

ANSELM GRÜN

**NO TE HAGAS DAÑO  
A TI MISMO**

OCTAVA EDICIÓN

EDICIONES SÍGUEME  
SALAMANCA  
2026

Tradujo José María Hernández  
sobre el original alemán *Tu dir doch nicht selber weh*

Cubierta: imagen digital realizada por C. H. Martín  
para Ediciones Sígueme

- © Matthias Grünewald Verlag, Mainz 1997
- © Ediciones Sígueme S.A.U., 2001  
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España  
Tlf.: (+34) 923 218 203 - ediciones@sigueme.es  
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-2285-1  
Depósito legal: S. 402-2016  
Impreso en España / Unión Europea  
Imprenta Kadmos, Salamanca

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	9
--------------------	---

## I

### NADIE ES HERIDO SINO POR SÍ MISMO

1. EL FILÓSOFO ESTOICO EPICTETO .....	17
El camino hacia la libertad interior .....	18
La conducta para con Dios .....	21
El hombre como testigo de Dios .....	24
Epicteto y la psicología transpersonal .....	26
Epicteto y la teoría de la comunicación .....	27
Libertad y conciencia del límite .....	30
Libertad y pasión del hombre .....	33
2. EL PENSAMIENTO DE JUAN CRISÓSTOMO .....	37
La fe como camino hacia la libertad .....	43
El problema de la autolesión .....	45
3. FIGURAS BÍBLICAS DE LA LIBERTAD .....	53
Los tres jóvenes en el horno de fuego .....	53
José de Egipto .....	57
Job .....	68
La casa edificada sobre roca .....	75

II  
CONFIGURACIÓN BÍBLICA  
DE LA LIBERTAD

INTRODUCCIÓN .....	79
4. ¿QUIÉN OS HARÁ MAL SI BUSCÁIS CON ENTUSIASMO EL BIEN? .....	85
5. LIBERACIÓN DE LOS VIEJOS MODELOS DE VIDA .....	91
6. VIVIR CON CIRCUNSPECCIÓN, JUSTICIA Y PIEDAD ...	103
La Carta a Tito y el camino místico .....	109
Aparición de la gracia .....	110
Circunspección .....	112
Justicia .....	114
Piedad .....	117
7. PARTÍCIPE DE LA NATURALEZA DIVINA .....	119
Formas de manifestarse la naturaleza divina en nosotros .....	122
Fecundidad y vitalidad .....	126
Autolesión y relación con Dios .....	130
CONCLUSIÓN. MADURAR A TRAVÉS DE LAS HERIDAS ..	137
<i>Bibliografía</i> .....	141

# INTRODUCCIÓN

## LA LIBERTAD INTERIOR DEL HOMBRE

Al reflexionar sobre la libertad humana, las palabras bíblicas acerca de la libertad con que Cristo nos ha liberado resuenan en mí de forma radicalmente nueva (Gal 5, 1).

El tema de la libertad era central en la filosofía griega. El concepto de la existencia se caracterizaba por su sentido de la libertad humana. Y cuando el Nuevo Testamento habla de la libertad para la que Cristo nos ha liberado, sintoniza con el anhelo griego de libertad. No en vano, los autores neotestamentarios toman ideas sobre la libertad de la filosofía griega.

Al estudiar la filosofía estoica me encontré con esta frase de Epicteto: «Nadie puede ser herido sino por sí mismo». Y para mi asombro he visto que los Padres de la Iglesia la citan repetidas veces. Así, Juan Crisóstomo escribió una obra titulada *Nadie puede herir a quien no se hiere a sí mismo* (*Quod qui seipsum non laedit, nemo laedere possit*, PG 52, 459-480). Cuando la leí, me maravillé de la forma en que este Padre de la Iglesia maneja la Biblia y de los pasajes que cita para apoyar su tesis, tomada de Epicteto.

EL PROVOCADOR ESCRITO DE JUAN CRISÓSTOMO

El texto del obispo de Constantinopla, escrito allá por el año 400, me fascinó hasta el punto de traducir para mí sus pensamientos principales. Y últimamente, tanto en mi tarea de acompañamiento espiritual como en mi trabajo con grupos, menciono cada vez con más frecuencia esta provocadora frase.

Con eco dispar, por cierto. Al principio suscitaba en muchos el rechazo, pues pensar esto parecía simplista, dado que hay demasiado sufrimiento que nos viene de fuera y que no podemos evitar. Otros pensaban que lo que hacía era echarles a ellos la culpa de lo mal que les iba. Pero cuando superaban el enfado, no pocos intuían que algo de verdad había en la frase. Porque cuando uno mira las propias heridas, no tiene más remedio que admitir que parte de ellas se debe a uno mismo. Una mujer decía que con sus experiencias podría escribir una novela que ilustrara este libro. El estribillo de su vida no era otro que ése.

Siempre resulta peligroso dar a una frase un valor absoluto. Por ello, no pretendo demostrar que la provocadora frase de Crisóstomo tenga un valor general.

De niños, no podemos impedir que se nos hiera. No tenemos capacidad para defendernos y evitar las heridas. Pero tanto si hurgo una y otra vez en las viejas heridas sin dejar de encontrarlas, como si me reconcilio con ellas y las olvido, siempre es asunto mío, yo soy el responsable. Naturalmente, cada persona tarda más o menos tiempo en cerrar sus viejas heridas.

En la terapia a menudo es necesario mirar de nuevo conscientemente las viejas heridas y volver a experimentar aquel dolor que entonces sentí y enseguida reprimí. Sólo entonces puedo superar ese dolor.

