan por sí solas en nuestro interior y que, sin embargo, tienen un efecto tan enorme en nuestra actitud, en nuestro estado de ánimo y en nuestros pensamientos, sentimientos y actos. A este respecto, queremos consultar las experiencias de los antiguos monjes. ¿Cómo han tratado sus pensamientos? ¿Qué consejos nos dan para reaccionar ante las autosugestiones? Y ¿qué método desarrollaron para curarnos, abrirnos hacia Dios y guiarnos hacia nuestro auténtico carácter?

I

EL SIGNIFICADO DE LOS PENSAMIENTOS EN EL ANTIGUO MONACATO

El camino hacia Dios significaba para los antiguos monjes la aspiración a la pureza del corazón; a una vida en presencia de Dios marcada por los permanentes pensamientos en Dios y por un amor gozoso, porque es un amor a Dios que sólo puede reposar en Él. En este camino, sin embargo, los monjes tenían que afrontar el obstáculo de los pensamientos que les impedían centrarse en Dios y abrirse a Él. Concebían el camino hacia Dios como una batalla con los pensamientos: una lucha contra los malos pensamientos y un permanente esfuerzo por alcanzar los buenos, aquellos pensamientos que acercan a Dios.

Uno no se puede acercar a Dios a través de obras exteriores, tampoco a través de esfuerzos ascéticos, sino sólo a través de una purificación del pensar y del sentir. Esto se da cuando estamos en armonía con el pensar y sentir de Dios. De esta manera, nos tenemos que enfrentar durante toda la vida a los pensamientos que nos quieren llevar en una dirección opuesta. Al igual que el demonio tentó a Jesús, intentando persuadirle para que creyera en ciertas cosas, a nosotros —según los antiguos monjes—, los demonios nos tientan, generándonos determinados pensamientos que nos conducen a una actitud errónea ante Dios y nuestro prójimo.

Nuestros pensamientos deciden si vivimos de acuerdo o en contra del Espíritu de Dios. Los pensamientos marcan nuestra actitud. Los buenos pensamientos nos convierten en buenas personas, los malos pensamientos nos convier-

ten en malas personas. Uno actúa según el carácter que tiene. Luego, si queremos actuar de acuerdo con la voluntad de Dios, tenemos que empezar por nuestros pensamientos y hacerlos conformes con el Espíritu de Dios. Sólo de esta manera nuestras acciones se ajustarán a Él.

La pregunta de por qué los pensamientos tienen tanto efecto en nosotros la explica Juan Casiano —el autor más importante de los primeros tiempos del monacato occidental— con la idea de que los pensamientos convierten la mente de una persona en aquello que éstos contienen. El contenido de los pensamientos define la calidad de la mente humana y decide si una persona es buena o mala.

Necesariamente, una mente que no tiene nada en lo que se pueda basar y a lo que pueda seguir tiene que cambiar a cada hora y en cada momento según la diferencia de las cosas que la invaden, y tiene que transformarse, según lo que sucede en el exterior, en este estado que primero se le aparece².

Si la mente no tiene ningún objetivo al que dirigirse, la invade todo tipo de pensamientos y cae en las manos de lo que la influye desde el exterior: la dirigen desde el exterior. La mente no vive por ella misma, sino que el exterior lo hace por ella. Siempre piensa en algo. De este modo, si no le suministramos nada sobre lo que deba pensar, se ocupará con cualquier cosa que se presente. Pero estas cosas son tan diversas y distintas que no la dejan concentrarse, la distraen y la rompen por dentro. La mente no tiene ningún punto por el que distinguir las influencias exteriores y juzgarlas, sino que es conducida y dominada por lo que ve. Como remedio contra este peligro de la rotura interior, Juan Casiano nos exhorta a que tomemos conciencia de la Palabra de Dios. De esta manera, el Espíritu que está en las palabras de la Biblia nos llenará:

2. Joh. Cassianus, *24 Unterredungen mit den Vätern*, traducido por K. Kohlhund, Kempten 1879, Unterredung 1.

En gran medida, está en nuestras manos que mejore la calidad de los pensamientos o que crezcan dentro de nuestro corazón los pensamientos sagrados y espirituales o los terrenales y carnales. Por esta razón, practicamos la lectura continua y la meditación permanente de la Sagrada Biblia, para que nos ofrezca la oportunidad de llenar la memoria con un contenido espiritual. Por eso, cantamos tantas veces los salmos, para que nos ayuden a estar compungidos. Por eso, realizamos con asiduidad la vigilia, el ayuno y las oraciones, para que la mente serena no disfrute de lo terrenal sino para que contemple lo divino³.

Evidentemente, Casiano sostiene la opinión de que la mente se convierte necesariamente en aquello que la ocupa. No es capaz de librarse de este efecto. Eso no está en su poder. La mente sólo puede elegir con qué quiere estar ocupada. Por esta razón, la selección de los pensamientos que nos influyen es una de las tareas principales de la vida espiritual. No debemos quejarnos de que nos vaya mal, de que estemos deprimidos y de que tengamos angustias cuando nos decimos constantemente frases como: “No lo conseguiré nunca, no tengo ganas, tengo miedo”. Mediante estas frases provocamos el miedo y el mal humor en nuestro interior. El estado de ánimo viene fijado por estas frases. Tener presente y citar mucho las palabras de la Biblia nos ayuda a cambiar nuestro estado de ánimo positivamente. El Espíritu que encontramos en las palabras de la Biblia nos llena. Si nuestros pensamientos están ocupados con la Palabra de Dios, entonces, según Casiano, nos convertimos en la Palabra de Dios. Nuestra encarnación se llevará a cabo si tenemos nuestros pensamientos ocupados con la Palabra de Dios.

Este concepto de Casiano parece ser demasiado sencillo. Es como si nosotros mismos pudiéramos determinar

3. Ebd., Unterredung 1,17.

nuestro estado de ánimo por la selección de nuestros pensamientos, como si pudiéramos resolver todos nuestros problemas por el hecho de tener presente la Palabra de Dios. Nuestros conocimientos psicológicos contradicen esta idea. Las angustias están arraigadas en nuestro interior tan profundamente que no pueden ser eliminadas simplemente mediante la cita de palabras de la Biblia. Y tampoco las depresiones pueden ser curadas tan fácilmente mediante versículos de Salmos. Pero, sin ninguna duda, llega a influirnos un poco de una manera positiva o negativa según los pensamientos que dejamos pasar a nuestro interior. Las experiencias de los monjes con relación a los pensamientos nos enseñarán otros métodos de cómo podemos reaccionar ante los pensamientos negativos. De momento, sostenemos que los pensamientos tienen una influencia considerable en nuestra mente, en nuestra actitud interior y en nuestras acciones. La vida ascética significaba para los antiguos monjes, en gran parte, el combate con los pensamientos: el rechazo de los pensamientos negativos y el esfuerzo por aquellos que coincidían con el Espíritu de Dios. Sin esta lucha con los pensamientos nadie lograba la purificación de su corazón, objetivo del ascetismo monacal⁴.

4. Cf. A. Grün, *Reinheit des Herzens. Wege der Gottsuche im alten Mönchtum*, Francfort 1978.