

# MANRESA

REVISTA DE ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

Octubre - Diciembre 2016

Vol. 88 - Nº 349



**Psicología y espiritualidad ignaciana:  
nuevas aportaciones**



Vol. 88 - N<sup>o</sup> 349

**José García de Castro**

Jesuita. Director de Máster Ignatiana. UP Comillas. Madrid

**María Prieto**

Profesora de la UP Comillas. Madrid

**Alfonso Salgado Ruiz**

CVX. Profesor de la Universidad Pontificia. Salamanca

**Rafael Jódar**

Profesor de la UP Comillas. Madrid

**Carlos del Valle**

Jesuita. Profesor de la UP Comillas. Madrid

**Eduardo Bofill**

Psicólogo clínico. Zaragoza

**Darío Mollá**

Jesuita. Da EE. Valencia

**Virginia Cagigal**

Directora de UNINPSI. UP Comillas. Madrid

**Pedro Mendoza**

Jesuita. Psicólogo. Madrid

**Jesús Labrador**

Profesor de la UP Comillas. Madrid

**José Carlos Romero**

Profesor de la UP Comillas. Madrid

**Ignacio Boné Pina**

Jesuita. Psiquiatra. Profesor de la UP Comillas. Madrid

**Antonio Guillén**

Jesuita. Instructor de Tercera Probación. Salamanca

**Pablo Alonso**

Jesuita. Profesor de la UP Comillas. Madrid

**Josep M. Rambla Blanch**

Jesuita. Da EE. Barcelona

Colaboran en este número

# MANRESA

REVISTA DE ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

## Sumario

### Estudios

María PRIETO y José GARCÍA DE CASTRO, S.J.: <b>Psicología del perdón y Ejercicios Espirituales</b> .....	317
Alfonso SALGADO RUIZ: <b>Fortalezas personales y vida con sentido: aportaciones para el acompañamiento</b> .....	329
Rafael JÓDAR y Carlos DEL VALLE, S.J.: <b>Emociones y mociones: aportaciones desde la terapia focalizada de la emoción</b> .....	341
Eduardo BOFILL y Darío MOLLÁ, S.J.: <b>Interpretar, discernir, acoger: del síntoma a la con-moción</b> .....	353
Virginia CAGIGAL y Pedro MENDOZA, S.J.: <b>De la psicología de la persona a la psicología del sistema: encuentro con la espiritualidad ignaciana</b> .....	363
Jesús LABRADOR y José Carlos ROMERO: <b>Discernimiento ignaciano, diversidad e inteligencia cultural</b> .....	373
Ignacio BONÉ PINILLA, S.J.: <b>Psicología de la gratitud y Ejercicios Espirituales</b> .....	385

### Ayudas para dar Ejercicios

Antonio GUILLÉN, S.J.: <b>Directorio sobre la charla introductoria</b>	399
Pablo ALONSO, S.J.: <b>Textos bíblicos para la charla introductoria</b>	401

### Semblanzas

Josep M. RAMBLA BLANCH, S.J.: <b>Cándido de Dalmases Jordana (1906-1986). El historiador y su legado</b> .....	403
<b>Recensiones</b> .....	407
<b>Índices de 2016</b> .....	411



- Director:** Antonio T. Guillén, S.I.
- Redactor jefe:** Pascual Cebollada, S.I.
- Consejo de Redacción:** Pablo Alonso, S.I.; Ignacio Boné, S.I.; M<sup>º</sup> del Mar Carles, RJM;  
Luis M<sup>º</sup> García Domínguez, S.I.; M<sup>º</sup> Luz de la Hormaza, ACI;  
Diego Molina, S.I.
- Redacción:** Maldonado, 1 - 28006 Madrid  
Tel.: +34 915 760 607  
email: info@manresarev.com  
www.manresarev.com
- Edita:** Grupo de Comunicación Loyola  
Administración: Apdo. 77 - 39080 Santander  
Tel.: +34 944 470 358 - Fax: +34 942 369 201  
email: revistamanresa@grupocomunicacionloyola.com
- Tarifas de suscripción para 2017:**
- |                          |      |
|--------------------------|------|
| España .....             | 33 € |
| Europa .....             | 53 € |
| Resto de mundo .....     | 57 € |
| Suscripción online ..... | 23 € |

Los precios para el extranjero incluyen transporte aéreo con garantía de entrega en tiempo reducido.

### Temas para 2016

- Enero-Marzo:** “Tanta piedad y misericordia”.
- Abril-Junio:** Vivir la espiritualidad ignaciana en familia.
- Julio-Septiembre:** Al servicio de Dios y de la Sede Apostólica.
- Octubre-Diciembre:** Psicología y espiritualidad ignaciana: nuevas aportaciones.

## Presentación

Este número de *Manresa* puede pedir al lector habitual un esfuerzo extra. Un esfuerzo porque supone poner el lenguaje ignaciano, con el que nuestros lectores están familiarizados, con un lenguaje, menos familiar para muchos pero muy significativo para entender los procesos espirituales, como es el de la psicología. Un esfuerzo también porque ofrecemos un diálogo, a veces sólo esbozado o sugerido por limitación de espacio y de tiempo, para una reflexión más completa y sosegada. Esto pide, a cualquier lector y a otros expertos en espiritualidad, continuar el diálogo y la discusión buscando avanzar a partir de lo que aquí pueda estar sólo sugerido o iniciado.

El diálogo entre psicología y espiritualidad ignaciana no es nuevo en la revista *Manresa* que cuenta en su historia con muy buenos artículos y con colaboradores habituales en este campo. En nuestro entorno, el Simposio Internacional de Psicología y Ejercicios Ignacianos (Salamanca, 1989) marcó un punto de inflexión en este diálogo. Más de veinticinco años después y con esta larga tradición, hemos buscado, como dice el título de este monográfico, “nuevas aportaciones”, por referirse a investigaciones más recientes en psicología. Muchos de los artículos están escritos en coautoría entre un experto en psicología y alguien más especializado en espiritualidad ignaciana. En mayo de 2016 convocamos a una jornada de estudio a todos los autores y a otros expertos para preparar este número.

Buscamos revisar el acceso de la psicología reciente a algunos temas centrales en la experiencia humana, como el perdón, la gratitud, las fortalezas, las emociones, las decisiones, la pertenencia a un sistema o a una cultura... y establecer un diálogo fructífero con la espiritualidad ignaciana. Comenzamos con el perdón y terminamos con la gratitud, siguiendo un orden similar al de los Ejercicios. Esta mirada conjunta resulta especialmente interesante y lúcida en el estudio del perdón que presentan María Prieto y José García de Castro: la psicología aclara conceptos, aporta matices y hasta riesgos en torno al perdón, que iluminan su papel en el proceso espiritual. Lo mismo ocurre con la gratitud estudiada como “fortaleza trascendental” en la psicología reciente. En el artículo que cierra el número, escrito por Ignacio Boné, que ha sido el coordinador de este monográfico, se explora lo que estos

estudios pueden aportar a nuestra visión del agradecimiento como práctica y emoción central en la experiencia espiritual del ejercitante.

Tres de las aportaciones presentadas giran en torno al discernimiento, la elección y el modo de acompañar estos procesos. Alfonso Salgado sugiere conexiones entre la psicología positiva o la terapia de aceptación y compromiso y el acompañamiento espiritual ignaciano. Rafael Jódar y Carlos del Valle nos ofrecen una introducción a los aportes de la psicología de las emociones y sugieren posibles conexiones para la comprensión y el acompañamiento de las mociones espirituales. En una aproximación de tradición más psicoanalítica, Eduardo Bofill y Darío Mollá, ponen en diálogo la interpretación de los síntomas y el discernimiento de mociones propio del acompañamiento ignaciano.

La psicología contemporánea es consciente de la dificultad y hasta la falsedad de estudiar al individuo aislado. Algunos modelos, como el sistémico, combaten incluso la comprensión de la enfermedad mental como un problema del individuo y estudian sistemas disfuncionales que provocan síntomas que “circulan” por esos sistemas. Virginia Cagigal y Pedro Mendoza sintetizan en su aportación los principios básicos de ese modelo sistémico y apuntan a un proceso en la vida de Ignacio y en el proceso espiritual que también pasaría del individuo al sistema y del yo al “nosotros”. Jesús Labrador y José Carlos Romero ofrecen un salto hacia la psicología cultural, que ilumina la tradición ignaciana de inculcación y de discernimiento común de los primeros compañeros de Ignacio.

Decía Kolvenbach a los reunidos en el simposio de Salamanca que la andadura espiritual propuesta por San Ignacio se dirige a la persona humana y afecta como tal, directamente, a su psicología. Insistía que, en la experiencia y en la teoría, estas dos miradas de la espiritualidad y la psicología tienden por sí mismas a unificarse. Dicha unificación es la que buscamos en este número de *Manresa* y la que proponemos a los psicólogos y a los especialistas en espiritualidad ignaciana continuar. Tratamos de encontrar cierta sabiduría sobre el misterio humano ante el misterio del Dios siempre mayor. Es, por tanto, un saber siempre incompleto, una unidad intuida, muchas veces iniciada, pero nunca alcanzada. Nos pide siempre seguir proponiendo nuevos aportes y seguir explorando humildemente, tanto en nuestra reflexión más intelectual, como en nuestra propia experiencia.

Después del monográfico, este número de *Manresa* incluye, como todos los números, la sección “Ayudas para dar Ejercicios”, dedicada esta vez a la charla introductoria de los mismos. La sección “Semblanzas” presenta esta vez la figura del P. Cándido de Dalmases, a cargo del especialista en la renovación histórica de los Ejercicios, P. Josep M. Rambla.

El número termina con el Índice completo de todo lo publicado en la revista en el 2016.

## Psicología del perdón y Ejercicios Espirituales

María Prieto Ursúa y José García de Castro Valdés

Un cambio en el corazón. Así es como definen el perdón algunos de los más relevantes autores de la Psicología del Perdón. Un cambio literal, porque recientemente se ha verificado que el perdón influye en la frecuencia cardiaca, en la presión arterial (especialmente la sistólica) y en el nivel de colesterol total<sup>1</sup>.

No hace falta decir que no nos interesa en este artículo profundizar tanto en este cambio físico como en la transformación de sentimientos, pensamientos y comportamientos que el perdón lleva consigo. A lo largo de estas páginas, iremos profundizando en este cambio, intentando enlazar cada contenido con la dinámica de los Ejercicios espirituales, para ilustrar en qué pueda consistir ese cambio y percibir cómo el perdón está presente más allá de las meditaciones propias de la primera semana.

Con frecuencia, tendemos a pensar en el perdón situándonos espontáneamente en el papel del ofendido, de la víctima; en las siguientes líneas intentaremos ampliar la mirada hacia lo que R. D. Enright<sup>2</sup> llamó *La tríada del perdón*: perdonar a los demás, recibir perdón y perdonarse a uno mismo.

¿Cómo se produce el perdón? Aunque en psicología está ya asumido que el perdón es un proceso, que lleva su tiempo y que implica varias fases o tareas, han sido numerosos y muy diversos los modelos propuestos sobre los requisitos, los facilitadores, las etapas y las intervenciones dirigidas a facilitar el perdón. Para nuestro propósito, vamos a seguir la propuesta de W. L. Worthington, el modelo REACH para facilitar que las personas consigan perdonar<sup>3</sup>. El nombre del modelo hace referencia a los cinco pasos que propone el autor: *Recall the hurt, Empathize, Altruistic Gift, Commitment y Hold on*<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> LAWLER, K. A., YOUNGER, J. W., PIFERI, R. L., BILLINGTON, E., JOBE, R., EDMONDSON, K. y JONES, W. H., "A Change of Heart: Cardiovascular Correlates of Forgiveness in Response to Interpersonal Conflict", *Journal of Behavioral Medicine*, 26 (5), (2003) 373-393.

<sup>2</sup> ENRIGHT, R.D., "Counseling within the Forgiveness Triad: On forgiving, receiving Forgiveness, and Self-forgiveness", *Counseling and Values*, 40 (2), (1996) 107-126.

<sup>3</sup> WORTHINGTON, W.L., *Forgiveness and Reconciliation. Theory and Application*, Routledge, New York 2006.

<sup>4</sup> Reconocer el daño y el dolor, Empatía, Regalo altruista, Compromiso y Mantenerse (perseverar).

## 1. Reconocer el daño y el dolor

El primer paso o la primera tarea para conseguir perdonar de forma sana es *reconocer* el daño causado: el daño que nos han hecho, o el daño que hemos podido hacer nosotros, a otras personas o a nosotros mismos. Empezar un proceso de perdón sin un análisis profundo de la ofensa, de su importancia y de sus efectos, sólo llevaría a un “falso perdón”, en el que el daño se niega o se elabora de forma superficial con las consecuencias negativas que dichos procesos “mal cerrados” puedan producir en el crecimiento de la persona.

### 1.1. El malestar interno, piloto de emergencia del desequilibrio emocional

En el caso de que seamos los ofendidos, recibir un daño es una fuente de malestar en varios niveles; de hecho, R. D. Enright and R. P. Fitzgibbons proponen revisar 7 niveles de dolor post-ofensa<sup>5</sup>: la rabia, la vergüenza de sentirse injustamente tratado, la energía gastada en las emociones negativas, el tiempo dedicado a pensamientos recurrentes sobre la ofensa y el ofensor, las comparaciones distorsionadas entre nuestra situación y la del ofensor, el cambio que la ofensa ha supuesto en nosotros, y, por último, el cambio en nuestra filosofía de la vida, rompiendo nuestro concepto de “mundo justo”, generando desconfianza e inseguridad.

Cuando somos nosotros los que hemos provocado daño, el malestar post-ofensa proviene, por lo general de una doble fuente: en primer lugar, nuestro acto rompe la imagen que teníamos de nosotros mismos, amenaza nuestra identidad como persona valiosa y como persona moral. En segundo lugar, el sufrimiento que hemos provocado en el otro genera malestar cuando esa persona es alguien querido y valioso para nosotros y somos testigos de su dolor. Hace falta sensibilidad para dolernos por el dolor causado, por los “fallos de amor”; sólo quienes aman sienten este dolor.

### 1.2. Relaciones dialécticas entre haceres y sentires sombríos

Ignacio de Loyola, en los *Ejercicios espirituales*, comienza su análisis de los procesos de sufrimiento o de dolor por la detección de situaciones y sentires de tristeza y de mentira (desolación) que han ido configurando la

---

<sup>5</sup> ENRIGHT, R. D. y FITZGIBBONS, R. P., *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*, APA, Washington 2000.



vida del ejercitante e incluso instalándose en ella<sup>6</sup>. Hay espacios de la interioridad, espacios de oscuridad y de sombra, que dificultan y/o bloquean la vida del Tú. Es necesario, antes de nada, detectarlos, analizarlos y liberarlos. Para ello, Ignacio propone vincular los sentires oscuros con las acciones oscuras que los han provocado. La relación religiosa consiste en gran medida en el análisis y la interpretación religada de mis sentires y en la observación de la relación dialéctica entre causas y consecuencias. Ignacio favorece traer a la memoria [Ej 56], emerger al consciente, las consecuencias históricas fruto del desorden interno de los sentires (causa), y cómo, a su vez tales acciones históricas (causa) han contribuido a generar más oscuridad en la interioridad (consecuencia). Esta consciencia de oscuridad, del desorden interno, es “vida religiosa refleja” en tanto que recibe su identidad y contrasta con la luz de la consolación, de la verdad y la vida.

