

¿Oración o autosugestión?

«La oración no es algo real. Es un fenómeno puramente psíquico». «Tú te lo imaginas, en realidad estás hablando en el vacío, con la pared». O como dirían los jóvenes de hoy: «Te lo montas todo tú». «Si yo viera a Dios aquí al lado, entonces oraría; pero esto no es más que una forma de autosugestión».

Esta forma de pensar refleja la opinión de no pocas personas en nuestros días. Todavía hoy, en pleno auge del postmodernismo, sólo lo que la ciencia prueba y aprueba parece fuera de toda discusión. El sello de «científico» es como un certificado de infalibilidad. Vivimos en una generación que sufre lo que se ha venido en llamar «el síndrome de Tomás»: «Si no veo con mis propios ojos y toco con mis propias manos, no creeré».

Desde hace muchos siglos la religión, en sus diversas manifestaciones, ha estado asociada con la sugestión. Bastantes personas ven en la religión, incluida su actividad cardinal —la oración—, una forma de autoconvencimiento. «Te crees que Dios está ahí y te lo imaginas, te convences a ti mismo de que es así». Observemos la definición de sugestión: «Influencia psíquica del propio sujeto por la que experimenta estados de ánimo sin causa objetiva. Convencerse por un esfuerzo de voluntad de que se tiene cierto estado o cualidad». En otras palabras, cuando la mente acepta una idea como verdadera, si esta idea es razonable, tiende a hacerse real por medio de procesos inconscientes. Sería el equivalente del efecto *placebo* en medicina: si tomo un medicamento que no contiene más que agua destilada, pero creo que es un tranquilizante, ejercerá, efectivamente, las funciones de sedante. En esta línea, la fe cristiana es presentada como una forma de sugestión.

¿Qué podemos responder a este argumento? Vamos a considerar tres aspectos que nos ayudan a diferenciar la sugestión de la fe bíblica:

1. El propósito de la sugestión

La autosugestión siempre cumple un objetivo definido: la evasión. Se busca escapar de una realidad dura, sea ésta una circunstancia transitoria o algo más profundo como la vida misma. El propósito básico de la sugestión es huir. En este aspecto, la religión actuaría como el gran calmante, el opio del pueblo del que hablara Marx, para mitigar un profundo dolor existencial. Sería un escape trascendental que viene a aliviar nuestras necesidades más profundas. La oración, a su vez, es el instrumento por excelencia, el mejor «medicamento», para lograr este efecto de huída.

No obstante, encontramos aquí una primera contradicción. El cristiano, cuando sigue verdaderamente a Cristo, escoge una vía de evasión que no tiene un precio nada fácil. La obediencia a su Señor es costosa, un camino estrecho que está cargado de espinas. No tenemos más que leer el capítulo 11 de Hebreos cuando nos habla de «los otros héroes de la fe»: «Otros experimentaron vituperios y azotes, y a más de esto prisiones y cárceles. Fueron apedreados, aserrados, puestos a prueba, muertos a filo de espada; anduvieron

de acá para allá cubiertos con pieles de cabras, menesterosos, atribulados, maltratados...» (Heb. 11:36-37). ¡Bonita evasión! Podríamos hablar de autoconvencimiento e ilusión si la fe ofreciera un paraíso en la tierra. Entonces sí que actuaría a modo de aspirina existencial. Pero la fe cristiana parece más bien lo contrario. Ya Jesús mismo avisó de la dureza de la carrera cristiana: «Mi paz os dejo, mi paz os doy... pero no como el mundo la da... en el mundo tendréis aflicción... porque el siervo no es mayor que su Señor». La lucha, el dolor, la persecución son a menudo la marca distintiva del discípulo de Cristo. Por supuesto, esto no ocurre siempre a todo creyente, pero alguna forma de sufrimiento parece muy normal en la vida cristiana.

Ello nos pone ante dos opciones: o bien los cristianos son todos masoquistas por naturaleza, o bien la fe cristiana no cumple un propósito de huida. Hay formas mucho más agradables de escapar en nuestros días. *Si la fe cristiana fuera falsa, estaríamos ante una gran estafa, pero no ante una evasión.* ¿No es cierto que bastantes creyentes vivirían con menos preocupaciones si no fueran cristianos? Tendrían mucha más tranquilidad, desde el punto de vista humano, sin los problemas derivados de una fe comprometida. «Cristo no me ha hecho la vida fácil. Al contrario, habría sido más cómodo estar sin él que vivir con él», afirmaba atinadamente el obispo luterano Dibelius.

