



Maria Pallarès Sans

Grün, Alselm. *La Mitad de la vida como tarea espiritual. La crisis de los 40-50 años*. 13 ed. Madrid: Narcea, 2010.

Es una lectura ayudadora para afrontar la crisis en la mitad de la vida ya que Grün da los indicadores para percibirla y las pautas para superarla.

Parte de la experiencia colectiva de un grupo de monjes benedictinos del Monasterio de Münsterschwarzach que tuvieron que afrontar la salida del monasterio de un grupo de ellos y analizar sus causas. Las reflexiones sobre la propia vida, la crisis personal a la que se enfrentan, una especie de apocalipsis individual y colectivo, entender los porqués y los motivos que tuvieron los hermanos de comunidad que se fueron.

Para trabajar el porqué del abandono de la comunidad de los monjes que se fueron, el resto de la comunidad organizó unas jornadas teológicas para trabajar la crisis en la mitad de la vida. Las ponencias se basaron en Tauler y Jung. Esta obra es el resumen de las jornadas. La solución que presenta es válida para todos.

La obra tiene dos partes. La primera, es una reflexión basada en el místico dominico del siglo XIV Tauler, discípulo del maestro Eckart. Las reflexiones de Tauler en forma de sermones fueron de gran influencia en la Europa de su época. Actualmente siguen siendo un referente para el movimiento meditativo actual, como dice Carlos Castro en el prólogo de su obra. El motivo es debido a que nos enseña a descubrir el maestro interior.

La segunda parte está basada en las reflexiones de C. G. Jung, psiquiatra de finales del siglo XIX y primera mitad del XX. Son reflexiones hechas a partir de su experiencia interna. La búsqueda de su propia identidad y la del mundo le lleva a la confrontación y aceptación y a dejarse influir por Oriente.

Por lo que respecta a Tauler, reflexiona con frecuencia en sus sermones sobre la significación de los 40 años. En la primera mitad de la vida nos ocupamos de adquirir conocimientos y ponerlos en práctica.; en la segunda mitad, nos dedicamos a recoger los frutos y conseguir la paz. Para Tauler el objetivo del camino es llegar al fondo del alma, el punto en el que el ser está unido a Dios. La manera de contactar con esta parte más íntima es entregándonos y abandonándonos a Dios. Nos abandonamos a Él cuando nos dejamos vaciar trabajando las experiencias de la propia vida: los errores, los sufrimientos. Si nos dejamos vaciar por Dios seremos llenos también por Él.

Frente a la crisis el hombre reacciona de varias maneras. La primera, huyendo. Esta huida puede tener tres manifestaciones: 1) Se niega el mirar hacia el interior y se sitúa la responsabilidad fuera, hacia los otros. Entonces se proyecta el descontento hacia fuera y de esta manera se obstruye con reformas exteriores la entrada al fondo del alma. 2) Se puede estar enganchado a ejercicios religiosos externos. Sólo se ocupa de uno mismo, pero permanece fuera, en las cosas externas. 3) Búsqueda de nuevas formas de vida. No se acepta la propia inquietud y por esto no se cambia interiormente y se lleva a cabo una actividad desmesurada.

Otra reacción es la inhibición y la persona detiene su desarrollo endureciendo las creencias, fomentando la queja y sin avanzar. Tauler nombra estos principios atados "ídolos" y son utilizados para evitar el verdadero encuentro con dios. Esta actitud



Maria Pallarès Sans

familia@mariapallares.org

farisaica de prácticas externas es debida al miedo de dejarse transformar por Dios y porque Dios derrumbaría el edificio en el que han construido sus creencias.

La crisis en la mitad de la vida nos coloca en la exigencia del autoconocimiento. Es el camino hacia el fondo del alma. De entrada, el autoconocimiento es doloroso porque nos lleva a ver y a reconocer todo cuanto hay de negativo en nosotros. Lo que envuelve el interior es grueso y está muy cubierto porque estas personas no han aprendido de las propias experiencias, tanto positivas como negativas. Se han petrificado y son muy exigentes por lo que respeta a los defectos de los demás.

El hecho de empezar a mirar nuestro interior es ya un indicador de que se inicia la apertura y que el Espíritu actúa. Es necesario colaborar, dejarse sacudir y conmover por el Espíritu para poder llegar hasta el fondo y dejar que Dios actúe en nosotros. El método es dejar que afloren desde el subconsciente todas las cuestiones y analizar la raíz en la que están enraizadas. Una vez reconocidas y aceptadas, hay que procurar liberarnos y desapegarnos de ellas.

Un segundo recurso para superar la crisis en la mitad de la vida es la serenidad. Serenidad versus abnegación; no es una paz estoica, sino un segundo paso. Vivir la presencia de Dios con sencillez y serenidad. Vivir confiadamente porque uno solo no podría salir. Hay que hacerlo lentamente, sin planificaciones, sin prioridades, como hacíamos en la primera mitad de la vida. Hay que entregarse a la voluntad de Dios.

Cuando nos entregamos a la voluntad de Dios ya no hay impedimentos para que El actúe. Hemos de dejar que El actúe en el silencio interior. Éste es el objetivo de la crisis de la segunda mitad de la vida.