### *1.3. La “vergüenza”, el piloto espontáneo de la consolación*

#### a) Delimitando los términos

Para la persona que comienza a ir “de bien en mejor subiendo” [Ej 315], iniciando, digamos, un nuevo itinerario en la orientación moral de su vida, descubrir (se) inmerso en procesos deliberados e intencionados de sombra y pecado provoca un nuevo sentir religioso que Ignacio ha denominado de “vergüenza y confusión” [Ej 50]. Este es un tema importante para la Psicología del Perdón en el que merece la pena detenerse y contrastar significados.

Según varios autores el malestar que puede sentirse después de haber dañado a alguien puede provenir bien de la culpa o remordimiento por haber cometido un acto incorrecto, o bien de la vergüenza de sentirse uno mismo indigno y poco valioso, una vergüenza que lleva a la autocondenación y que contiene un cierto componente neurótico. P. C. Vitz y J. M. Meade<sup>7</sup> definen la vergüenza como el sentimiento de ser indigno o malo, no por alguna acción particular, sino porque la persona siente o cree que es intrínsecamente mala o indigna<sup>8</sup>. Para A. R. Ranganadhan y N. Todorov<sup>9</sup>,

<sup>6</sup> Hemos de recordar que todo el proceso de conversión de Ignacio de Loyola comenzó por la detección y análisis de sus diversos y hasta antagónicos sentires internos [Au 6-9]. Las citas de los *Ejercicios Espirituales* [Ej] y la *Autobiografía* [Au] están tomadas de *Obras de san Ignacio de Loyola* (M. Ruiz Jurado, ed.), BAC, Madrid 2014.

<sup>7</sup> VITZ, P. C. y MEADE, J. M., “Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique”, *Journal of Religion and Health*, 50 (2011) 248-263.

<sup>8</sup> Ob. cit., 258.

<sup>9</sup> RANGANADHAN, A.R. y TODOROV, N., “Personality and self-forgiveness: the roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1) (2010) 1-22.

la vergüenza y el distrés<sup>10</sup> personal, más que la culpa y la empatía orientada hacia los otros, eran las variables-clave implicadas en inhibir el perdón a uno mismo, sugiriendo que los individuos con tendencia a sentir vergüenza son especialmente vulnerables al afecto negativo intenso. La persona que experimenta vergüenza está más centrada en su propio distrés que en el de la víctima; con el tiempo irán apareciendo conductas de auto-castigo cada vez más centradas en uno mismo que irán dificultando los beneficios de la restauración interpersonal. Así, según esta teoría, el auto-perdón es irrelevante para el sujeto cuando sus sentimientos negativos derivan de una sensación de vergüenza: para aceptar el perdón antes necesita aceptarse a sí mismo. Gran parte de los beneficios atribuidos al perdón a uno mismo son, en realidad, resultado de la autoaceptación. El factor motivador “sano” sería, entonces, la culpa, no la vergüenza.

b) El concepto de *vergüenza* para Ignacio

¿Es posible, entonces, compatibilizar las teorías psicológicas sobre la *vergüenza* con la propuesta de Ignacio que invita incluso a pedirla: “demandar vergüenza y confusión de mí mismo” [Ej 48]? Dentro de la lógica propuesta por el autor de los *Ejercicios*, podemos pensar que Ignacio entiende la vergüenza como un sentimiento dinamizador de la conversión. El ejercicio de proyección psicológica en el que me contemplo como victimario y ofendedor, desde la ladera del amor y el perdón recibido por tanto mal causado, provoca que sienta vergüenza de lo que he sido y he hecho. La detección de este sentimiento es sana en tanto que es indicador de la distancia real en la que he sido puesto (con respecto al mal cometido) por haber recibido el perdón: “¿Cómo es posible que ese/esa haya sido yo algún día?” Viéndome *a mí mismo* ahí generando mal y oscuridad<sup>11</sup> es causa de vergüenza y con ella la confusión.

Una de las diferencias clave entre la concepción de vergüenza propuesta arriba y la que propone Ignacio es la distancia histórico-temporal que se da entre las *situaciones* que provocan el sentimiento de vergüenza (tiempo “a”) y la aparición de tal *sentimiento* (tiempo “b”). La vergüenza que se pide aparece con efectos retardados, implica un avergonzarse ahora de lo que sucedió antes<sup>12</sup>. La vergüenza para Ignacio es como el juicio pre-

<sup>10</sup> “malestar emocional”, “malestar con uno mismo”

<sup>11</sup> “mirarme como una llaga y postema de donde han salido tantos pecados y tantas maldades” [Ej 58].

<sup>12</sup> Entre medias encontramos la meditación del Principio y Fundamento, fuente de luz y criterio del orden: “El hombre es creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor, y mediante esto salvar su ánima” [Ej 23].

crítico-emocional del mal cometido. Dicho con otras palabras, gracias a la aparición de la vergüenza reconocemos que lo cometido era moralmente malo, o, al menos en alguna medida, desordenado<sup>13</sup>. Es, por tanto, una instancia de verdad, verificadora de que en la relación el ofensor, de hecho, ha evolucionado moralmente con respecto a la situación en la que se encontraba en el momento de cometer la ofensa. Lo que le indica una vez más emotivamente (antes que conceptual o jurídicamente) que aquello cometido estuvo mal es la vergüenza sentida.

c) “Vergüenza y confusión de mí mismo” [Ej 48]

Vergüenza y confusión en Ignacio van juntas. La primera, como hemos comentado, habita en la residencia de las emociones, es una emoción tiranamente incontrolable, que se impone con franqueza al sentimiento<sup>14</sup>; por su parte, la confusión reside despiadadamente en el intelecto provocándole el malestar propio de quien viene a sumar oscuridad en el hábitat privilegiado de la luz de la razón. Así, el ofensor “pelea” por descubrir una mínima lógica interna que pueda explicarle racionalmente cómo o por qué pudo haber llegado hasta ahí... (hasta haber cometido tantas “maldades y ponzoña tan turpísima” [Ej 58]) pero no lo consigue. Hay *confusión*: “perturbación y mala orden. Confusamente, con oscuridad”<sup>15</sup>. Vergüenza y confusión son para Ignacio los criterios de autenticidad de la auditoría del progreso espiritual en esta etapa.

Esto que Ignacio expresa como “vergüenza” se podría equiparar a lo que en Psicología se denomina “remordimiento”<sup>16</sup>, que se considera una experiencia beneficiosa para sentir arrepentimiento y humildad. La vergüenza y confusión ignacianas, por una parte, y la culpa y remordimiento psicológi-

*La vergüenza para Ignacio es una instancia de verdad verificadora de que en la relación el ofensor, de hecho, ha evolucionado moralmente.*

<sup>13</sup> Ignacio expresa su propia experiencia de vergüenza en el *Diario espiritual* [De 29.35]; también recomienda en las *Constituciones* que quien abandona la Compañía de Jesús se vaya “quanto se pudiere, sin vergüenza o afrenta” [Co 223].

<sup>14</sup> “Pasión que excita alguna turbación en el ánimo por la aprehensión de algún desprecio, confusión o infamia, que se padece o teme padecer dando muestra de ello en el rostro, especialmente con el color”, *Diccionario de Autoridades* III, Gredos, Madrid 1990, t. 6, 464.

<sup>15</sup> “Confundir”, en COVARRUBIAS, Sebastián de, *Tesoro de la lengua castellana*, Altafulla, Barcelona 1987, 349.

<sup>16</sup> En la primera de las reglas de discernimiento de primera semana, Ignacio comenta que el buen espíritu se hace sentir en las personas que van en dirección contraria a la propia del Evangelio “punzando y *remordiendo* la conciencia por el sindérese de la razón” [Ej 314]; pero no vuelve a utilizar esta palabra ni en los *Ejercicios* ni en su extensísimo epistolario. COVARRUBIAS: “Remordimiento, la tal inquietud y escrúpulo, porque el gusanillo de la conciencia le está royendo y remordiendo”, *Tesoro...*, 904.

cos por otra, serían equivalentes, ya que todos mantienen una relación directa de consecuencia con un acto o una acción cometidos; no se trata de juicios negativos sobre el valor intrínseco de la persona, que serían los propios de la vergüenza dañina referida más arriba.

#### 1.4. Cuando la sombra se resiste a ser iluminada

##### a) Mecanismos de “protección”

Sin embargo, es difícil conseguir que la persona mire directamente a su error y se exponga a esta experiencia emocional negativa. Es posible y bastante probable encontrar reacciones defensivas que buscan minimizar el malestar que se intuye y que harán lo necesario para anestesiarlo y adormecerlo. La más frecuente es reducir la responsabilidad de lo cometido culpando al exterior, derivando tal responsabilidad hacia la víctima, o justificando sus acciones, con lo que en realidad la persona niega haber hecho algo malo. Tal negación puede incluir tanto la negación del hecho, como de lo incorrecto o reprehensible del hecho (la persona se justifica de algún modo); de la importancia del hecho (la persona quita relevancia al hecho mismo); o la negación del daño causado por el hecho (la persona minimiza el sufrimiento generado, o niega al ofendido su derecho a sentirse mal).

Con el fin de hacer frente a estos mecanismos de ceguera, Ignacio incluye el punto segundo del segundo ejercicio: “ponderar los pecados mirando la fealdad y la malicia que cada pecado mortal cometido tiene en sí” [Ej 57]. *Ponderar*: “Es exagerar y examinar alguna cosa con mucha diligencia y cuidado”<sup>17</sup>.

##### b) El perdón necesita un hogar de reconciliación

Un verdadero perdón excluye cualquier forma de negación de la ofensa. Es claro que aceptar plenamente los errores es doloroso, amenaza la identidad, por lo que requiere de un “contexto seguro”, donde la persona sienta que hay una salida, una posibilidad de trabajo y elaboración del malestar y de la imagen rota de sí misma. A lo largo de la primera semana, al tiempo que entra directamente en el análisis de los procesos de pecado (hechos, causas, consecuencias, reacciones) con imágenes ciertamente duras<sup>18</sup>, Igna-

<sup>17</sup> COVARRUBIAS, *Tesoro*, 876.

<sup>18</sup> Pueden verse los números [51.52] el tremendo final del 58 y todo el quinto ejercicio, la “Meditación sobre el infierno” [65-70].

cio va construyendo este contexto de seguridad que permita al ejercitante adentrarse en la aventura de la reconciliación confiado en la misericordia y bondad infinitas de Dios<sup>19</sup>.

Para Ignacio este sentir vergonzoso y confuso es por sí mismo verdadero y luminoso. Su contenido no viene de una norma moral que juzga la maldad de mi sentir incómodo y su previa mala acción histórica, sino del juicio emocional que viene provocado por la consciencia de injusticia y de ingratitud. Ante la instancia jurídica suprema, la Vida de Dios que se me ofrece como verdad, amor y alegría, toma verdadera identidad mi desacertada manera de estar en el mundo cuando opto por la mentira, el odio o la tristeza (falsa alegría).

*A lo largo de la primera semana, Ignacio va construyendo un contexto de seguridad en la misericordia y bondad infinitas de Dios.*

## 2. Empatía

Una vez completada la primera tarea del reconocimiento, el camino del perdón se facilita intentando fomentar la empatía y la compasión hacia el ofensor. No se puede forzar la empatía, aunque se puede facilitar que se presente, evitando siempre las distorsiones en las reformulaciones (la “sobredreprecación” y la “sobreadulación”), o evitando que se juzgue a la personas, para centrarse en los actos. No se busca una empatía permanente y completa, basta con que en algún momento el sujeto capte parte de la vulnerabilidad del agresor, tanto si ha sido él, como si ha sido la víctima. Se intenta transformar las emociones de resentimiento, amargura, hostilidad, odio, rabia y miedo por otras como empatía, simpatía, compasión o amor. El tiempo dedicado a trabajar la empatía correlaciona fuertemente con el tamaño del efecto de la intervención para el perdón.

### 2.1. Contempladlo y quedaréis radiantes (Sal 34, 6)

En los *Ejercicios*, la petición muy repetida en la larga segunda semana (10 / 12 días) es la del “*conocimiento interno de Cristo que por mí se ha hecho hombre para que más le ame y le siga*” [Ej 104]. Podemos explorar cómo el hecho de permanecer en el seguimiento de Cristo es por sí mismo

<sup>19</sup> “El coloquio se hace propiamente hablando, así como un amigo habla a otro” [Ej 54]; “considerar quién es Dios [...] su Bondad a mi malicia” [Ej 59], la “Bondad infinita” [Ej 52] o el cósmico número [60] donde Ignacio invita a contemplar a toda la creación rogando e interpellando por mí.

terapéutico y cómo ver y oír a alguien bueno y desear imitarle (en cierta medida desear ser como él) nos hace a nosotros también mejores. Ignacio creía que contemplando reiteradamente a Jesús uno se va transformando por dentro haciéndose “como” él en alguna medida, cristificándose, y en / a través de esa transformación también podemos ir siendo curados de aquello que nos limita.

*Las contemplaciones producen un efecto de “modelado”; se aprende de alguien, un modelo, observando su comportamiento, y esa observación me cambia y me transforma.*

Ver a Jesús en su generosidad puede curar mi mezquindad; verle en su entrega puede curar mi egoísmo, verle en su misericordia puede curar mi dureza de juicio, verle en su pobreza puede curar mi soberbia, etc., etc. En la tercera semana [Ej 190-209] lo que hay que contemplar es exclusivamente la Pasión y la Muerte del Señor Jesús. Ignacio insiste en pedir “dolor, sentimiento y confusión que por mis pecados va el señor a la Pasión”. La contemplación de un Dios que aparece como debilidad absoluta y radical pasividad (eso significa “pasión”); la contemplación de la reacción del Inocente que integra su dolor y la injusticia dolorosa que padece para “sanar” al culpable que le está en ese momento matando, son en sí mismos ejercicios de sanación de las zonas oscuras de inmisericordia que hayan podido instalarse en la vida del ejercitante.

Las contemplaciones producen un efecto que en psicología se llama “modelado”; se aprende de alguien, un modelo, observando su comportamiento, y esa observación me cambia y me transforma<sup>20</sup>. Jesús como modelo de respuesta de un ofendido ante la agresión injusta es fuente de cambio y de transformación; aprender a mirar al ofensor como Él hizo es lección pura de empatía, de compasión. Para Enright y Fitzgibbons la compasión es uno de los misterios en la terapia del perdón, cuyos orígenes son todavía desconocidos<sup>21</sup>. Ignacio propone un camino privilegiado para conseguir la empatía: aprender del Maestro.

## 2.2. “... y no olvides sus beneficios” (Sal 102)

Recordar experiencias vividas en las que nosotros mismos hemos tenido que ser perdonados y hemos recibido el regalo del perdón, tal vez, inme-

<sup>20</sup> “quien quisiere venir *conmigo* ha de ser contento de comer *como yo*, y así de beber y vestir...” [Ej 93]; “quien quisiere venir *conmigo*, ha de trabajar *conmigo*” [Ej 96]; “yo quiero y deseo [...] *imitaros* en pasar...” [Ej 98] (cursivas nuestras). Puede verse también [Ej 109.139.147.168.214]. Al fin y al cabo, el proceso de conversión de Ignacio comenzó por un efecto de “modelado”, los “deseos de imitar a los santos” [Au 9].

