

KRZYSZTOF LEŚNIEWSKI

# **LAS ENFERMEDADES DEL ESPÍRITU**

Diagnóstico y tratamiento  
en clave cristiana

EDICIONES SÍGUEME  
SALAMANCA  
2017

Tradujo Mercedes Huarte Luxán  
sobre el original francés *Clés spirituelles pour une plénitude de vie.*  
*Thérapie chrétienne au service de l'homme contemporain*

© Éditions des Béatitudes, S.O.C. 2017  
© Ediciones Sígueme S.A.U., 2017  
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España  
Tel.: (+34) 923 218 203 - Fax: (+34) 923 270 563  
ediciones@sigueme.es  
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1975-2  
Depósito legal: S. 298-2017  
Impreso en España / Unión Europea  
Imprenta Kadmos, Salamanca

# CONTENIDO

<i>Prólogo</i> .....	9
1. Cómo mantiene un cristiano la buena salud .....	13
2. Cuidar el corazón espiritual del hombre .....	31
3. Diagnóstico y tratamiento de las enfermedades espirituales .....	59
4. Condiciones indispensables para una terapia espiritual .....	153
5. El deseo de experimentar la presencia de Dios .....	187
<i>Conclusión</i> .....	221
<i>Índice de nombres</i> .....	227
<i>Índice de citas bíblicas</i> .....	229
<i>Índice de términos griegos</i> .....	233
<i>Índice general</i> .....	235

## PRÓLOGO

El hombre moderno está expuesto a toda clase de peligros que arrastran su existencia hacia la ansiedad y la frustración. Muy a menudo se tambalea el sentido que cree haber encontrado para su vida, sobre todo cuando, a causa de unas relaciones desordenadas, pierde la fe en el Dios personal.

Cada vez es más habitual, especialmente en las sociedades consumistas, recurrir a expertos que alivien los sufrimientos psicológicos y ayuden a recobrar la energía para vivir. Mientras que la ayuda psicológica, psicoterapéutica y psiquiátrica suele ofrecer buenos resultados en quienes se declaran no creyentes, para muchos cristianos resulta insuficiente. De hecho, cuando se les interroga con vistas a establecer un diagnóstico, a menudo insisten en la importancia que tiene para ellos la dimensión espiritual, hasta el punto de considerar que influye positivamente en su autoestima, su bienestar psíquico y su estado de salud. Por otra parte, muchos psicólogos o psicoterapeutas no disponen de herramientas diagnósticas y terapéuticas para ayudar al paciente que reclama una terapia que valore la dimensión espiritual de la persona.

El presente libro puede interesar a un amplio grupo de lectores. Sin duda prestará una valiosa ayuda a quienes padecen alguna enfermedad de naturaleza psíquica, como por ejemplo depresión o neurosis; no en vano, ha sido escrito pensando en las personas heridas, en las que son arrojadas a los márgenes de la sociedad de consumo, que buscan un sentido a su vida o están sumidas en el miedo a un futuro a medio o largo plazo. Tema central de estas páginas es, por tanto, la interacción entre

el estado del espíritu humano y las patologías psíquicas, así como algunas enfermedades del cuerpo. Se ha intentado exponer todo ello con un lenguaje claro y entendible.

Pero ¿en qué se diferencia esta obra del resto de manuales de psicología que ya están publicados? Creo que su rasgo distintivo reside en la identificación del terapeuta, es decir, en a quién le reconoce la capacidad de curar. Para un cristiano, es evidente que solo Jesucristo puede ser considerado el médico y el terapeuta por excelencia de la persona. Él desea curar al individuo entero, o sea, en su espíritu, su alma y su cuerpo. Y lo hace principalmente a través de la Iglesia, que para el creyente es el genuino lugar de la salud y el verdadero hospital.