Pero hoy día se tiende también a cultivar las heridas. El filósofo francés Pascal Bruckner ha descrito esto magníficamente en su polémico libro *Sufro, luego existo*. En él habla de la victimación, o sea, de la inclinación a sentirse víctima.

Contra esta inclinación tan extendida en nuestros días de «ocupar el lugar más codiciado: el lugar de la víctima» (Bruckner, 145), formula Crisóstomo la tesis radicalmente opuesta «nadie es víctima de nadie, sino que uno sufre la suerte que él mismo se impone». Cuando leemos en Bruckner cuánto puede prosperar la ideología victimista, entonces vemos que la tesis del obispo del siglo IV tiene también capacidad crítica para nuestro tiempo.

Por ejemplo, si una mujer, que actualmente sufre cáncer de pulmón por haber fumado demasiado, denuncia a las empresas tabaqueras por no informar sobre los peligros del tabaco y gana el juicio; si a otra mujer, que metió a su perro en el microondas para secarlo, le dan la razón en el proceso contra la empresa fabricante del microondas, se ve entonces a dónde puede llevar la ideología victimista.

Sentirse víctima significa en todo caso lo mismo: declararse siempre libre de culpa, echarles sistemáticamente la culpa a los demás. Contra esta ideología victimista vale la pena al menos tener en cuenta la

frase de Crisóstomo, aun cuando a partir de ella no podamos formular ninguna contraideología. Pues con las ideologías no se ayuda en realidad a los hombres. Es mucho mejor tomar en serio a cada uno en su historia concreta y ayudarle, siendo lo más creativos posible frente a su vida y sus sufrimientos.

Un estudio detenido de la tesis estoica de que somos siempre nosotros los que nos herimos, puede al menos poner en tela de juicio la ideología del sufrimiento, según la cual uno tiene que sentirse siempre mal y todo ha de estar siempre mal, y con ello nos obliga a preguntarnos sobre nuestro planteamiento.

Evidentemente, esta tesis no puede llevarnos a negar el sufrimiento real o a restarle importancia. El respeto ante el sufrimiento humano es característico de la actitud cristiana.

En esta tesis es decisivo para mí que Crisóstomo, y en general los Padres de la Iglesia, haya entendido también el camino espiritual como un camino terapéutico, una vía para afrontar con madurez las propias heridas y la historia de la propia vida. La meta del camino espiritual es salvar y liberar al hombre. Cristo es el hombre libre que no depende en absoluto del sufrimiento que le viene de fuera, que tampoco depende del mundo, sino que únicamente depende de Dios.

El que lleva la huella de Dios, el que ha nacido de Dios, ese es libre de verdad. Tal es el mensaje esencial de la Biblia, y también la experiencia clave de los primeros cristianos. Pues bien, justamente hacia la experiencia de la libertad interior se orienta este libro.

EL CAMINO MÍSTICO COMO CAMINO DE LIBERTAD

Para la Iglesia primitiva, el camino de la experiencia creciente de Dios es también el camino de una libertad cada vez mayor. Para mí, el camino místico es el camino auténtico que conduce a la libertad. Por eso, voy a describir en estas páginas algunos aspectos del camino místico a la luz del Nuevo Testamento.

En el camino místico es donde, por primera vez, hallamos nuestra verdad. Y sólo nuestra verdad nos hará libres. En él nos damos cuenta de los modelos de vida a los que nos mantenemos aferrados, de los ilusorios puntos de vista que nos desfiguran la realidad y con los que nos herimos. A medida que nos acercamos a Dios, más claramente vemos nuestra verdad. Y a medida que nos unimos a Dios, más libres somos.

Todos buscamos la libertad. Pero la verdadera libertad no consiste en liberarnos de un dominio exterior. La verdadera libertad es la libertad interior: frente al poder del mundo, frente al poder de los demás y frente a las presiones internas y externas.

Y como creo que el camino místico lleva a esta libertad, quiero interpretar tres pasajes de los escritos tardíos del Nuevo Testamento que, a mi juicio, describen este camino místico. Pasajes tomados de la Carta a Tito y de las Cartas de Pedro.

Para algunos exegetas, estos escritos tardíos ya no representan el mensaje peculiar de la Biblia, por considerar que mitigan la radicalidad del mensaje de Pablo, clave interpretativa del Nuevo Testamento.

Pero en los últimos años veo cada vez más claro lo importantes que son estos escritos para el diálogo con otras religiones y con otros caminos espirituales. Pues esos escritos intentaron traducir el mensaje de Jesús al mundo espiritual helenístico. El mundo helenístico estaba impregnado por la filosofía griega, por la gnosis –un movimiento muy extendido que buscaba la iluminación– y por el culto a los misterios, que asumieron los elementos orientales de la piedad. Así, estos escritos tardíos pudieron señalarnos un camino para formular de nuevo hoy el mensaje de Jesús justamente en diálogo con la espiritualidad oriental.

#### PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL Y MÍSTICA

La filosofía transpersonal se ha centrado en las experiencias místicas de los métodos orientales de meditación y de la mística cristiana. Y ha descubierto ahí un camino terapéutico. Pretendo aquí desarrollar el mensaje cristiano de la libertad, tal como lo presentan Juan Crisóstomo y los pasajes bíblicos ya citados, en diálogo con la psicología transpersonal.

Y todo esto porque la libertad es un aspecto esencial del mensaje cristiano y porque todo auténtico camino espiritual conduce en definitiva a la libertad interior. Pues la experiencia de Dios y la experiencia de la libertad interior son sustancialmente lo mismo.