<sup>21</sup> ENRIGHT, R. D. y FITZGIBBONS, R. P., *Helping Clients Forgive...*, 83.

recidamente, es un ejercicio que facilita enormemente la empatía. En la contemplación de la Pasión dice Ignacio que Jesús está ahí “por mis pecados” [Ej 193]. Quien está sufriendo es un ser querido al que yo consciente y libremente he provocado un accidente que le está llevando a la muerte de manera dolorosa y además humillante. Curiosamente, ese ser querido había apostado por mí, me había sacado de situaciones difíciles, complicadas. Su manera de morir (perdonando) y su manera de integrarme a mí en ese proceso (perdonándome) es por sí mismo reconciliador. Esta persona, Jesús, no me reprocha, ni me recuerda, ni carga mi conciencia..., al contrario, en nombre del amor que me tiene y siendo lúcida con mi responsabilidad ante su muerte, me acoge y perdona. Tal acogida y perdón son expresión de la firmeza de su amor por mí.

Yo, en tanto que victimario / ofensor estoy delante de una víctima muy peculiar que lejos de sentirse movida por la rabia, el resentimiento o la venganza, me “ha dejado en vida, conservado en ella” cuando según la lógica del juicio mi destino más justo hubiera sido la condena [Ej 60]. La víctima, que tiene poder y autoridad para condenarme hasta la muerte<sup>22</sup>, ha mostrado su paciencia conmigo; Dios permanece inalterado en su empatía y simpatía conmigo y muestra su benevolencia haciéndome sentir de nuevo la consolación, experiencia de verdad y de alegría.

Ignacio cree que quien permanece mirando al Crucificado se “convertirá”, se volverá hacia la verdad, y orientará su vida hacia la “salvación” de los inocentes. Cree que lo que se desata aquí es una conversión a la *acción* de liberación, o de sanación o de reconciliación: “¿qué *hago* por Cristo o qué voy a *hacer* por Cristo?” [Ej 53]. Aquí, frente a la Cruz, se puede desencadenar otro proceso de reconciliación y de perdón que tiene su centro de energía en la pasividad y absoluta fragilidad de la impotencia del Crucificado. Verle a Él, verle *así* (objetivamente, en su situación de ajusticiado) y verle en cómo Él me ve (relativamente, en su relación hacia mí) no puede menos que romper efectiva y emotivamente mi ego y hacerme salir hacia todavía no sé dónde con el deseo infinito de restaurar y recomponer el desorden que yo libre y deliberadamente he provocado en la historia y en el mundo.

### 3. Regalo altruista

Según Worthington, no se ayuda a la persona a perdonar porque sea bueno para su salud mental, física o espiritual, o porque resulte posi-

<sup>22</sup> “la tierra no se ha abierto para sorberme, criando nuevos infiernos para siempre penar en ellos” [Ej 60].

vo para sus relaciones sociales; se le ayuda a perdonar porque así puede llegar a bendecir a la persona que le ha herido, lo que le ayudará, sin duda, a *reconceptualizar* el problema y vivir con más dignidad. El perdón se ofrece como un regalo altruista y desinteresado. Después de

recordar las experiencias profundas y transformadoras de haber sido perdonados, ahora se trata de ofrecer a alguien aquello que nosotros hemos recibido.

Lo que Worthington expresa como el “Altruistic Gift” podría asimilarse a lo que Ignacio introduce en tantos de sus ejercicios: “reflexionar para sacar provecho” [Ej 106-107...]. Consiste en permitir que la experiencia recibida, en este caso de perdón, sirva de ejemplo y motivación para acciones futuras de reconciliación; ofrecer lo que he recibido, continuando la expresión humanizadora, de verdad y alegría, que uno mismo, inmerecidamente, ha recibido.

mente, ha recibido.

La experiencia sorpresiva y sorprendente de que la otra parte de la relación religiosa (Dios) se mantenga consistente en su verdad conmigo y no cambie su manera estructural de ser (ofreciendo-se-me en el amor) provoca en mí la conversión de mi libertad. Forma parte de la estructura humana psíquicamente sana rendirse a la gratitud. Por lo tanto, superadas las primeras fases del “darse cuenta”, emerge ahora como parte espontánea del proceso la fase de decisión. Afrontado el daño causado y recibido el perdón, se desprende el deseo de favorecer una *restauración compensativa* que en los *Ejercicios* aparece formulada en el conocido “coloquio de misericordia” y su pregunta: “¿qué voy a *hacer* por Cristo?” [Ej 53].

Ignacio desde una antropología teológica muy bíblica (paulina) está convencido de que *eso* que ha vivido Cristo en la Cruz puede ser una experiencia universal y transformadora para todo creyente. No se trata sólo una acción sublime realizada por un héroe en la Palestina del siglo I, sino una oferta de lucidez para abrirnos a la posibilidad de que vivir plenamente sólo es posible así, como Cristo vivió y murió; la Cruz no es sólo el modelo a imitar en situaciones límite de reconciliación, sino experiencia que por “regalo altruista” del Espíritu estamos llamados reproducir. Estamos capacitados (en pasiva) por iniciativa Suya: “Dios habita en nuestros corazones” (Rm 5, 5), Dios se relaciona conmigo viviendo en mí, “haciendo templo de mí” [Ej 235].

*La experiencia sorprendente de que Dios se mantenga consistente en su verdad conmigo provoca la conversión de mi libertad. Forma parte de la estructura humana psíquicamente sana rendirse a la gratitud.*



#### 4. Compromiso

Las dos últimas fases pretenden hacer del perdón una experiencia sostenida, sólida en el tiempo. Según Worthington, la persona debe comprometerse con el perdón y hacer una declaración del perdón<sup>23</sup> que experimenta o del progreso realizado, para consolidar su decisión de perdonar y de perdonar emocionalmente. La experiencia de ese “cambio en el corazón” llena al sujeto de bienestar y positividad, y esta etapa pretende mantener este estado, comprometerse con él, para que sea algo más que una emoción pasajera y llegue a ser un cambio vital. Este compromiso queda reflejado en los *Ejercicios* en la meditación del Rey Eternal: “yo quiero y deseo y es mi determinación deliberada, solo que sea vuestro mayor servicio y alabanza...” [Ej 98].

Ignacio pensaba en el proceso como en una vocación universal a la “*amorización* del mundo”. ¿Para qué estamos en este mundo? [Ej 23] para reproducir con nuestra vida el *cómo* del proceso de la muerte amorosa de Dios en Jesús. La última etapa es la “cuarta semana” que se fija sobre todo en la Resurrección de Jesús y en la llamada “Contemplación para alcanzar amor” [Ej 230-237]. Que afirmemos que Jesús ha resucitado (además de afirmar el dato histórico de la tumba vacía y reconocer la vida del que hacía tres días había sido públicamente crucificado) supone para nosotros la permanencia en el tiempo del amor de Dios en Jesús. Ascendido el Señor a los cielos, no hay ya personaje histórico, pero sí permanece la energía del Espíritu que brota de la experiencia de haberse sentido perdonado, reconciliado por la manera como Dios vivió, actuó y murió en Cristo. La *Contemplación para alcanzar amor* es una propuesta de mirar y “sentir” al mundo en tanto que constituido y estructurado según el amor de Dios así expresado. Toda la naturaleza, toda la creación es mensaje de reconciliación, misericordia... es como un eco o una memoria de esa fragilidad de Dios que mantiene infinitamente su opción de su amor por mí, por ti, por todos mucho, muchísimo más allá de nuestra propia indignidad o pecado [Ej 235]. Todo en el camino propuesto en los *Ejercicios* está orientado, obviamente, hacia el final al que se pretende llegar que no es otro que “la vida en el amor como plenitud de la relación religiosa”; reconocer que mi interioridad está principal y fundamentalmente estructurada desde, en y para el amor de Dios; para experimentarlo en toda su diafanidad y potencia antes había que facilitarle el camino.

<sup>23</sup> Puede consistir en una declaración a terceros, una carta o nota para uno mismo.

## 5. Mantenerse. “...permaneced en mi amor” (Jn 15, 9)

Al ser el perdón un proceso, pueden surgir dudas sobre si hemos perdonado de verdad; este es el momento de leer las notas de la fase anterior para confirmar que lo hemos hecho.

*Todo en los Ejercicios  
está orientado,  
obviamente, hacia el  
final, que no es otro que  
reconocer que mi  
interioridad está  
fundamentalmente  
estructurada desde, en y  
para el amor de Dios.*

Ignacio en los *Ejercicios* solo ofrece un criterio desde el que poder reconocer la autenticidad del sentir que acontece: verdad y alegría: la *consolación*. Atención. La alegría ha de ser siempre *verdadera* [Ej 329] pero la verdad no necesariamente ha de ser *siempre* “alegre”. La presencia irrenunciable de la consolación comunica el modo *habitual y permanente* de comportarse Dios conmigo. Dios se nos revela como Aquel que persevera en una relación de consolación conmigo, por mí, que me da alegría y que me hace vivir en la verdad. El ejercitante lo conoce no solo como verdad dogmática acerca de la

naturaleza interna de Dios, sino, y primeramente, por la experiencia vivida en los Ejercicios<sup>24</sup>. Dios se revela como Aquel que alienta y fortalece incesantemente los procesos de reconciliación, ofreciendo una y otra y otra vez la posibilidad de restaurar el orden distorsionado por el mal cometido: “porque es eterna su misericordia” (Sal 135), porque tenemos asegurada su incondicional, y hasta obstinada, perseverancia: “y yo estaré con vosotros, todos los días...” (Mt 28, 20).

\* \* \* \* \*

Como hemos ido viendo, la presencia del perdón y la reconciliación en los *Ejercicios* no se limita sólo a la primera semana, sino que a lo largo de todo el proceso ofrecen una *sabiduría sobre el perdón* que también encontramos en nuestros días en las propuestas de los principales autores de la psicología del perdón y la reconciliación.

---

<sup>24</sup> “morir por mis pecados” [Ej 53]; “Hagamos redención” [Ej 107]; “por mí se ha hecho hombre” [Ej 104], “tanta pena que Cristo pasó por mí” [Ej 203]; “haciendo templo de mí” [Ej 235]; “Dios trabaja y labora por mí en todas las cosas criadas” [Ej 236].

## Fortalezas personales y vida con sentido: aportaciones para el acompañamiento

Alfonso Salgado Ruiz

### A modo de preludio

Entre las novedades en psicología aplicada, el siglo XXI se ha despertado con un interés genuino por el estudio de las emociones positivas, las fortalezas humanas, la capacidad de resiliencia y los procesos que aumentan el bienestar psicológico personal, familiar y de los grupos. Esta aproximación empírica al lado positivo de la naturaleza humana es lo que se conoce con el término, poco afortunado pero universalmente asumido, de *psicología positiva*.

A partir del estudio de los factores y procesos de crecimiento humano, se han propuesto algunos procedimientos aplicados para mejorar las competencias personales y la capacidad de resistencia frente a la adversidad, derivados de la confirmación empírica de aquellos modelos que dan mejor cuenta de algunas de las variables de las que depende nuestro bienestar.

Por otra parte, el estudio psicológico de la felicidad parece confirmar que no es cuestión sólo de emociones positivas (la suerte de tener una vida con más sonrisas que lágrimas) sino, sobre todo, de lo que se ha definido como la *vida comprometida*, donde cada uno pone sus fortalezas psicológicas al servicio de una causa mayor en un compromiso con valores y desafíos trascendentes y, aún más, una vida significativa, donde la búsqueda de sentido y la disposición de la vida al servicio del mismo parecen ser la clave.

Ahora bien, cuando se conocen las conclusiones que van repitiéndose una y otra vez, a muchos de nosotros nos suena a 'territorio conocido': parecería que en el Evangelio (como en muchas grandes religiones) ya se apuntan muchas de estas conclusiones. Y lo que centra más nuestro trabajo: la experiencia de Ejercicios alude a una serie de herramientas (i.e. pedagogía ignaciana) que suena del todo a lo que parece más novedoso de esta nueva psicología positiva: el valor del agradecimiento, del perdón, hacer memoria agradecida, proyectarse hacia un futuro mejor, aprender a conocer las propias mociones (y emociones), orientar la vida con principio y

fundamento, saberse incondicionalmente querido, dar trascendencia a las pequeñas cosas de cada día porque forman parte de la historia de salvación... materia conocida ¿verdad?

Pero por otra parte, es necesario estar alerta respecto a posibles confu-

siones que a nadie benefician, y donde nos jugamos mucho, sobre todo en ciertos ambientes e influidos por ciertas premisas actuales que ‘psicologizan’ demasiado: a veces parecería que la experiencia de Ejercicios Espirituales y un estilo de vida que prolongue los mismos en una extendida quinta semana sea un buen modo de “counseling” y de crecimiento personal, una buena experiencia personal que nos ayude a sentirnos mejor y más esponjados. Estaremos todos de acuerdo en que los Ejercicios nos hacen ser personas mejores y más felices, y que una vida vivida a la ignaciana es una buena forma de

*La experiencia espiritual de los Ejercicios Espirituales, y la pedagogía ignaciana que deriva de ellos, incluye unas intuiciones que ayudan al desarrollo personal.*

pasar por el mundo y la historia con claves humanas prácticas y ‘de probada eficacia’, pero no debemos olvidar que lo que se pretende es cuidar una herramienta para el seguimiento de Cristo, nuestra razón de ser es *vencer a sí mismo y ordenar la vida sin determinarse por afección alguna que desordenada sea* [Ej 21], para más y mejor imitar al Señor. No se trata, por tanto, de equiparar unas cosas con otras. Se trata de entender que la experiencia espiritual de los Ejercicios Espirituales, y la pedagogía ignaciana que deriva de ellos, incluye unas intuiciones que ayudan al desarrollo personal, como parecen demostrarlo los estudios actuales de psicología positiva, y de ofrecer desde ahí algunas claves útiles en el acompañamiento personal.

### **¿Qué (no) es la psicología positiva? Eliminando falsas concepciones**

La psicología positiva no es una corriente de pensamiento, ni un paradigma psicológico, ni una concepción de la vida; no tiene nada que ver con el movimiento de ‘pensamiento positivo’ en EE.UU., ni es un procedimiento para alcanzar la felicidad. La psicología positiva es el estudio empírico (y en no pocas ocasiones experimental) de las emociones positivas, las fortalezas humanas y los determinantes personales, familiares, grupales y sociales que contribuyen al bienestar psicológico, al crecimiento personal y a la resistencia frente a los acontecimientos negativos de la vida.

La psicología positiva no es una teoría de la conducta, aunque de sus estudios deriva la formulación de teorías acerca de los aspectos más saludables del comportamiento. No es un procedimiento psicoterapéutico, edu-

cativo o social, aunque de sus conclusiones se derivan procedimientos terapéuticos, sugerencias educativas que mejoran la actividad docente y orientaciones para el manejo de los grupos, las instituciones y las comunidades, que optimizan su funcionamiento y contribuyen a mejorar el clima social, familiar y comunitario. Por último, la psicología positiva no es una visión antropológica ni una pseudoreligión, aunque sus hallazgos contribuyen a modificar la percepción que tenemos de las personas y algunas de sus conclusiones más sólidas coinciden con muchas de las intuiciones y afirmaciones de las grandes religiones y, en el caso del cristianismo, con no pocas de las propuestas espirituales más fértiles. Evidentemente, no podía ser de otra manera, ya que el ser humano lleva milenios estudiando su propio comportamiento, y también aprendiendo acerca de lo que le hace ser, actuar y sentir(se) mejor. La gran aportación es que se demuestra alguna de esas afirmaciones desde postulados neutros y con una metodología científica rigurosa.