Desde hace veinte siglos los cristianos disponen de herramientas concretas de diagnóstico que permiten hacer un chequeo al corazón humano. Es preciso conocer la verdad sobre uno mismo y sus debilidades para recobrar la libertad o ampliar sus fronteras. Solo así podrá cada uno atreverse a tomar opciones conscientes y hacerse responsable de su vida y de la de los demás. En todo caso —y para esto puede servir este libro—, antes deberá diagnosticar la enfermedad en el nivel del cuerpo (gula, impureza, codicia), en el nivel del alma (ira, tristeza, acedia) y en el nivel del espíritu (vanidad y orgullo).

Pero antes de proceder a un examen exhaustivo del estado espiritual, sería bueno concentrarse en el corazón del hombre. Este no es solo un órgano extremadamente importante de su cuerpo, sino también, desde el punto de vista cristiano, su centro espiritual. Porque el misterio de la persona está «oculto en el corazón» (1 Pe 3, 4): allí descubre su identidad por medio de la relación con Dios, con los santos, con los ángeles, con los otros e incluso con los demonios. Y quien elige cuidar el corazón espiritual, ciertamente ha encontrado el punto de partida de una vida sana y feliz.

En todo procedimiento terapéutico de orden espiritual es esencial adoptar una actitud de profunda contrición, tener presente la cercanía de la muerte y considerar el juicio final. En

la Iglesia de Oriente los pastores animan a pedir a Dios el don de las lágrimas, que permite liberar las emociones bloqueadas y perdonarse a uno mismo y a los demás, lo que supone el milagro de una vida nueva y mejor. Y para que el milagro de una auténtica transformación de la persona se realice, hay que desear sin interrupción experimentar la presencia de Dios.

Y puesto que tanto el cuerpo como el espíritu poseen una dimensión relacional, conviene concluir este libro indicando algunos métodos concretos que permiten abrirse totalmente a Dios. En primer lugar, el ayuno, el rezo de los salmos y la práctica de la «oración de Jesús»; en segundo lugar, la lectura de los evangelios y la participación en los sacramentos, especialmente en la eucaristía, pues el Evangelio y la eucaristía son las dos realidades que conservan el fundamento de la fe cristiana como fuente de vida y don que devuelve la salud.

A pesar de que los principales elementos de esta terapia han sido elaborados en ambientes monásticos de la Iglesia oriental, encierran una riqueza que puede aprovechar cualquiera que desee alcanzar una vida más saludable. Esta terapia, avalada por numerosos testigos que la han practicado durante siglos, ofrece además la posibilidad de adquirir o recobrar la salud tanto física como psíquica o espiritual y, en último término, profundizar en la relación con Dios y con los demás.

## CÓMO MANTIENE UN CRISTIANO LA BUENA SALUD

Temas como la salud y la belleza –lograr un aspecto físico que llame la atención, vivir sin dolores ni enfermedades hasta una edad avanzada– ocupan hoy un lugar destacado en los medios de comunicación y en las conversaciones habituales. No es exagerado decir que el mantra «Gozar de buena salud, ser guapo, rico y eternamente joven» se ha convertido en la razón de vivir de muchos de los habitantes del primer mundo.

No es casual que la gente desee ser guapa y estar sana. Esta aspiración no la han generado únicamente las ingeniosas estrategias publicitarias, sino que responde a necesidades inherentes al ser humano. Aunque los anuncios publicitarios se centran a menudo en las necesidades más elementales, algunos apuntan a las necesidades espirituales para, con habilidad, hacer de ellas un negocio. Y justamente esta publicidad es la más eficaz, pues al conectar los principales deseos espirituales con objetivos comerciales, ofrecen lo que la gente anhela de manera consciente o inconsciente: ser feliz, realizarse, encontrar un sentido a su existencia, o sea, conseguir una alta calidad de vida.