La fe puede proporcionar, y proporciona, una paz profunda; es la paz que surge del conocimiento de unas realidades gloriosas. Pero nunca ha sido camino de comodidad o de evasión. Hace unos años el francés Emile Coué dio una definición popular de autosugestión en forma de slogan: «*Cada día, en todas las cosas, estoy cada vez mejor*». ¡Qué contraste con la experiencia del creyente! Recordemos una declaración del apóstol Pablo: «Estamos atribulados en todo, mas no estrechados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos» (2 Co. 4:8-9). Francamente, explicar la existencia del cristianismo en términos de autosugestión requiere un esfuerzo mental superior a la propia fe.

William James en su clásico libro *The varieties of religious experience* profundiza en el tema de la experiencia espiritual humana y afirma, entre otras cosas: «La influencia sugestiva del medio ambiente juega un papel muy importante en toda educación espiritual. Pero la palabra sugestión ya está empezando a tener, por desgracia, la función de una manta mojada que cubre la investigación y se usa para rechazar el análisis cuidadoso». No se puede caer en el reduccionismo de encajonar todo lo religioso en el baúl de la autosugestión.

2. El objeto de la sugestión

La persona objeto de la sugestión presenta una *personalidad característica*. Observemos la definición del prestigioso libro de Freedman y Kaplan, una de las voces más autorizadas en el campo de la psiquiatría: «La sugestión pretende lograr un estado de docilidad sumisa y sin capacidad crítica que conlleve la aceptación fácil de una idea, creencia o actitud. Se observa, por lo común, en personas con rasgos histéricos de personalidad». La primera parte de la definición ya la hemos comentado anteriormente. Pero, ¿qué nos dice de la personalidad sugestionable? Si la sugestión es propia de personalidades histéricas, ¿cuáles son sus características psicológicas? Veamos con

atención: «La persona histérica está dominada por la necesidad apremiante de agradar a los demás... ello se manifiesta en una actividad incesante, la tendencia a dramatizar y a exagerar, la necesidad de seducir y conquistar, ya sea a nivel social o sexual, y una dependencia inmadura y poco realista de las otras personas». Pero no acaba aquí la descripción: «El histérico, por sus comedias, sus mentiras y sus fabulaciones, no deja de falsificar sus relaciones con los demás, se ofrece siempre como un espectáculo, ya que su existencia es, a sus propios ojos, una serie discontinua de escenas y aventuras imaginarias».

De nuevo estamos ante una disyuntiva. Hemos de escoger entre dos opciones: si para ser sugestionado se requiere un tipo de personalidad histérica, entonces o todos los cristianos son histéricos o bien las manifestaciones de fe no son, necesariamente, un ejercicio de sugestión. La argumentación lógica es contundente. Creo que nadie se atrevería a afirmar que todos los cristianos son histéricos. Por ello debemos concluir que la fe, incluida la oración, no siempre es resultado de una autosugestión.

Dicho esto, hemos de reconocer que las formas y manifestaciones de vida cristiana de algunos creyentes se parecen a veces a un ejercicio de sugestión que no podemos aceptar. La autocrítica es siempre saludable. Y éste es el momento de mostrar nuestra preocupación por algunas formas de culto, de adoración, de oración y de evangelización que llegan a terrenos fronterizos con la sugestión. Ello puede ocurrir a nivel individual o de grupo y debe obligarnos a revisar nuestra espiritualidad. La oración verdadera, como las otras manifestaciones de la fe, es lo que más se aleja de la sugestión porque mantiene a toda la personalidad -mente, voluntad, y emociones- en acción. No puede convertirse en la repetición rutinaria de frases o canciones hasta que uno logra cierto estado emocional. Esta manera de practicar la fe sí puede bordear la autosugestión.