Probablemente, el término ‘psicología positiva’ no es el más afortunado, entre otras cosas porque parecería que el resto de la psicología científica es psicología ‘negativa’, sobre todo cuando se centra en el estudio de los problemas personales y de pareja o la psicopatología, o porque podría addivinarse una imagen ingenua de la conducta, sesgada hacia lo que funciona bien. Nada de esto es cierto. Es más, sus principales investigadores proceden del campo de la psicopatología y están muy acostumbrados a estudiar los aspectos más ‘negativos’ del comportamiento humano. Así que lejos de minimizar el sufrimiento humano, éste forma parte de la agenda de la psicología positiva. Algunos ejemplos son el estudio del afrontamiento al trauma, la resiliencia y el crecimiento postraumático, el papel protector de algunos rasgos positivos en la aparición de trastornos físicos y psicológicos o los programas de intervención para personas en riesgo de exclusión.

Aunque las raíces de la psicología positiva pueden verse claramente en la Psicología Humanista, su origen más cercano se atribuye a la conferencia inaugural pronunciada en 1998 por Martin Seligman, con la que comenzó su etapa como presidente de la American Psychological Association. En su discurso, Seligman reprochaba el excesivo interés que la psicología ha concedido a la enfermedad y a los problemas, olvidando casi por completo los aspectos positivos del ser humano. Como dejaba claro, había llegado el momento de una ciencia cuyo objetivo fuera entender las emociones positivas, potenciar las fortalezas y ofrecer pautas para alcanzar un estado de funcionamiento óptimo. Unos meses después, un grupo de investigadores establecieron los objetivos de la psicología positiva, entre los que destaca el estudio del bienestar psicológico y las fortalezas.

## La vida con sentido como agente de felicidad

En general se confirma en numerosos trabajos que la motivación, la actividad dirigida a un objetivo, el deseo del mismo, su búsqueda, y no el logro o la satisfacción de los deseos, produce sentimientos positivos más profundos. El sentimiento mantenido de felicidad incluye alegría, ilusión, esperanza, regocijo, amor..., pero también compromiso, lucha, reto o dolor.

Según la investigación de la psicología positiva, una buena base de la felicidad es la combinación de vida placentera, vida comprometida y vida significativa<sup>1</sup>. La vida significativa consiste en emplear las fortalezas personales al servicio de una causa grande, trascendente a la propia persona. En definitiva, una vida satisfactoria no puede asociarse únicamente con el placer, sino más bien con el compromiso y con encontrar sentido en lo que uno hace. Cuando el bienestar procede del empleo de nuestras fortalezas y virtudes, nuestras vidas quedan imbuidas de autenticidad.

En definitiva, el bienestar psicológico es algo difícil de definir y de conseguir, aunque hoy sabemos que requiere, en la mayoría de los casos, de sabiduría y esfuerzo a partes iguales. Una vida plena aparece casi invariablemente asociada a una correcta y realista autoaceptación, que incluye una valoración positiva y autocompasiva del pasado, tener relaciones interpersonales satisfactorias y metas relevantes y bien organizadas, una razonable autonomía y una mínima capacidad para disfrutar de las cosas pequeñas y saber agradecerlas. Pero se ha podido constatar que una vida plena requiere también que la persona haya encontrado un sentido a su vida: si una persona no siente que su vida es valiosa, porque no siente que esté aportando algo a este nuestro mundo o a las personas que habitan en él, difícilmente será plenamente feliz. Vivir una vida con sentido no se puede improvisar, sino que es fruto del compromiso, el aprendizaje y de una cierta sabiduría vital, esa que no abunda en los libros de autoayuda, ni mucho menos en la televisión y las redes sociales.

### Fortalezas o virtudes personales

Los trabajos empíricos sobre bienestar y felicidad indican que ambas proceden, sobre todo, de la vida con sentido, basada en el conocimiento y ejercicio de las fortalezas personales: compromiso con lo que se hace, dándole un significado profundo y no sólo utilitarista o placentero.

---

<sup>1</sup> M. E. P. SELIGMAN, *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona, 2005.

Una fortaleza es un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo. Las fortalezas son evaluables y pueden aprenderse y potenciarse. Cada persona posee algunas fortalezas características. Todas contribuyen al crecimiento personal y comunitario y, por tanto, todas son necesarias y deseables. Las fortalezas personales se distribuyen en un plano horizontal, no es una escala vertical, de manera que no es posible establecer jerarquías. Analizando las respuestas de miles de personas a los cuestionarios sobre fortalezas personales, se ha constatado que algunas fortalezas están más relacionadas con la felicidad y la satisfacción con la vida que otras: el amor, la esperanza y la vitalidad fueron las fortalezas que en mayor medida se asociaron con la satisfacción vital.

Un aspecto muy destacable de esta propuesta es la filosofía que subyace: no se trata de identificar las fortalezas más deficitarias y hacer un esfuerzo por mejorarlas, sino precisamente todo lo contrario. Lo realmente eficaz consiste en poner en práctica, en la vida cotidiana, las fortalezas principales de cada uno: destacar los recursos y aprovecharlos, más que detectar deficiencias para intentar reducirlos.

### **Sobre las fortalezas trascendentales**

Las virtudes trascendentales permiten a la persona establecer una conexión con el universo y proporcionan sentido a su vida<sup>2</sup>. La religiosidad se define como la creencia y el compromiso con los aspectos trascendentales de la vida; la apreciación de la belleza conecta a la persona directamente con la belleza y la excelencia del mundo y las personas; la gratitud, con la bondad; la esperanza, con el futuro imaginado; y el humor, con los problemas de la vida, de tal manera que permite a la persona ponerse por encima (i.e. trascender) de sus propias desgracias, limitaciones y contradicciones.

Desde el punto de vista estrictamente psicológico, la espiritualidad y la religiosidad son importantes porque influyen en las atribuciones que las personas hacen, en el significado que construyen y en la forma en la que establecen sus relaciones con los demás y con el mundo. Al proporcionar un marco moral y de sentido claro, ayudan a construir significado y ofrecen un sentido de propósito, esperanza y apoyo emocional<sup>3</sup>.

Existe una relación entre religiosidad, felicidad y propósito en la vida, y

---

<sup>2</sup> C. PETERSON, C. y M. E. P. SELIGMAN, *Character strengths and virtues: A handbook and classification*, APA, New York, 2004, 517-624.

<sup>3</sup> *Ibid.* cap. 27.

entre compromiso religioso y bienestar físico y psicológico. El culto formal y la práctica cotidiana de la oración juegan un papel importante en el afrontamiento de la enfermedad y el estrés, está asociada a la capacidad de perdonar, la amabilidad y la compasión y es un predictor de altruismo<sup>4</sup>.

Y sobre todo, dan sentido a la vida, reducen el vacío y la anomia presente en muchas sociedades desarrolladas, reducen la depresión y la ansiedad y aumentan la autoestima, la empatía, el control emocional y la toma de perspectiva. Las fortalezas trascendentales permiten establecer relaciones más profundas con los demás, y fomentan la responsabilidad y el comportamiento prosocial.

El ejercicio de las fortalezas trascendentales genera emociones positivas, que resultan esenciales en el funcionamiento óptimo del ser humano. Los valores de una persona y sus objetivos median entre los hechos externos y cómo se vive la experiencia, y en ese sentido las fortalezas trascendentales pueden promover múltiples efectos deseables que contribuyen eficazmente a una vida más plena. El bienestar psicológico se corresponde con una perspectiva eudaimónica en la que, además del dominio del entorno, la autonomía y el crecimiento personal, son necesarios dar un sentido a la propia vida, la autoaceptación y las relaciones positivas con los demás. En todos estos aspectos las fortalezas trascendentales juegan un papel central.

### Vida con sentido, valores y espiritualidad ignaciana

La psicología positiva y la *terapia de aceptación y compromiso (ACT)* comparten, entre otras cosas, el gran protagonismo concedido a la dimensión más trascendente del ser humano sin perder el empeño por el rigor científico.

ACT es un tipo de intervención psicológica basada en la tradición empírica, pero que mantiene un importante énfasis en los valores, la aceptación, la compasión, el contacto con el momento presente y el sentido trascendente de la persona. ACT emplea la *aceptación*, entendida como la capacidad de estar conscientes de las sensaciones, pensamientos, emociones, recuerdos e imágenes que suceden aquí y ahora, unida al *compromiso* de llevar a cabo acciones acordes con los valores personales y estrategias de cambio necesarias para aumentar la flexibilidad psicológica. La *flexibilidad psicológica* hace referencia a la posibilidad de contactar con los eventos privados que ocurren en el presente (pensamientos, imágenes, recuerdos,

---

<sup>4</sup> A. SALGADO, “¿Ser creyente hace feliz? Aproximación a la experiencia cristiana desde la psicología positiva”, *Naturaleza y Gracia* 57 (2010), 7-51.



expectativas,...) al tiempo que elegimos abandonar o persistir en una acción que implica malestar, pero que está al servicio de los valores que uno identifica como propios.

Sin salir del libro de Ejercicios, y a modo de ejemplo, estar centrado en cada momento en lo que debe hacerse, como se indica en la anotación undécima [Ej 11] o en la adición sexta [Ej 78] entre otras, parece coincidir con la aceptación; el llamamiento del Reino [Ej 91-100], el preámbulo para considerar estados [Ej 135], las meditaciones de banderas [Ej 136-148], binarios [Ej 149-157] y maneras de humildad [Ej 165-168], y, sobre todo, el preámbulo para hacer elección [Ej 169] y todo lo referido a la elección y reforma, parecen coincidir con el compromiso. Podríamos leer [Ej 179] desde la clave antropológica de ACT, dejar que aparezcan los elementos antropológicos comunes dando a cada cosa lo suyo, y será fácil concluir aspectos compartidos de profundo calado, tales como aprender a diferenciar la persona de sus estados emocionales (y de sus mociones), evitando confundir al individuo y su fin propio con los cambiantes eventos privados que le acompañan<sup>5</sup>.

El objetivo de ACT es ayudar a crear una vida rica y significativa, aceptando el dolor que inevitablemente forma parte de ella, y orientando a llevar a cabo acciones efectivas guiadas por nuestros valores más profundos y así contribuir a crear una vida significativa. Un supuesto importante en ACT es la *evitación experiencial*, una lucha contra nuestros propios pensamientos, recuerdos y sentimientos negativos, por considerarles anormales y peligrosos. La persona se enzarza así en una lucha que la aleja de aquello que en realidad más le importa en la vida. ACT ofrece una alternativa a través de ejercicios, metáforas y tareas, con las que la persona aprende a observar su actividad interior, poner total atención y compromiso en lo que se está haciendo en cada momento y, sobre todo, clarificar lo que es más importante desde el fondo del corazón: qué persona quiero ser, qué es lo significativo y valioso en mi vida, estableciendo metas guiadas por valores y comprometiéndome en acciones efectivas para alcanzarlas.

Los grandes formuladores de ACT leerían con gusto a Cabarrús<sup>6</sup> cuando afirma que los verbos que parecen definir mejor la espiritualidad ignaciana son *sentir, hacer y padecer*, que son las formas de conjugar el verbo *experimentar*, y probablemente entenderían por qué algunas personas mejoran notoriamente su salud mental y potencian su desarrollo personal

<sup>5</sup> Existe una semejanza casi literal entre la concepción de conducta y sus determinantes en ACT y los cinco pasos del paradigma pedagógico ignaciano (PPI): contexto, experiencia, reflexión, acción, y evaluación, y no sólo desde el punto de vista práctico sino antropológico.

<sup>6</sup> C. R. CABARRÚS, "La espiritualidad ignaciana es laical", *Diakonia* 94 (2000), 17-43.

tras una experiencia de Ejercicios Espirituales o haciendo hábito del corazón algunas de sus intuiciones.

Ahora bien, seguramente estaríamos de acuerdo en admitir que toda la metodología ignaciana está puesta al servicio de la elección. Elegir (y reformar) procurando liberarse lo más posible de las

afecciones desordenadas, que limitan nuestra vida y nos enredan en nosotros mismos. Elegir de forma consciente, discernida y libre es también el objetivo de ACT. En realidad, sus técnicas pretenden allanar el camino para una vida más vital y consistente con los propios valores, una vida más real, más propia y más libre. Los valores no son objetivos concretos, como lo puede ser formar una familia o encontrar un trabajo. Los valores son horizontes que dan sentido –dirección y significado– a la vida. Como el propio

*El ejercitante sabe bien que la razón de su ser está descrita en Ej 23, y que toda la experiencia posterior pretende concretar y actualizar ese horizonte.*

horizonte, los valores no se alcanzan, sino que guían el camino y disponen en una dinámica de constante crecimiento, guiada por la evaluación personal acerca de la medida en la que se van alcanzando y lo ‘eficaces’ que están siendo los medios que se pone para ello. Son más una dirección que un destino. Ser un buen padre, por ejemplo, o ser una buena religiosa, no es algo que se obtenga, como se obtiene un trabajo o una casa con jardín, sino un proceso continuo, cambiante, ajustado a nuevos contextos y circunstancias. Por eso, en muchas ocasiones se elige lo que se *es*. El ejercitante sabe bien que la razón de su ser está descrito en el Principio y Fundamento [Ej 23] y que toda la experiencia posterior pretende concretar y actualizar ese horizonte que es también la base y el origen. Así, consciente de lo que es y lo que quiere ser, se dispone para encontrar la forma que más ayude, con libertad e indiferencia ante todas las cosas y para desear y elegir aquello que más le conduce al fin para el que es criado [Ej 169]. Con palabras muy parecidas describirían los terapeutas de ACT cuando afirman que elegir ser o llegar a ser exige valentía y firmeza. La clarificación de valores implica buscar la vitalidad y el propósito que da sentido a la vida. Los valores están en aquello que uno hondamente desea, busca y elige a pesar de las molestias, los inconvenientes y las dificultades. Y, coincidiría con la psicología positiva al demostrar que el bienestar eudaimónico reside en destinar los esfuerzos y energías de la vida a la consecución de los objetivos que se pretenden. El acompañante propondrá, por ejemplo, elegir *como si estuviese en el artículo de la muerte* [Ej 186] o *mirando y considerando cómo me hallaré el día del juicio* [Ej 187]; el terapeuta de ACT empleará el ejercicio del tipo *¿qué quieres hacer en tu vida?* o *escribir un epitafio*.