Aunque esta calidad de vida esperada y deseada depende de diversos factores (no solo para la publicidad), el más importante es sin duda la salud. «Como la salud no hay nada», pontifica la sabiduría popular. Y, en efecto, la preocupación por la salud –considerada la condición indispensable para lograr la felici-

dad y una suficiente calidad de vida— es hoy primordial para un buen número de personas. Pero ¿qué es la salud?, ¿y qué tipo de salud se busca en realidad? Acosados por una jauría de reclamos e invitaciones para que nos ocupemos de nuestra salud, ¿sabemos qué es en realidad? Nuestros contemporáneos ¿comprenden de verdad qué es la salud, la belleza y la juventud? Bajo el influjo irresistible de las modas que imperan en la sociedad, que recomiendan un estilo de vida sano para prolongar a cualquier precio la juventud, ¿no estaremos comprendiendo la salud como la conservación de una condición ideal de la vida biológica, a costa de olvidar otras dimensiones del ser humano? ¿Acaso el hombre actual necesita únicamente este tipo de salud?

Resulta muy ilustrativo analizar algunos aspectos referentes a la salud para entender mejor a qué se refiere la mayoría con esta palabra. La definición que se alcance servirá, sin duda, para entender mejor la conciencia que el hombre contemporáneo tiene de sí mismo. Dicho de otra manera, muy probablemente reflexionar sobre la salud nos ayudará a comprender al hombre moderno. Así pues, ¿qué es la salud?

La salud presenta múltiples facetas, y en función del aspecto que privilegiemos obtendremos una definición distinta. Así, en 1948 la Organización Mundial de la Salud la definió como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Merece la pena reflexionar brevemente sobre esta definición, ya que precisa sin ambigüedades que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino una suerte de bienestar general ligado a algo más que la salud física y mental, pues concierne igualmente al estado del corazón del hombre y de sus relaciones sociales. La salud es, por consiguiente, lo contrario del estado de enfermedad, y exige un modo de vida apropiado (correcta alimentación, ejercicio físico, descanso, etc.), así como la capacidad de controlar los propios pensamientos y emociones. En resumen, podemos observar que



esta definición conecta la salud con la vida interior y social del hombre, y también con su preocupación por mantenerse en buena condición física.

Este planteamiento no cabe duda de que ha contribuido a cambiar, de manera lenta pero segura, la forma de comprender nuestra salud, e incluso ha influido en la práctica de la medicina. Aunque las adaptaciones varíen según los países, la forma de tratar al paciente ha cambiado por completo. Se ha apartado del modelo socio-médico, en el que el profesional es ante todo un mecánico que se ocupa de la máquina del organismo humano, para orientarse hacia un modelo socio-ecológico, en el que el médico no solo debe conocer el cuerpo humano y los diferentes tratamientos, sino también ser en buena medida psicólogo para entender cómo debe tratar al paciente concreto que tiene ante sí con sus propias e intransferibles características personales. Esta línea de evolución muestra que la medicina deja de ser una ciencia que se limita a tratar el cuerpo humano, y se distancia así de los axiomas del positivismo del siglo XIX, que separaba la física de la metafísica. El hecho de que la Organización Mundial de la Salud haya adoptado este modelo médico personalizado y no mecanicista, ha contribuido a que sea cada vez más habitual en numerosos centros médicos del mundo.

En esta línea, la enfermedad se comprende necesariamente de modo distinto. Ella es la que provoca el sufrimiento que el hombre experimenta en el plano físico, mental y espiritual. Y es el sufrimiento concreto el que ayuda a tomar conciencia de la fragilidad de la naturaleza humana, al tiempo que recuerda que la salud y la vida biológica están limitadas en el tiempo por la muerte. No resulta, pues, extraño que los temas relativos a la enfermedad, el sufrimiento y el dolor se abran paso con dificultad, pues en el mundo actual, secularizado, se trata a menudo la vida biológica como la única forma de existencia posible para el ser humano, y se considera la salud mental como el bienestar que se percibe casi exclusivamente desde

categorías materialistas, hasta el punto de intentar a toda costa eliminar el dolor y evitar cualquier forma de sufrimiento. Además, la muerte biológica es considerada por muchos como el fin absoluto de la existencia humana.