La segunda parte de la obra está referida al enfoque que Jung hace de la crisis de la mitad de la vida desde la psicología que le lleva a resultados parecidos a Tauler. La psicología da criterios para distinguir las formas sanas de las falsas de la práctica religiosa. La aportación psicológica de Jung, a diferencia de la de Freud basada en explorar la infancia para tratar problemas neuróticos de adulto, se basa en encontrar los caminos para ayudar al adulto en el momento presente dado que la mayoría de los problemas del hombre son de carácter religioso.

Jung entiende por desarrollo humano el proceso de individualización. Éste tiene dos fases: la de expansión, en la primera parte de la vida; la de introversión, en la segunda. La primera parte es la de construcción del yo que lleva al individuo a aferrarse y a descuidar otras dimensiones. La construcción de la autoafirmación le identifica con su yo consciente. El inconsciente es la sombra. La sombra del yo, es decir, las características reprimidas, lo que la persona excluye, le hacen caer en la represión, la disociación. A menudo se proyecta en los otros las propiedades y comportamientos de la sombra. Lo mismo sucede con la sombra colectiva en la que hay incluido todo lo negativo de la historia de la humanidad.

En la segunda parte de la vida, el Yo ha de volver a su origen, hacia "sí mismo". Ha de desarrollarse desde el yo al "sí mismo". El problema reside en que el hombre cree que puede dirigir esta segunda etapa con los mismos principios y medios que la primera. La segunda etapa es de reducción hacia lo esencial, no ha de ser de dispersión como en la primera.

Los problemas con los que se encuentra el individuo son:



Maria Pallarès Sans

-Rehabilitación de la persona. La afirmación del Yo en la primera etapa se hace a “costa” del inconsciente. Ahora este inconsciente brota y el hombre siente inseguridad, pierde la orientación. Entonces se produce el aferramiento a la identidad, a la profesión, a las ocupaciones. Es un error. Ahora hay que escuchar el interior y dedicarse al desarrollo de la personalidad interior.

-Aceptación de la sombra. Hay que integrar las contradicciones, no aferrarse a los anteriores valores; tampoco apostar por vivir lo que se había reprimido porque se repetiría el error. Si mantener los valores antiguos y reconocer los contrarios.

-Integración del anima y del animus. Desentenderse de la anterior construcción social derivada de la profesión, del estatus y volver al interior para desarrollar la personalidad interior.

La contradicción entre consciente e inconsciente, entre anima y animus; la polaridad es esencial para el desarrollo del hombre. La integración de la polaridad le lleva al desarrollo de sí mismo.

Las características femeninas o anima y las características masculinas o animus están integradas en la persona. En la primera parte de la vida se desarrollan unas características y las otras quedan reprimidas en el inconsciente. En los hombres, el anima reprimida falsea las relaciones emocionales con las personas y con la profesión. En las mujeres, el animus reprimido se manifiesta con opiniones tenaces, incuestionables.

Jung reconoce que se necesita mucha sinceridad consigo mismo para reconocer las sombras y educar el anima en el caso de los hombres y el animus en el caso de las mujeres. La religión es una ayuda en esta labor, pero con funciones diferentes para el anima y el animus. También la comunidad puede ser una ayuda eficaz para integrar el anima y el animus y conseguir el equilibrio.

El desarrollo de “sí mismo” requiere la aceptación de la muerte y el encuentro con Dios. La creencia sobre la muerte marca la actitud. Cuando se cree en la supervivencia después de la muerte, ésta es un objetivo razonable. Esta experiencia es, para Jung, una realidad psíquica no una cuestión de fe.

En esta etapa hemos de aceptar la muerte como la parte final de la curva de la vida. La angustia por la muerte está relacionada con la angustia por la vida. La segunda etapa de la vida es la ocasión para dejar al pequeño yo y abandonarse a Dios. La introversión se realiza mediante meditación y ascetismo. La meditación ayuda a entrar en el inconsciente, en la profundización de uno mismo. Encontrarse a sí mismo, reconciliarse con sí mismo, con las circunstancias y con los acontecimientos contradictorios.

En la segunda mitad de la vida el objetivo es el renacimiento espiritual, el dejarse transformar por Dios, el dedicarse a la tarea de “ser-sí-mismo”.

Esta obra de Grün resulta del todo interesante cuando se ha llegado a la mitad de la vida o en el momento de la jubilación. Cuando la sociedad pone tanto énfasis en estar siempre joven y parecerlo, hacerse mayor puede significar una crisis. ¿Qué podemos



Maria Pallarès Sans

hacer para aprovechar esta segunda etapa de la vida? Podemos interpretar que la vida es un regalo, una oportunidad para aprender, para amar. Vista así la vida, hemos de aprovecharla al máximo y hemos de ver cual es el objetivo verdadero de esta última etapa.

Para comprender la auténtica finalidad de la segunda parte de la vida y su objetivo, propongo la lectura del libro de Anselm Grün. Su lectura es un regalo.

M. Carme Sans Moyà

Barcelona, abril de 2012