## **Algunas aportaciones para el acompañamiento**

El desarrollo aplicado de la psicología positiva se ha concretado, sobre todo, en una serie de propuestas basadas en la investigación acerca de los determinantes del bienestar psicológico, que pueden tomar un formato educativo, de asesoramiento o en el contexto del acompañamiento personal<sup>7</sup>. En estas propuestas prácticas existe también coincidencia con algunas de las herramientas de la espiritualidad ignaciana. Quizás esto ayude a algunos a entender por qué muchas personas que pretenden seguir al Señor Jesús al estilo ignaciano y son ‘fieles’ a las sugerencias propuestas pueden dar fe de un nivel de felicidad mayor, aunque no sea esto lo que explícitamente buscan. Bien podrá decirse que la gloria de Dios es que el hombre viva, y viva feliz y pleno sabiéndose criatura amada y llamada, aceptando su humanidad concreta como el mayor regalo de Dios. En este sentido, las coincidencias cuadran e indican que nuestros grandes maestros espirituales sabían mucho acerca de los efectos de una vida con sentido antes de que la psicología positiva y ACT ni siquiera se hubieran pensado como posibilidades<sup>8</sup>. Es por ello que sea tan fácil encontrar hombres y mujeres ‘de Dios’ tremendamente dichosos y felices (e incluso alegres) aun en medio de sus limitaciones y adversidades. Otros podrán pensar que la psicología positiva no hace sino demostrar lo ya sabido, quizás desde perspectivas existenciales distintas. Será entonces posible entender que la tradición ignaciana es uno de sus antecedentes más sólidos y prácticos. Y habrá quien se alerte acerca del peligro de confundir un camino para la identificación con la persona y misión de Jesús en el seno de la Iglesia con un conjunto de buenas prácticas que contribuyen a una mayor felicidad, como si diera lo mismo buscar o no buscar a Dios y su Reino, mientras se cuida el método a seguir, confundiendo así medios con fines. No se pretende ninguna de las tres cosas. Simplemente, se exponen a continuación algunos de los ‘ejercicios’ y prácticas que contribuyen a una vida significativa y pueden convertirse en hábitos que sugerir y potenciar, y que son, en gran medida, coincidentes con la tradición de la pedagogía y espiritualidad ignacianas:

1. *Practicar el agradecimiento*: ser consciente de las cosas buenas que suceden y dar gracias por ellas, dedicando tiempo a expresarlo. Estar agra-

---

<sup>7</sup> S. LYUBOMIRSKY, *The how of happiness*, Penguin Press, New York, 2008.

<sup>8</sup> Es contundente la afirmación de Marino Pérez, desde el conductismo radical que hoy toma el nombre de contextualismo funcional, que dice “*la afinidad entre ACT (y la psicología positiva) y religión puede significar que la religión tiene cosas que decir en asuntos humanos de los que trata la terapia*”. M. PÉREZ, *Las terapias de tercera generación como terapias contextuales*, Síntesis, Madrid, 2014, 170-171.

decido es un estado afectivo y cognitivo, el reconocimiento de haber recibido un beneficio por alguien, de manera intencionada, solidaria y gratuita. La gratitud supone muchas cosas: asombro, mirar el lado bueno de las cosas, comprender la abundancia, caer en la cuenta de que somos impor-

*Nuestros grandes maestros espirituales sabían mucho acerca de los efectos de una vida con sentido antes de que la psicología positiva se hubiera pensado como posibilidad.*

tantes para alguien y amados por alguien, es no dar nada por supuesto ni por sentado, es afrontar y centrarse en el presente; es un neutralizador de la envidia y el pesimismo, la avaricia, la hostilidad y la preocupación. Es, en definitiva, un sentimiento de asombro y apreciación por la vida. Entre los ejercicios que se proponen está el diario de bendiciones, escribir y enviar una carta de agradecimiento... o dedicar a diario un tiempo de examen para dar gracias (también a Dios) por los dones recibidos, no sólo por las cosas buenas que han sucedido, sino por los beneficios y regalos que otros (y Otro) nos han dado.

2. *Ser optimista:* atender el lado bueno de los acontecimientos, conceder el beneficio de la duda, esperar un futuro deseable pero con compromiso para que así sea, creer en las propias posibilidades. Para desarrollar 'la mejor visión de uno mismo' puede dedicarse un tiempo a la semana a pensar lo que se espera que sea la propia vida dentro de uno, dos, diez años; visualizar el futuro e imaginar qué se habrá hecho para conseguirlo. También se sugiere el diario de objetivos, reconocer los pensamientos negativos que frenan y se oponen a una vida guiada por los valores y anticipar el día siguiente imaginando un comportamiento coherente con los propios valores vitales y de sentido.

3. *Practicar la amabilidad:* atender lo que el otro hace, dice o expresa como si fuera lo más importante en ese momento, reconocer las fortalezas del otro y darle oportunidades para ponerlas en juego, reconocer los propios pensamientos y prejuicios y plantear preguntas para desmontarlas, pedir perdón, usar las palabras 'enhorabuena', 'gracias' y 'por favor' con las personas con quienes vivimos, cuidar la relación, cuidar las celebraciones, planificar un día perfecto, pasar vacaciones juntos o momentos de ocio divertido, explicitar buenos deseos y verbalizar las buenas opiniones de cada uno, hacer murmuraciones positivas, cuidar las caricias, los abrazos y los besos, sugerir cadenas de favores, celebrar los éxitos, crear rituales positivos, sustituir los premios materiales por tiempo compartido y expresiones de afecto, compartir la vida interior, colaborar en el cumplimiento de los proyectos y sueños de otros, expresar apoyo, pertenencia y lealtad... y por supuesto, llevar a cabo actos altruistas (aislados, pero ojalá también de

forma sistemática) no sólo con las personas más necesitadas sino también con nuestros compañeros y familiares.

4. *Vivir en el presente*: parar de vez en cuando para ‘hacer nada’ (mirar por la ventana, caminar o atendiendo a lo que sucede por la calle, respirar de forma consciente...), escuchar atentamente, apagar el móvil y el ordenador, dedicar un tiempo a las aficiones, dedicar las tareas rutinarias (esperar el bus, ir en metro,...) para atender detalles presentes, planificar ocio activo, hacer unos minutos diarios de silencio, tomar conciencia de los pensamientos y sensaciones dejando que discurran...

5. *Examinar y tomar conciencia*: caer en la cuenta de cómo han discorrido las cosas y cuál ha sido el papel jugado y las consecuencias. No se trata de narrar los sucesos ‘trascendentales’ sino las cosas sencillas, lo que produce una honda sensación de vivir la vida y no sólo de funcionar. En clave creyente, es aprovechar el final del día o la semana para dejar ver el paso de Dios y la propia respuesta en la vida de cada día, agradeciendo, pidiendo perdón y planificando el día siguiente desde las claves de los profundos valores.

6. *Transformar los proyectos en objetivos*: que sean personales, realistas, flexibles, progresivos, activos. Pensar en pequeño, en posible, en conducta, de antemano. De esta forma, será más fácil tener control y saber a dónde ir, ajustar lo que se hace a las metas y dar sentido a la actividad, aumentar el autoconocimiento y el cambio, aportar estructura a la vida cotidiana, controlar y optimizar el tiempo y disfrutar con las tareas de cada día.

7. *Darle sentido al dolor y la muerte*: aprender de quienes son más capaces de manejar las contrariedades de la vida y las experiencias cargadas de dolor. Suelen ser personas que se han dejado cuidar y han buscado apoyo, han sostenido y potenciado su vida espiritual, se han dado permiso para llorar, expresar sus emociones y darse tiempo, han reconocido su malestar y su limitación, han dedicado un tiempo a intentar ver el lado positivo de la experiencia, sin forzar ni edulcorar artificialmente lo sucedido. Un ejercicio útil son las narraciones expresivas (cartas, textos... acerca de lo que ha sucedido y las emociones que produce), lo que obliga a organizar e integrar pensamientos, sentimientos e imágenes de forma coherente y proporciona control y alivio.

8. *Perdonar y pedir perdón*: apreciar ser perdonado, recordar las ocasiones en que uno debió ser castigado y no lo fue, imaginar el perdón y darse permiso para experimentar emociones, escribir una carta pidiendo perdón, practicar la empatía y hacer atribuciones generosas, identificar imágenes y anticipos de venganza y cortocircuitarlas para evitar que el dolor sufrido se actualice en forma de ira, reflexionar al final del día acer-

ca de la carga emocional que tiene el rencor... La experiencia del pecador perdonado y del ofensor defendido ha sido identificada como una de las bases más potentes del cambio, del compromiso y de una visión compasiva del mundo, las personas y uno mismo.

*La experiencia del pecador perdonado y del ofensor defendido ha sido identificada como una de las bases más potentes del cambio, del compromiso y de la visión compasiva.*

9. *Aprender a mirar fuera de uno mismo*: evitar la auto-reflexividad excesiva, salir del propio amor, querer e interés [Ej 189], identificar y desmontar las preocupaciones, huir de dar muchas vueltas (innecesarias, pasivas, infinitas, excesivas) al sentido, las causas y las consecuencias del propio carácter, detectar y neutralizar la constante comparación social. Una vez identificados estos pensamientos e imágenes tóxicas, es conveniente el corte de pensamiento y la distracción, la reorientación de la atención a objetos externos, dedicar tiempo a pensar en

soluciones en vez de anticipar consecuencias negativas, evitar lo que dispara, practicar la relajación, dar dimensión temporal a lo que preocupa e incluso hacer, en ocasiones, un diario de preocupaciones, que se podrá revisar unas semanas más tarde para sacar conclusiones.

10. *Descubrir el sentido y cuidar las fortalezas*: aprender a discernir, hacer un plan de vida y adaptarlo a cada año o cada nueva etapa que comienza, dedicar un tiempo a evaluarlo y a compartirlo, conocer las propias fortalezas personales<sup>9</sup> y planificar tiempo y actividades para poner en funcionamiento las virtudes propias, centrarse en hacer lo que se hace bien, recordar momentos de la vida en los que hubo mayor satisfacción y recordar lo que se estaba haciendo, soñar en grande pero planificar en pequeño y cotidiano (... *divinum est*).

11. *Narrar sucesos y experiencias positivas* y las emociones que lo acompañaban mediante imágenes vívidas de épocas buenas y momentos felices, confeccionando un álbum mental (y real) de fotos y recortes del pasados, evocando y compartiendo esos recuerdos a menudo.

12. *Cuidar la relación personal con Dios*: cuidar la oración y la meditación, lectura espiritual, participar de ritos compartidos y descubrir el sentido personal de algunos gestos, palabras y fórmulas, comenzar el día con unos minutos en silencio para leer despacio el Evangelio del día, recitar despacio un salmo o una oración...

<sup>9</sup> Es muy recomendable visitar la web de la U. de Pensilvania [www.authenticappinness.sas.upenn.edu](http://www.authenticappinness.sas.upenn.edu) y autoaplicarse el cuestionario VIA.

## Emociones y Mociones. Aportaciones desde la Terapia Focalizada en la Emoción

Rafael Jódar Anchía y Carlos del Valle Caraballo

El objetivo principal de este artículo es perfilar las herramientas que la Terapia Focalizada en la Emoción<sup>1</sup> puede ofrecer al contexto del acompañamiento espiritual. La gestión emocional está presente en numerosos momentos del proceso espiritual. Plantear, por tanto, diferentes estrategias que los modelos de psicoterapia basados en la emoción y en la evidencia vienen desarrollando desde los años 80, parece *a priori* una empresa provechosa.

La Terapia Focalizada en la Emoción (TFE) es una psicoterapia humanista basada en la evidencia, que incorpora a la tradición centrada en la persona y experiencial de Carl Rogers y Eugene Gendlin, los procesos de guía de procesos de la Terapia Gestalt de Fitzgerald Perls. No es el objetivo de este artículo exponer el proceso que esta terapia propone a los pacientes con todo el detalle, sino los elementos fundamentales del proceso emocional que pueden ser útiles para el acompañamiento ignaciano.

Partimos de la constatación de que Ignacio plantea claves emocionales y subjetivas de gran profundidad, adelantadas a su contexto sociocultural. Por ejemplo, en el discernimiento, apunta a la necesidad de apartar afectaciones desordenadas, como movimiento necesario previo a todo el proceso espiritual<sup>2</sup>. En otros momentos Ignacio establece como obstáculos espirituales impulsos emocionales como el deseo de poseer o el prestigio social, y propone detectarlos e identificarlos como los puntos débiles de una fortaleza que quiere ser atacada por un caudillo<sup>3</sup>. En otros lugares, Ignacio propone atender los movimientos espirituales, para discernirlos, distinguir cuáles provienen del buen espíritu y cuáles del malo, para seguir a los primeros y lanzar a los últimos. Ignacio denomina "*schola affectus*" a la tercera probación [Co 516], y quizá podamos entender toda la obra de Ignacio (Autobiografía, Ejercicios, Constituciones, Cartas) como una fabulosa

<sup>1</sup> L. S. GREENBERG, *Emotion-Focused Therapy*, American Psychological Association, Washington DC 2011, 65-114.

<sup>2</sup> D. M. MOLINA, "Discernir, decidir, y en todo, siempre servir", *Sal Terrae* 100 (2012), 393-408.

<sup>3</sup> J. MARTIN, *Más en las obras que en las palabras*, Sal Terrae, Santander 2011, 300-332.

escuela para integrar el corazón<sup>4</sup>. Por tanto, la empresa que perseguimos en este texto es responder a la siguiente pregunta: ¿existen técnicas basadas en la psicoterapia que puedan ser útiles al proceso apuntado en los ejercicios espirituales? ¿En qué consiste y cómo se puede apartar y ordenar afectaciones desordenadas a la luz de la Terapia Focalizada en la Emoción? ¿Cómo detectar movimientos afectivos y qué claves aporta la psicología de las emociones actualmente para distinguirlos?

Sin embargo, antes de sumergirnos en estas cuestiones, conviene traer a primer plano una consideración que quizá el lector se está ya cuestionando: ¿Existe el peligro de una inflación afectiva en el proceso espiritual? Al implicar las técnicas y procesos terapéuticos en el proceso emocional, ¿no estamos desvirtuando el mismo, volviéndolo excesivamente subjetivo, excesivamente emocional, privado, cerrado en la propia vida del acompañado? Veamos en primer lugar estas objeciones.

## 1. Desconfianza hacia el mundo emocional

En ocasiones las emociones son vistas con desconfianza en el contexto del acompañamiento espiritual; de hecho, es frecuente la opinión de que conviene evitar la excesiva emocionalidad en el acompañamiento espiritual. Hay numerosas razones que alientan esta prevención, y conviene escucharlas en primer lugar, hacer un espacio a estas reticencias, porque sin duda, tienen un porqué profundo. Quizá una primera prevención es que escuchar las emociones puede conllevar agrandarlas, aumentar su fuerza. Escuchar según qué emociones puede derivar en un dolor más profundo, a veces inesperado. En ocasiones, tanto acompañantes como acompañados, llevan años inmersos en procesos de evitación emocional, de manera que la súbita escucha de los afectos más básicos puede generar que el volcán emocional entre en erupción, y que la persona se sienta sobrepasada, asustada, desorientada y/o dolorida por la avalancha de mensajes emocionales que estallan en su interior. En muchas ocasiones en los procesos de terapia o en los procesos de formación de psicoterapeutas oímos una música parecida, una música que también es familiar para el acompañamiento espiritual: Esta persona ha descubierto muchas heridas emocionales, ahora ha de ser recogido, contenido, ayudado para transformar esas heridas. ¿En qué consiste ese proceso? ¿No estamos nombrando algo que en realidad desconocemos con la secreta esperanza de que alguien, el tiempo, o un golpe de azar, se haga cargo de ello?

---

<sup>4</sup> J. A. GARCÍA, "Más que perversos, ignorantes. Una escuela del corazón", *Sal Terrae* 88 (2000), 465-477.



Somos, de hecho, culturalmente inexpertos en la gestión emocional, estamos muy lejos de tomarnos en serio la educación en inteligencia emocional, o lo que es lo mismo, la educación para extraer de las experiencias emocionales toda la inteligencia que poseen. ¿Es sensato hacer énfasis en estrategias emocionales cuando estamos tan desprovistos de herramientas y automatismos, y además sentimos incompetencia para poder aprenderlas?