Por estas razones, muchas personas esperan hoy de la medicina su salvación, que se concibe habitualmente como el mantenimiento de una buena salud y la prolongación de la vida. En este contexto, el médico se convierte «en el nuevo sacerdote de la época y en el rey que posee el poder de la vida y la muerte sobre las personas, así como en el profeta de la suerte última del hombre» (Jean-Claude Larchet). La posición del hombre contemporáneo respecto de la enfermedad, el sufrimiento, la muerte y el papel del médico hunde sus raíces en unas hipótesis antropológicas más amplias, así como en la esperanza de la humanidad de superar toda enfermedad y de tener una vida larga, dichosa y sin sufrimiento alguno. Sin embargo, no se puede separar el cuerpo del alma ni de la dimensión espiritual, que es para el hombre más determinante que la dimensión biológica. No cabe duda de que el cuerpo es muy importante, ya que no solo expresa la persona, sino que, hasta cierto punto, es la persona; pero la persona completa sobrepasa infinitamente las fronteras de su cuerpo. El rechazo de la dimensión espiritual en aquellas terapias que se limitan a tratar los niveles biológico y psicológico conduce a la cosificación de la criatura, que porta en sí, en su esencia misma, la huella de Dios.

Las tendencias humanizadoras que van apareciendo en la medicina convencional son una respuesta al llamamiento generalizado a cambiar de modelo terapéutico en favor de terapias más concordes con el ser multidimensional del hombre. Pero ¿es suficiente esta «humanización» del modelo terapéutico propuesto por la medicina convencional? ¿Respeto plenamente la integridad y los múltiples aspectos de la persona? Podríamos aducir numerosos argumentos a favor y en contra de la validez de la orientación actual de la medicina. Sea como fuere, algo parece seguro: si esta orientación fue-

# ÍNDICE GENERAL

<i>Prólogo</i> .....	9
1. CÓMO MANTIENE UN CRISTIANO LA BUENA SALUD .....	13
2. CUIDAR EL CORAZÓN ESPIRITUAL DEL HOMBRE .....	31
1. Un corazón pensante .....	32
2. Un corazón purificado .....	35
3. Un corazón vigilado y vigilante .....	36
4. Un corazón atento .....	39
5. Un corazón ordenado .....	40
6. Un corazón luchador .....	41
7. Un corazón orante .....	44
8. Un corazón aquietado .....	50
3. DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES ESPIRITUALES .....	59
1. La imaginación, campo de batalla del combate espi- ritual .....	62
2. Los pensamientos y los deseos como causas de to- dos los problemas del hombre .....	72
3. Los ataques de los demonios sobre la sensualidad ..	84
a) La gula .....	86
Diagnóstico .....	86
Terapia .....	93
b) La impureza .....	97
Diagnóstico .....	97
Terapia .....	106

c) La codicia .....	108
Diagnóstico .....	108
Terapia .....	113
4. Los ataques de los demonios en la esfera psíquica ..	114
a) La ira .....	117
Diagnóstico .....	117
Terapia .....	121
b) La tristeza .....	125
Diagnóstico .....	125
Terapia .....	128
c) La acedia .....	129
Diagnóstico .....	129
Terapia .....	134
5. Los ataques de los demonios en la esfera espiritual	136
a) La vanidad .....	137
Diagnóstico .....	137
Terapia .....	144
b) El orgullo .....	146
Diagnóstico .....	146
Terapia .....	148
4. CONDICIONES INDISPENSABLES PARA UNA TERAPIA	
ESPIRITUAL .....	153
1. El arrepentimiento profundo .....	154
2. La conciencia de la muerte .....	162
3. El recuerdo del juicio final .....	172
4. El don de las lágrimas .....	175
5. EL DESEO DE EXPERIMENTAR LA PRESENCIA DE DIOS .....	187
1. La función relacional del cuerpo humano .....	187
2. El ayuno como arma para luchar contra los demonios .....	191
3. Los salmos, oración del hombre entero .....	195
4. La invocación del Nombre de Jesús .....	204

5. El Evangelio, fundamento de la fe .....	206
6. La eucaristía, fuente de vida y de curación .....	212
<i>Conclusión</i> .....	221
<i>Índice de nombres</i> .....	227
<i>Índice de citas bíblicas</i> .....	229
<i>Índice de términos griegos</i> .....	233