El apóstol Pablo menciona un tipo de reunión donde alguien que entre por primera vez puede pensar que «estáis locos» (1 Co 14:23). Pablo no está censurando el hecho en sí de hablar en lenguas, sino la forma de hacerlo, sin orden, porque ello creaba confusión. Dentro de la libertad preciosa del cuerpo de Cristo deberíamos intentar «hacerlo todo decentemente y con orden...pues Dios no es Dios de confusión, sino Dios de paz» (1 Co 14:33, 39). La fuerza de nuestro testimonio tiene mucho que ver con la genuinidad de nuestra fe, pero la pasión y el celo no excluyen el equilibrio, el orden o la reverencia. Si nuestras formas de culto bordean el ritual mágico, el testimonio se debilita. Los no creyentes nos acusarán, con razón, de practicar una fe que no es más que autosugestión. Por el contrario, cuando la oración y la adoración reflejan la esencia misma de Dios -paz, celo, compromiso, amor, orden-, la gente del mundo se verá mucho más atraída porque tiene sed de trascendencia y de valores espirituales.

3. La duración de sus resultados

En tercer lugar, la sugestión y la oración (o la fe en general) se diferencian por la duración de sus efectos. Además de su propósito evasivo y de ocurrir en una personalidad determinada, la sugestión se caracteriza por la fugacidad de sus efectos. Tienen un carácter *transitorio* y la molestia que se pretendía eliminar reaparece al cabo de poco tiempo. Es un resultado limitado que nos recuerda, efectivamente, la acción de un

calmante. Pasada su acción analgésica, el nivel de dolor vuelve a ser el mismo de antes. No ha habido ningún tipo de mejoría. La sugestión cumple una función puramente sintomática. *Alivia un síntoma.*

Por el contrario, los efectos de la fe no son transitorios. Tienen *carácter permanente*. Cierto que puede desaparecer el primer amor, cierto que hay crisis o retrocesos. Pero los cambios radicales y profundos que opera el Espíritu Santo en la vida del creyente no se llegan a perder del todo, ni siquiera en épocas de crisis; lejos de ello, se acrecientan con el tiempo (ver Fil. 1:6). En términos médicos, diríamos que la fe actúa como un tratamiento etiológico, llega a la causa, no es puramente sintomático. *A diferencia de la sugestión, la fe produce cambios, no solamente alivia síntomas.* Los éxitos de la sugestión pueden ser espectaculares y brillantes, pero efímeros. Los éxitos de la fe son, con frecuencia, más lentos, pueden carecer de sensacionalismo, pero son profundos. Penetran en el meollo del alma humana. La sugestión desaparece con cualquier influencia que produzca un efecto opuesto, como una desprogramación. El creyente no es llevado por cualquier «viento de doctrina», sino que permanece «fiel hasta la muerte». Así podríamos seguir con las diferencias. Probablemente ésta es la razón por la que Weatherhead escribía: «la verdadera fe me parece tener poca relación con la sugestión».

Dr. Pablo Martínez Vila

El **Dr. Pablo Martínez Vila** ejerce como médico-psiquiatra desde 1979. Realiza, además, un amplio ministerio como consejero y conferenciante en España y muchos países de Europa. Muy vinculado con el mundo universitario, ha sido presidente de los Grupos Bíblicos Universitarios durante ocho años. También fue presidente de la Alianza Evangélica Española durante 10 años (1999-2009), y actualmente es vicepresidente de la Comunidad Internacional de Médicos Cristianos.

Pensamiento Cristiano es una web de testimonio evangélico. En él se informa de la obra literaria de José M. Martínez y su hijo, Dr. Pablo Martínez Vila. A través de esta obra fluye el pensamiento evangélico de los autores sobre cuestiones teológicas, psicológicas, éticas y de estudio bíblico con aplicaciones prácticas a problemas actuales.

Los **libros** de José M. Martínez y Pablo Martínez Vila se pueden obtener en la **Tienda Online** de **Pensamiento Cristiano** en la dirección <http://tienda.pensamientocristiano.com>.

Copyright © 2011, Dr. Pablo Martínez Vila
Se autoriza la reproducción, íntegra y/o parcial, de los Temas del mes,
citando siempre el nombre del autor y la procedencia
(<http://www.pensamientocristiano.com>)