Junto al riesgo de estallido emocional, o la inexperiencia extendida, una tercera objeción consiste en que poner el foco en la emoción puede provocar que la persona les conceda excesivo poder y que tiña su interpretación del mundo bajo la lente que la emoción le presta. Es decir, las emociones a veces no son de fiar, nos aturden con intensidades difíciles de sostener y nos empujan en direcciones que no habíamos elegido deliberadamente. En ocasiones nos arrepentimos amargamente de palabras o acciones que dijimos en momentos emocionales. Por eso, generalmente hemos aprendido que evitarlas nos ahorra las consecuencias negativas derivadas de hacer caso a una brújula emocional que parece no marcar el norte, que empuja aparentemente de forma caprichosa. Escuchar y atender determinadas emociones puede convertirlas en reales, puede darles más peso del que se merecen, y al final, en ocasiones descubrimos perplejos que las emociones se desvanecen sin dejar rastro aparente, o que en realidad ocultaban otras emociones que más tarde emergieron, o que la intensidad de la expresión estaba aumentada y exagerada por una necesidad de descanso, por ejemplo. Nos lamentamos de habernos dejado guiar por ellas.

Además, las emociones, al menos alguna de ellas, son entendidas como realidad natural, primitiva, fruto de vestigios evolutivos que compartimos con los animales, opuestos a la dimensión espiritual que buscamos cultivar. El asco, la furia de la rabia que irrumpe descontrolada, la tristeza que hunde a la persona en la inacción y el aislamiento... son comprendidas en muchas ocasiones como la pasión que domina a la razón, el cerebro mamífero o reptiliano, secuestrando al resto de la mente percibida como más humana, más abierta a lo espiritual. Es preciso analizar con cierto detalle esta equiparación de la emoción a la realidad biológica, opuesta a la realidad espiritual que asumimos habitualmente, y que quizá sea una simplificación excesiva de las dimensiones humanas.

Finalmente, otro grupo de reparos o prevenciones que suelen aparecer ante el mundo emocional en el acompañamiento consiste en las consecuencias relacionales que puede conllevar una mayor presencia de estrategias emocionales en el acompañamiento: En primer lugar, porque trabajar con las emociones de otra persona activa las propias del acompañante. Muchas veces en cualquier relación de ayuda, el ayudador emplea grandes

cantidades de energía y esfuerzo en manejar su propia emoción. A veces el acompañante puede decidir esconder su mundo emocional y esto requiere un gran esfuerzo deliberado. En otras, puede decidir enseñar abiertamente sus emociones, pero corre el riesgo de fundirse con las emociones del acompañado, quedando difuminados los límites, experimentándose en ambos una sensación de confusión. En los escenarios más temidos, se pueden establecer relaciones de dependencia, dado que estamos ante un contexto de intimidad emocional infrecuente para ambas personas y las necesidades de ambos están implicadas, siendo fácil perder de vista el objetivo último en semejante marejada afectiva y relacional.

Puestas encima de la mesa estas precauciones, proponemos ahora la definición de proceso emocional, los tipos de emociones que podemos distinguir para detallar estrategias y técnicas para escuchar, distinguir, regular, y transformar los afectos. Esperamos que algunas de las precauciones expuestas previamente, o las que el lector añada a la lista, puedan haberse visto suavizadas, o al menos haya nuevos elementos para utilizar la riqueza que las emociones pueden aportar al proceso espiritual.

## 2. El proceso emocional: definición

El proceso emocional es una obra de teatro que transcurre en dos actos. El primero comienza súbitamente, y en él irrumpen en escena cuatro actores espontáneos (los sentidos, el cuerpo, la motivación y la cognición), siendo un proceso automático e implícito. En el segundo acto, más deliberado y explícito, hace su aparición un equipo de directores de escena que tratan de ordenar la acción de los cuatro actores ante el público. En el proceso más habitual, el primer “actor” espontáneo es la respuesta sensorio-perceptiva: se percibe una situación (o se recuerda, o se fantasea), de manera que se experimentan imágenes, sonidos, olores, sensaciones táctiles (el ruido súbito de un petardo, el brillo de una navaja que el atracador coloca a la altura del cuello). Se activan automáticamente reacciones corporales (el corazón late más deprisa, se agita la respiración, brota el sudor...), cambios cognitivos que abarcan desde pensamientos automáticos concretos (“qué es esto, qué desastre...”; “no tengo remedio, soy un error”) a alteraciones en la forma de atender, procesar la información (el campo atencional se estrecha para percibir detalles, por ejemplo). Finalmente ocurren cambios en la tendencia a la acción (sentimos la urgencia de correr, escondernos...).

Este proceso de cuatro sistemas de respuesta, que es la emoción, se dispara de forma automática, sin que la voluntad sea el elemento necesario para su aparición. Así ha de ser para que la emoción tenga esa ventaja evolutiva

que le ha hecho tan ubicua en los animales y no se pierda el tiempo en decisiones conscientes, que por muy ricas que puedan ser, puede que lleguen demasiado tarde. Además, la emoción lanza su mensaje sin nuestro consentimiento, como una fuente de información nueva, como si de un sexto sentido se tratara. La información nos dice cómo nos está afectando a nosotros el mundo ahora mismo.

En el segundo acto de la función, aparece un proceso deliberado de construcción de significado, donde la persona tiene margen de acción, trata de influir en la acción que se desarrolla, elabora además una historia con la que se busca ser coherente. Es en cierta forma como si el director, el apuntador, y el autor de la obra, llegaran tarde y trataran de hacerse cargo de la obra empezada. En este momento de la función empiezan a brotar más palabras, narración, se nombran con mayor o menor detalle las experiencias, se pautan más las acciones, se modula la intensidad con la que los actores se expresan, a veces se trata de expulsar alguno de los actores de la escena, pues nos indigna o incomoda su aparición. Este proceso más deliberativo a su vez impacta de nuevo en los elementos más automáticos, generándose nuevas espirales reactivas en el cuerpo, pensamiento, tendencia a la acción e impresiones sensoriales<sup>5</sup>.

El ser humano ha incorporado a este sistema básico que hemos colocado en el primer acto de la obra, común a los mamíferos, la capacidad de modularlo, verbalizarlo, y construir significado a partir de él. Las emociones son la fuente de información primordial acerca de cómo afecta el contexto y el mundo a nuestro organismo. Dicho de otra manera, nos informan sobre qué necesitamos y cómo nos afecta el mundo. Es una fuente de información que se impone, pero está abierta a nuestra modulación. Veamos con más detalle cómo.

### **3. Tipos de emociones**

Existen numerosas tipologías de emociones, pero es especialmente relevante la distinción que la Terapia Focalizada en la Emoción propone entre emociones primarias y secundarias. Aunque la etiqueta “primaria” es utilizada en numerosas clasificaciones, se aporta en esta ocasión un elemento nuevo de discernimiento: ¿Es la emoción que se experimenta la *primera* en

*Las emociones son la fuente de información primordial acerca de cómo afecta el contexto y el mundo a nuestro organismo.*

<sup>5</sup> L. S. GREENBERG, *Emotion-Focused Therapy*, American Psychological Association, Washington DC 2011, 40-42.

tener lugar en una determinada situación? Si es así, nos encontramos ante una emoción primaria. Al mismo tiempo, estas reacciones emocionales primarias pueden distinguirse en adaptativas y des-adaptativas.

Las emociones primarias adaptativas ocurren cuando la expresión emocional, la tendencia a la acción y el grado de regulación emocional, de la persona en la situación encaja con situación estimular y es apropiada para preparar al individuo para realizar una acción adaptativa en el mundo, ayudándola a satisfacer sus necesidades<sup>6</sup>. Cuando en el contexto ocurre una violación de los límites, o una pérdida, u ocurre una situación peligrosa, puede emerger automáticamente un enfado, una tristeza o un miedo que se expresa con la intensidad necesaria para promover una tendencia a la acción que ayuda a la persona a cubrir su necesidad de afirmar o defender los límites, elaborar la pérdida o encontrar seguridad.

Sin embargo, las emociones primarias se pueden tornar des-adaptativas, cuando tanto la expresión, la regulación o la tendencia a la acción, reflejan en mayor medida asuntos pasados no resueltos, en lugar de ser una reacción automática a la situación del presente. Por ejemplo, una persona que ha sentido en su historia frecuentemente el rechazo de sus padres, puede desplegar ante una situación de crítica pública en el contexto laboral, una fuerte experiencia de minusvalía, sentir la experiencia emocional de ser defectuoso, incompleto, experimentando el dolor de no ser suficiente. La necesidad de ser considerado suficiente, de ser validado, está presente en la persona, especialmente tras su historia de rechazo familiar, pero desplegar acciones de retirada, acompañadas de un dolor intenso ante la crítica menor o puntual en un contexto laboral no es adaptativo en el presente, no prepara a la persona para realizar una acción útil en el presente, dado que están más emparentadas con las necesidades pasadas no cubiertas.

Las emociones secundarias, en cambio, tienen lugar en un momento “segundo”, como reacción a una emoción primaria a la que camuflan. Por ejemplo, la vergüenza por sentir miedo, o la rabia por sentir vergüenza. Explorar las emociones temidas es una forma de indagar en las emociones primarias que subyacen al miedo. Miedo al enfado, miedo al dolor de ser abandonado, miedo a la tristeza... En otras ocasiones no hay tanta consciencia de este proceso de camuflaje emocional, y la emoción secundaria aparece junto con la primaria, fruto de hábitos emocionales y automatismos poderosos: por ejemplo, la persona ha aprendido a entristecerse cuando se enfurece, o a atemorizarse al entristecerse. La emoción secundaria hace difícil acce-

<sup>6</sup> I. R. HERRMANN, L. S. GREENBERG, Y L. AUSZRA, “Emotion categories and patterns of change in experiential therapy for depression”, *Psychotherapy Research*, 26 (2016), 178-195.

der a la experiencia nuclear, y la necesidad del organismo queda sin resolver, pues se encapsula y oscurece la experiencia emocional más nuclear.

Algunas de las emociones que Ignacio planteaba como especialmente dañinas, la codicia, la búsqueda de poder o estatus social, son habitualmente concebidas como emociones secundarias en la clínica, ya que contienen heridas primarias, emociones des-adaptativas como el dolor de haber sido desatendido, la herida de sentirse poco valioso, la ansiedad profunda de no estar realmente vinculado con nadie<sup>7</sup>.

#### **4. La escuela del afecto: Facilitando la elaboración emocional**

Una vez abordados la definición y el tipo de emociones, es el momento de abordar diferentes estrategias para elaborar las experiencias emocionales. No buscamos hacer un listado exhaustivo, aunque sí recoger los métodos que resultan más útiles tanto para el proceso terapéutico como para el proceso del acompañamiento espiritual.

##### **4.1. Validación de la experiencia emocional**

Sin duda la necesidad de validar la experiencia emocional, sobre todo cuando ésta es sufriente, es una de las claves comunes a las diferentes escuelas de psicoterapia, que hunde sus raíces en la Terapia Centrada en la Persona, aunque está siendo redescubierta por numerosos modelos psicoterapéuticos. Sin embargo, conviene notar que tratar de validar exige del acompañante unas dosis de valor que no es frecuente percibir. Validar consiste, en primer lugar, en un ejercicio de atención focalizada: mantenemos nuestra atención en la experiencia interna de la persona. Además, conlleva un segundo ejercicio consistente en plegarnos sólo a la intención de comprender, entrar en la experiencia del otro para sentirla desde dentro, desligándonos del deseo de juzgar, solo buscando entender el valioso mensaje que la experiencia está transmitiendo.

Validar es tener como única agenda acompañar a la persona en su experiencia. Ni siquiera tranquilizarla, ni siquiera aumentar en ese momento su bienestar, sino estar a su lado, acompañándola. Estamos inmersos en agendas culturales y cosmovisiones que nos dificultan validar según qué experiencias. Ciertos miedos, algunas tristezas, enfados, parecen ser invisibles o incluso peor, ilegítimos, lo que a la postre puede desencadenar procesos

---

<sup>7</sup> L. S. GREENBERG, *Emotion-Focused Therapy. Coaching Clients to work through their feelings*, American Psychological Association, Washington DC 2002, 109-121.

emocionales más complicados. Sin embargo, algo ocurre en la persona que se siente validada, ya que aumenta su confianza, su esperanza y encuentra sus propias soluciones, a veces mucho más sabias y ajustadas a su realidad que las que nosotros correríamos a ofrecerle para sacarle de la situación.

La validación produce un cambio en el interior de la persona: el director de escena interno, que acude cuando la función emocional ha comenzado, mira con una actitud abierta, comprensiva y compasiva lo que tiene delante de sí... y escucha. Se permite escucharse. Desde ese lugar interior, la persona se asoma a su experiencia con nueva confianza. Permite que el mensaje se despliegue sin correr a cuestionarlo o modificarlo. Y junto con este cambio interior, la validación proporciona también un cambio relacional, ya que la validación construye relación, aumenta la confianza en el acompañante, aumentando el deseo de explorar juntos el mundo interior. Validar es el primer paso, pero es un proceso siempre presente en el trabajo emocional.

#### 4.2. Profundizar en la experiencia emocional

Al revisar los diferentes tipos de emociones describimos emociones secundarias como las emociones que oscurecen, tapan, encapsulan vivencias más primarias. Aunque la validación es la palanca fundamental que promueve la profundización y el acceso a la experiencia emocional primaria, existen algunas claves añadidas que pueden facilitar la profundización en la experiencial emocional.

Pongamos por ejemplo que la persona esté viviendo mucha ansiedad ante determinada decisión. La ansiedad habitualmente es una emoción inespecífica secundaria a otras experiencias emocionales más nucleares. El primer paso, como hemos dicho, siempre es validar la experiencia secundaria, captar la ansiedad, entender cómo es sentirse con ella, reflejarla, acompañarla legitimando la experiencia. En este proceso, es habitual que la persona acompañada pueda descubrir cómo su experiencia se suelta, se relaja, y que aparezcan nuevos componentes más nucleares y primarios en escena. Una primera estrategia es atender a estos nuevos elementos de la emoción primaria subyacente. Por ejemplo, puede aparecer un tono de voz más enérgico, o un gesto con las manos contundente (aspectos corporales del enfado y emociones relacionadas), o un contenido en el discurso en el que se alude a lo injusto de la situación (aspectos cognitivos del enfado). La primera estrategia que acompaña a la validación y que sirve a una mayor profundización emocional consiste pues en esta atención a rastros de emociones candidatas a ser primarias. Esto es especialmente útil en el acompañamiento, pues son esas emo-

ciones primarias las que han de poder abrirse a la luz del Evangelio o de la misericordia de Dios, para que dejen de desordenarnos.

De manera fluida, sin olvidar el cimiento relacional que la validación otorga, podemos tratar de focalizar la exploración en esas experiencias más nucleares. Una estrategia muy habitual en la relación psicoterapéutica, muy exportable al contexto del acompañamiento espiritual consiste en realizar *conjeturas empáticas*, que se definen como la expresión tentativa, dubitativa, de lo que el acompañante está percibiendo en esos retales de emoción ocultos tras la secundaria. Por ejemplo, podemos ofrecer al otro una devolución como la siguiente: “Y me ha parecido percibir que estás también enfadado, ¿es así?”; o más directamente aún: “tiene que enfadarte esta situación, ¿no?”. Estas expresiones buscan colaborativamente profundizar en la experiencia que en el instante se despliega. A otras personas a las que facilitamos el trabajo emocional les resulta útil recibir de nosotros cómo les estamos percibiendo: “noto que te cambia la cara ahora, que tu tono de voz se hace más energético”. También puede ser útil invitar a la persona a poner palabras a los aspectos no verbales de su comunicación: “Si ese gesto que haces con las manos pudiera hablar, ¿qué diría?”. Las *conjeturas empáticas*, las *observaciones del proceso*, las *preguntas exploratorias*, son diferentes intervenciones que suelen ayudar a ir desplegando la experiencia emocional primaria<sup>8</sup>.

#### 4.3. Regulación emocional

El proceso de validación y profundización que venimos relatando ocurre con dosis de activación emocional, al desplegar y profundizar la experiencia aumenta la intensidad de la misma y necesitamos mantener una intensidad óptima de trabajo con las emociones, donde podamos observarlas y sentirlas, pero sin que las emociones invadan todo el espacio psíquico desbordando los recursos personales. La regulación emocional es precisamente la capacidad para modular la intensidad del afecto experimentado<sup>9</sup>.

Es interesante, en primer lugar, subrayar que solemos inferir directamente que la habilidad de regular las emociones es disminuir la intensidad de las mismas, cuando en muchas ocasiones las personas podrían beneficiarse de regular las emociones aumentando su intensidad, dado que no son conscientes de lo que sienten, por ser excesivamente tenue la activación

---

<sup>8</sup> Ver R. ELLIOTT, J. C. WATSON, R. N. GOLDMAN Y L. S. GREENBERG, *Learning-Emotion Focused Therapy*, American Psychological Association, Washington DC 2011, 81-95, para un mayor detalle de estos tipos de intervención.

<sup>9</sup> J. J. GROSS, R. A. THOMPSON, *Handbook of emotion regulation*, Guilford Press, New York 2007, 3-24.

emocional que viven. En estos casos, el problema fundamental es que están excesivamente sobre-reguladas y necesitan aprender a aumentar la intensidad emocional.

*El proceso de trabajo con las propias emociones pasa por una etapa de elaborar, extraer significado, reflexionar en torno a lo que se siente, que Ignacio denomina “reflectir”.*

Sí es cierto que, generalmente, las emociones secundarias o primarias des-adaptativas requieren regulación para disminuir su intensidad. Uno de los medios más importantes es poseer una relación segura, calmante, validante y empática<sup>10</sup>. También conocer cómo funcionan las emociones y su regulación, desde un punto de vista teórico, así como disponer de habilidades de tolerancia al malestar<sup>11</sup>. El objetivo de estas estrategias es finalmente facilitar que la persona esté en una zona de trabajo emocional productiva, ni excesivamente inundado ni excesivamente desconectado de sus emociones.

#### 4.4. Elaborar la experiencia emocional

350

El proceso de trabajo con las propias emociones pasa por una etapa de elaborar, extraer significado, reflexionar en torno a lo que se siente, que no está prescrito para los primeros compases del trabajo emocional, sino más bien para los últimos. Sin aceptación de la emoción, profundización, regulación, la reflexión resultará hueca y superficial. Es interesante notar también cómo el proceso que Ignacio denomina *reflectir* queda habitualmente relegado a las etapas finales de los ratos de contemplación.

Si la elaboración conceptual o simbólica no está informada por la experiencia o, dicho de otra forma, si el significado no está apoyado en experiencia corporal, es significado vacío.

Para fomentar este anclaje en lo corporal y emocional nuclear, una primera estrategia es fomentar que nuestros acompañados puedan recorrer e integrar los elementos de la emoción, llevando la atención alternativamente al cuerpo, a las percepciones y memorias, cogniciones, pensamientos y tendencias a la acción o deseos. Ir posando la consciencia de manera secuencial en los diferentes componentes de la reacción emocional facilita por sí solo que la persona pueda generar una explicación más integradora y rica de lo que siente.

<sup>10</sup> L. S. GREENBERG, *Emotion-Focused Therapy*, American Psychological Association, Washington DC 2011, 76-77.

<sup>11</sup> M. M. LINEHAN, *Cognitive-Behavioral treatment of borderline personality disorder*, Guilford Press, New York 1993.



Construir narrativas coherentes que integran emociones bien diferenciadas junto con los disparadores de las mismas, es una experiencia emocional correctora de primer orden. Las narrativas que estén vinculadas con los significados vitales personales más profundos fomentarán la salud y proveerán una forma de afrontar los dolores existenciales que la vida regala. Facilitar por tanto la aparición de narrativas coherentes ayudará a la persona a asimilar su experiencia y ordenarla, y fomentará el desarrollo de una identidad sólida<sup>12</sup>.

#### 4.5. Transformación emocional

Quizá la idea más novedosa que aporta la TFE al trabajo emocional consiste en la transformación de emociones primarias des-adaptativas a través de nuevas emociones adaptativas. Las heridas emocionales, la inseguridad básica, o la vergüenza nuclear, no sólo se transforman por la regulación, validación, simbolización y elaboración de las mismas, sino porque son transformadas por emociones más adaptativas (Greenberg, 2002). Sin embargo, esta transformación emocional puede ocurrir cuando la emoción des-adaptativa ha sido suficientemente regulada, validada y simbolizada.

El procedimiento técnico establecido para la transformación de la emoción primaria des-adaptativa comienza con el acceso y experiencia de dicha emoción. Como el mismo Rogers establecía, la paradoja del cambio está en que comienza con la aceptación. Así, la emoción des-adaptativa puede cambiarse cuando la aceptamos plenamente primero, hay que sentirla para curarla (Greenberg, 2011). De esta forma, la transformación es precedida por la aceptación, que da pie a una transición desde la emoción des-adaptativa a otra emoción adaptativa. A veces, la nueva emoción es un enfado asertivo, otras una tristeza que procesa la pérdida, en otras ocasiones, orgullo o compasión. De esta forma, se otorgan nuevas respuestas a viejas situaciones, y se incorpora esta nueva reacción en memoria emocional.

En resumen, la transformación de una emoción con otra emoción muestra finalmente que el pasado de hecho puede ser cambiado, al menos el recuerdo emocional que se tiene de él, dado que esta transformación emocional cambia las huellas que interconectan lo sensorial, corporal, cognitivo y motivacional, incorporando en nuestra memoria nueva información adaptativa<sup>13</sup>. La emoción adaptativa da un lugar diferente, una posición nueva donde relacionarse de forma constructiva con lo que se siente.

---

<sup>12</sup> L. S. GREENBERG, *Emotion-Focused Therapy*, American Psychological Association, Washington DC 2011, 77-78.

<sup>13</sup> L. S. GREENBERG, *Emotion-Focused Therapy*, American Psychological Association, Washington DC 2011, 78-81.

## 5. Conclusiones

*La transformación de una emoción con otra emoción muestra finalmente que el recuerdo emocional que se tiene de un hecho puede ser cambiado.*

– Hemos comenzado con algunos reparos y prevenciones ante la posibilidad de incluir aspectos emocionales y afectivos de pleno derecho en el proceso del acompañamiento espiritual. Es importante revisar los reparos de cada acompañante y acompañado.

– Atender el mundo emocional no debería suponer automáticamente agrandar su intensidad, o fiarnos necesariamente de lo que sentimos y emprender acciones impulsivas a partir de ello. Atender las emociones es el primer paso necesario, pero no ha de ser el único o la persona quedará atrapada y confundida.

– Es importante distinguir las emociones. Para ello es crucial distinguir el orden temporal de las mismas, para detectar si la emoción es la primera en ocurrir, o si es secundaria.

– Las estrategias de trabajo emocional han de seguir un orden temporal para ser efectivas: Validar compasivamente la experiencia emocional es una estrategia que no falla. El orden más provechoso comienza escuchando el cuerpo, lo más automático, para proceder a una elaboración más cognitiva después. Como último paso del camino emocional, la transformación emocional, que consigue deshacer los rastros más problemáticos que las emociones dejan en nuestra memoria e identidad.

– Algunos afectos han de ser apartados por estar desordenados, pero apartarlos supone escucharlos, validarlos, elaborarlos, regularlos, exponerlos al contraste evangélico, construir significados y transformarlos.

– La interioridad, el cultivo espiritual es una gran herramienta en el crecimiento personal y emocional: antídoto para el individualismo, ofrece narrativas de sentido trascendentes, donde engarzar las experiencias emocionales individuales.

– Finalmente decir que las estrategias emocionales revisadas no son técnicas asépticas, sino que han de ser encarnadas y vividas en los facilitadores (para conseguir mantener un contexto de trabajo productivo, no dependiente). Adquirir superficialmente las técnicas y procesos es un buen comienzo, pero no basta. Acompañar emocionalmente activos nuestros propios procesos emocionales con intensidad para que nuestras propias transformaciones se vean implicadas.

## Interpretar, discernir, acoger: del síntoma a la con-moción

Eduardo Bofill Tortosa y Darío Mollá Llácer

*Dios, por quien aprendemos que es ajeno  
lo que alguna vez creímos nuestro  
y nuestro lo que creímos ajeno*

San Agustín, *Soliloquios*

La “casa” constituye la mejor representación de la totalidad de la persona. Su dibujo expresa con familiaridad un “saber” que en ocasiones permanece oculto. No es extraño que nos refiramos a la convivencia pacífica consigo mismo como *estar-en-casa*, símbolo de la persona que se acepta sin reservas. Cuando estamos en casa podemos sentir el calor, la compañía, el amparo, el afecto. Por eso mismo para Levinas “poder acoger al mundo a la vez que se forma parte del mundo el estar en casa. Porque cuando se está en casa se puede recibir y poseer”<sup>1</sup>. Sentirme *en-casa* abre la posibilidad al descanso y a la responsabilidad de hacerme cargo de mis contradicciones.

Sin embargo, no es una vivencia que se dé al principio de la vida, ya que desde el comienzo nos hallamos sostenidos por un otro<sup>2</sup>. El modo en el que hemos sido sujetados, el “holding” y “handling” de Winnicott, será nuestra referencia primaria mediante la que agarrarnos y arraigarnos en el mundo de los demás y en ese más difícil “sí mismo”. Un sostén en el que las carencias, y no menos los excesos, pueden dificultar, distorsionar e incluso impedir el acceso. En ocasiones son acontecimientos traumáticos los que fuerzan la huida como única manera de dejar atrás el terror de la experiencia. Como resultado, dejamos de *estar-en-casa*, lo que paradójicamente concede la oportunidad de sobrevivir a costa de someter la vida cotidiana al control estricto del “hacer” para mantenerse alejado de sí mismo.

<sup>1</sup> E. LEVINAS, *Escritos inéditos 2, Palabra y silencio y otros escritos*, Trotta, Madrid 2015, 117.

<sup>2</sup> “Son el otro, y en el vínculo natural, necesario y recíproco, los otros quienes nos ponen a cubierto (...) los otros son el hogar originario.” J. PATOCKA, *El movimiento de la existencia humana*, Encuentro, Madrid 2004, 41.

*Volver-a-casa* es la voz que recuerda la necesidad de retorno del exilio para constituirse como “sujeto”. Nos hacemos “sujeto” cuando sujetamos lo costoso y complejo de nosotros mismos, cuando nos apropiamos de nuestro mal. “Si insistimos en lo que de malo hay en el hombre es únicamente porque otros lo niegan, conducta que, lejos de contribuir a mejorar la naturaleza humana, no logra sino hacérsela ininteligible”<sup>3</sup>, dice Freud después de preguntar a sus colegas si, tras la gran guerra, eran capaces de romper una lanza en favor de la exclusión del mal en la constitución física de la persona.

Este es el “sujeto” que Ignacio reclama para continuar los Ejercicios Espirituales más allá de primera semana. Con él da comienzo un nuevo movimiento, sostenido desde un *Otro*, que invita a *salir-de-casa* y renunciar a ser el centro de sí mismo. Un descentramiento que hace hueco para ser habitado; una oquedad receptiva que no es soledad ni vacío, dos vivencias que, sin embargo, acompañan permanentemente la evasión de sí; un vaciamiento fértil siempre y cuando ceda la iniciativa a quien me ha amado primero. Es entonces cuando *salir* deja de ser huida para convertirse en promesa de plenitud: *ser-casa*.

Integrar-se, “hacerse sujeto” de *sí mismo*, y descentrar-se, que es “hacer del *otro* y del bien del *otro* el punto de llegada”<sup>4</sup>.

### INTERPRETAR, *volver-a-casa*

En ocasiones el sentir se vuelve tan pesado que duele. Y el dolor abre siempre una herida que, de entrada, resulta difícil de contemplar. Cerramos los ojos para huir del sentir que no podemos, no sabemos o no queremos vivir como propio. Dejamos de ver para alejar lo que nos hace daño. Dejamos de *estar-en-casa*. Porque cuando la negación es la única alternativa para mantenerse alejado de lo temido y temible, la consecuencia inevitable es el exilio de sí mismo.

*Estar-fuera-de-sí* es expresión de una ruptura y de una toma de distancia respecto a lo inasumible. La “evasión de sí” es un trozo de madera tras el naufragio: la salvación momentánea para no perecer... del todo. Sin embargo, esta desunión interior condena a la persona a vivirse como *extraña*, ausente de su propia casa, y a echar de menos, a *extrañar*, el lugar que le es propio: el reconocimiento. Freud, en un breve ensayo, dio sentido a las vivencias de “extrañamiento” que acompañan este desarraigo psíquico

<sup>3</sup> S. FREUD, *Introducción al psicoanálisis*, Alianza Editorial, Madrid 2015, 183-184.

<sup>4</sup> D. MOLLÁ, “Horizontes de vida, vivir a la ignaciana”, *Eides* 54 (2009), 10.

a través de la palabra “Umheimliche”. Rastrea su etimología por diferentes lenguas y concluye que “Umheimliche” en verdad no es algo nuevo o ajeno, sino algo familiar desde siempre en la vida anímica, que solo se hizo ajeno a ella por el proceso de represión<sup>5</sup>. Lo “Umheimliche” es la vivencia de habernos perdido de nosotros mismos:

*Extraño es no volver a desear  
los deseos. Extraño es ver, perdido,  
disperso en el espacio, todo aquello  
que estuvo unido.*

Rilke, *Elegías de Duino*

El Yo se resiente cuando no puede funcionar de forma integrada. Y el “síntoma”<sup>6</sup>, fruto del desarraigo interior, irrumpe como sustituto de lo que no está, como “una forma de preguntar por algo”<sup>7</sup>. Lo que dejamos de ver, habitualmente encerrado y enterrado en el cuerpo, reaparece con frecuencia bajo formaciones somáticas, al ser éstas las más idóneas para experimentar como ajenas al propio devenir psíquico. Del interior al exterior, de lo afectivo a lo racional, de lo consciente al inconsciente, de lo psíquico a lo físico, del yo al otro... un desplazamiento que aleja para *no-ver* y, por lo tanto, para *dejar-de-sentir*. Sentir, que no sufrir o hacer sufrir, ya que el sufrimiento es el límite exterior, la frontera, de un sentir que no puede ser ni sostenido ni vivenciado, que no puede ser hecho experiencia: “Lo que llamamos sintomatología no es nada más que un documento manuscrito del sufrimiento”<sup>8</sup>. Por eso nos atrevemos a decir que el síntoma no se siente, se sufre. Una deriva lógica mediante la que desentenderse e inhibir la responsabilidad de “hacerse sujeto”, y por consiguiente, de sujetar esa parte dañada y doliente de sí mismo. Una especie de engaño, de trampa tendida a uno mismo.

Aun así, como todo autoengaño, el síntoma también revela “la verdad sobre el sujeto que éste oculta sin saberlo”<sup>9</sup>. Por eso su comprensión es clave para regresar a *casa*. En él se escucha una súplica. Frente a la tendencia positivista que pretende cambiar, modificar o suprimir el malestar

<sup>5</sup> S. FREUD, *Das Umheimliche*, Mármol Izquierdo, Buenos Aires 2014, 115.

<sup>6</sup> Entendemos como “síntoma” cualquier acontecimiento psicológico o somático perturbador, traumático, que parece suceder de repente y que resulta difícil de enlazar con lo que la persona entiende como su “normal” funcionamiento psíquico.

<sup>7</sup> D. LEADER, *La moda negra. Duelo, melancolía, depresión*, Sexto Piso, Madrid 2011, 40.

<sup>8</sup> F. COLINA, *Sobre la locura*, Cuatro, Valladolid 2013, 129.

<sup>9</sup> F. COLINA, *op. cit.*, 24.

sin ni siquiera escucharlo, el síntoma sería un signo, una voz, cuya formación “*es emprendida con el solo y único fin de evitar la angustia*”<sup>10</sup>. Un conocimiento que queda fuera de los actuales sistemas de atención sanitaria donde no hay ni tiempo para las narraciones humanas ni confianza en su significado.

Entender el síntoma, otorgarle sentido y significado, es un paso ineludible para llegar a sí mismo. Desandando el camino de huida podremos ver y reconocer, por costoso que sea, para volver a sentir<sup>11</sup>. La interpretación es una ayuda para regresar cuando nos hemos perdido de nosotros mismos. Un trayecto en el que “a menudo, hay que pasar a través del infierno, pero no rodearlo”<sup>12</sup>. Es la propia persona la que “sabe cómo” y lo que hay que hacer es ayudarla a “escuchar” ese mensaje oculto tras el síntoma para emprender el camino de vuelta.

Interpretar es, en definitiva, “conocer” para “sentir”<sup>13</sup>. Un conocimiento no existente fuera de la persona y, por consiguiente, no exento de hondas resistencias. Freud afirmó que la supresión de estas resistencias era la función más importante del análisis y “al mismo tiempo la única parte de nuestra labor, que si logramos llevarla a buen puerto podrá darnos la certidumbre de haber prestado al enfermo un verdadero servicio”<sup>14</sup>. Si ayudamos a la persona a entender lo que le sucede recuperará su capacidad y dominio, es decir, se hará “sujeto” y apelará a su propia voluntad en lugar de buscar que “otro” (persona, medicamento, etc.) suprima o se haga cargo de su malestar. Así y desde esta perspectiva “no hay inconveniente en sostener que todos somos responsables de nuestros síntomas”<sup>15</sup>.

A la misma altura de las resistencias se encuentran los límites de quien intenta ayudar. La interpretación nunca es una certeza sino un andamio provisional para que el sujeto alcance el lugar que le es propio. Una trama de significados con la que sostenerse mientras consigue ponerse en pie, pero que, inmediatamente después, hay que deponer si no queremos condenarla a caminar para siempre en *silla de ruedas*. No podemos olvidar, si aspiramos a ayudar sin dañar, que la finalidad de la interpretación es acceder al

<sup>10</sup> S. FREUD, *Inhibición, síntoma y angustia*, Alianza Editorial, Madrid 2012, 133.

<sup>11</sup> Niños que habían sido soldado dibujaban a las personas sin ojos. Ojos que no ven corazón que no siente. Ver es conocer y la negación es una forma de ceguera que niega la existencia de lo sufrido. En el evangelio encontramos numerosos “ciegos” que son curados por Jesús. Y esa curación, como para el ciego de Betsaida, tiene un significado y un mandato concreto: regresar a casa (Mc 8, 26).

<sup>12</sup> F. S. PERLS, *Yo, hambre y agresión*, Sociedad de cultura Valle-Inclán, Ferrol 2010, 339.

<sup>13</sup> “Yo diría que una interpretación correcta y oportuna es una especie de contacto físico”. D. WINNICOTT, *Sostén e interpretación*, Paidós, Buenos Aires 1992, 9.

<sup>14</sup> S. FREUD, *Introducción al psicoanálisis*, Alianza Editorial, Madrid 2015, 370.

<sup>15</sup> F. COLINA, *Melancolía y paranoia*, Síntesis, Madrid 2011, 85.

“sentir y gustar de las cosas internamente” [Ej 2], por lo que debemos evitar quedar atrapados en una suerte de competición intelectual por “saber” más. En ocasiones, es difícil no caer en la tentación de sofocar el malestar que conlleva el síntoma a través de la búsqueda abstracta e infinita de pequeños indicios y contradicciones que el mismo Freud denominó “paranoia combinatoria”. Es necesario abstraerse de este tipo de demostraciones profesionales, alejadas de la humildad de la ayuda y cercanas a la prepotencia del reconocimiento: interpretaciones “brillantes” que no son sino una carga excesiva para quien no puede hacerse cargo de sí mismo. También C. Jung advirtió de este peligro como “ semejanza divina”.

“Darse cuenta”, sí, pero para “caer en la cuenta”. Hacerse cargo de la propia vulnerabilidad es el comienzo del surgimiento como sujeto. *Fuera-de-casa* la persona no se pertenece, está en manos del síntoma. Descifrando el mensaje que encierra podremos quebrar su consistente repetición. Cuando se logra, la persona se vuelve capaz de sujetar su miseria<sup>16</sup>, de ser sujeto y decidir. La herida sorpresivamente también es la grieta por la que puedo salir al encuentro del mundo.

La interpretación es un *dar-a-conocer* que culmina en la apropiación y aceptación de sí mismo. Una persona capaz de experimentar, de “hacer experiencia de algo”, que es la traducción moderna del “sentir ignaciano”<sup>17</sup>.

Sentir es encargarse de la experiencia. Sentir y gustar es hacerla propia. Es *volver-a-casa*.

### **DISCERNIR, salir-de-casa**

Aceptarse a sí mismo. En eso consiste volver a casa y poder *estar-en-casa*. Y sin embargo, una vez ocupada, algo nos recuerda que no existimos verdaderamente por cuenta propia, sino que somos *criatura* desde la existencia de un *Otro*. “El hombre es criado” nos dice Ignacio en el “Principio y Fundamento” de los Ejercicios Espirituales. Una existencia que nace de la relación, del dialogo íntimo y amoroso entre el Creador y su criatura. Todo lo que acontece en el orden de la vida es resultado de un encuentro

<sup>16</sup> “Por nuestra parte decimos que fundamos la seguridad del sujeto en su encuentro con la porquería que le sirve de soporte”. J. LACAN, *El seminario XI, Los cuatro conceptos fundamentales del psicoanálisis*, Paidós, Buenos Aires 2013, 265.

<sup>17</sup> J. MELLONI, “Sentir”, en GRUPO DE ESPIRITUALIDAD IGNACIANA (GEI), *Diccionario de espiritualidad ignaciana*, Mensajero-Sal Terrae 2007, 1631-1636.

*No podemos olvidar, si aspiramos a ayudar sin dañar, que la finalidad de la interpretación es acceder al “sentir y gustar de las cosas internamente”.*

único, entre un “Yo” y un “Tu”, entre el sujeto y la realidad. La aceptación supone “caer en la cuenta” que no soy ni el principio ni el fundamento de mí mismo, y mucho menos el fin. Son *lo otro/El Otro/los otros* la condición necesaria para emerger como *sujeto* y en este reconocimiento va implícita la alabanza, la reverencia y el servicio, es decir, la renuncia a relacionarse desde la conquista y posesión para hacerlo desde la comunión.

Discernir será “dejarse llevar” desde el sentir por un *Otro* que es alteridad, no fusión, con especial atención para no confundirlo con nuestras propias aspiraciones personales<sup>18</sup>. Al discernir nos movemos por mociones, un terreno “en el que la persona no es sujeto agente sino paciente”<sup>19</sup>, y cuyo significado puede encaminarnos hacia elecciones igualmente “buenas”, entre sujetarse y soltarse<sup>20</sup>. Es a la hora de emprender la salida cuando se hará fuerte la tentación de creer que estamos en manos de *Otro* cuando en verdad permanecemos en las propias. Ya no se trata de *negar* sino de *tentar*: prestigio, poder, dinero para “hacer el bien”.

Pero también, al “dejarnos llevar” podemos temer extraviarnos. El discernimiento es un *dar-a-sentir* que nos ayuda a despegarnos de nosotros mismos sin perdernos de nosotros mismos: “*el cristiano es al mismo tiempo el más apegado y el más desapegado de los hombres*” dirá Theilhard de Chardin en el Medio Divino. Aceptación de sí y desprendimiento de sí, en esto consiste el movimiento que llamamos “descentramiento”. Porque no hay nada que discernir cuando *no-estamos-en-casa* al no haber siquiera relación con uno mismo, al no haber “sujeto”. Es necesaria la relación entre un *sujeto* y un *Otro* que no sea una mera proyección/idealización de mis necesidades.

Y el gran criterio de discernimiento de una experiencia auténtica de Dios es si nos abre a más “alteridad”, no solo cuantitativa, sino también cualitativa. Salir de sí mismo y abrirse a los demás y al mundo será el signo de verdad de la consolación y además la única manera de experimentar al absolutamente *Otro*. Es la experiencia de no apegarse a nada, ni a uno mismo ni a lo que se ama, “*porque el Otro siempre está en otra parte, un poco más lejos, siempre desplazado*”<sup>21</sup>. Siempre descentrado. El “desasimiento” es condición para el verdadero encuentro.

<sup>18</sup> “De Dios no podemos saber más que una cosa: que él es lo que nosotros no somos. Sólo nuestra miseria es imagen suya. Cuanto más la contemplamos, más le contemplamos a él”. S. WEIL, *La gravedad y la gracia*, Trotta, Madrid 1994, 157.

<sup>19</sup> J. M<sup>a</sup>. RAMBLA, “Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola. Una relectura del texto (3)”, *Eides* 72 (2014), 29.

<sup>20</sup> “Lo que el discernimiento hace es “elegir” entre cosas que ambas son buenas. No tiene sentido hablar de discernimiento entre algo bueno y algo malo”. D. MOLLÁ, *op. cit.*, 24.

<sup>21</sup> J. KRISTEVA, *Teresa. Amor mío*, Paso de Barca, Barcelona 2015, 338.



En ocasiones dejamos de confiar en el *Otro* para aferrarnos a la seguridad de nuestro “hacer”. A través de pequeñas recompensas vamos recuperando, casi sin darnos cuenta, un aparente control sobre la relación espiritual. Control que ya no es relación. Este es el mayor de los peligros: cosificar la vida espiritual. De pronto, el centro ya no es la relación con el *Otro* y con los *otros*<sup>22</sup>, sino el control y dominio sobre esos *otros/Otro*. La relación “creatural” se transforma en dialéctica de amo y esclavo, en lenguaje de Hegel. El *Otro* ya no es alguien en quien confiar sino “algo” que controlar.

Por tanto, para que este movimiento de salida no sea guiado por “el propio amor, querer e interés”, en cuyo caso no sería un “dejarse en manos de” sino un “re-tomarse”, Ignacio nos propone el diálogo entre contemplación y examen. No uno u otro sino la comunicación entre ambos. La contemplación sin examen podría derivar fácilmente en una ensoñación alejada del contacto compasivo con la realidad y su servicio, y el examen sin contemplación está abocado a la rigidez moralista de quien se siente por encima de la realidad, no dentro de ella. De medios que son buenos acabamos en fines opuestos a nuestro principio y fundamento.

En la Grecia clásica el examen era recomendado para “curar el alma” y como ejercicio para llegar a uno mismo. Para Sócrates una vida no examinada no era digna de ser vivida. Será Ignacio quien vaya más lejos y, sin negar su sentido original de autoconocimiento, lo conciba a su vez “como gran instrumento de apertura a Dios y al prójimo, y no como una voluntarista y cerrada búsqueda de perfección personal”<sup>23</sup>. Una ayuda que tiene que ver con la sensibilidad de la relación: “sólo desde esta perspectiva más global y con sentido dialéctico en relación al discernimiento, cobra valor y sentido la práctica del examen”<sup>24</sup>. Y el discernimiento, tal como lo concibió Ignacio, no es un ejercicio al margen de la contemplación. A través de ella accedemos a ese “conocimiento interno” que habita la creación, una mirada no consumidora al fondo de las cosas, que renuncia a la apropiación, en la que el sujeto no se complace sobre sí mismo sino que experimenta una vasta conciencia de finitud que le abisma en el Misterio.

*Salir de sí mismo y abrirse a los demás y al mundo será el signo de verdad de la consolación y además la única manera de experimentar al absolutamente Otro.*

<sup>22</sup> D. MOLLÁ, “Acompañar la tentación”, *Eides* 50 (2007), 9.

<sup>23</sup> A. ARAÚJO, “Mas él, examinándolo bien...”, Mensajero-Sal Terrae-UPCo, Bilbao-Santander-Madrid 2016, 198.

<sup>24</sup> C. DOMÍNGUEZ, *Psicodinámica de los ejercicios ignacianos*, Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander 2003, 119.

Contemplar profundiza el propio sentir hasta transformarlo en deseo. El examen conforma ese deseo hasta transfigurarlo en servicio. Si el sufrir era el límite de un sentir que había sido negado, el deseo será el fondo del sentir plenamente asumido.

### ACOGER, *ser-casa*

“Dejarme llevar” por un *Otro*, que es alteridad absoluta, pero ¿hasta dónde? Hasta el encuentro con quien encarna y atesora la alteridad más absoluta: el rostro de los *otros*. Porque como dice Levinas “lo infinito no se presenta de una manera impersonal y anónima, sino como rostro”<sup>25</sup>. La confianza y abandono como *criatura* en el *Dios* creador, de apertura y de entrega, está fundamentada en una relación en la que el sujeto “no se disuelve místicamente sino que es exigido apasionadamente, en una mística de la compasión”<sup>26</sup>. Más allá de hacer obras de misericordia está el *ser-misericordia*, la *con-moción* de ser habitado por un *Otro* y para unos *otros*. *Ser-casa*.

El “Ser” que alcanza su plenitud tras la abnegación de sí mismo, y que transforma en acogida la mirada hacia esos *otros* desfigurados, despreciados, curtidos en el dolor (Is, 53). Una llamada que llega desde el exilio, la exclusión, la negación<sup>27</sup>. *Salimos-de-casa* para encontrarnos compasivamente con una verdad que necesita ser acogida. Acoger, que no coger. Acoger, que no hospedar. Que nadie pueda sentirse huésped sino *en-casa*. El descentramiento en el *Otro*, siempre trascendente, es receptividad pero también reciprocidad, ya que sólo uno es el Padre. La acogida transubstancia la vida “extraña” en “entraña”, la horada para recibir, compadecer, comoverse y actuar, ya que toda nueva vida se constituye siempre en torno a lo que está hueco, no vacío:

*Pintada, no vacía:  
pintada está mi casa  
del color de las grandes  
pasiones y desgracias*

Miguel Hernández, *Canción última*

<sup>25</sup> E. LEVINAS, *op. cit.*, 236.

<sup>26</sup> J. B. METZ, *Por una mística de ojos abiertos*, Herder, Barcelona 2013, 64.

<sup>27</sup> “Excluir es, en cierto modo, excluirse a uno mismo. El rechazo de la diferencia conduce a la negación del otro.” E. JABÉS, *El libro de la hospitalidad*, Trotta, Madrid 2014, 42.

En los momentos importantes de los Ejercicios, Ignacio nos sitúa cara a cara con quien verdaderamente puede llevarnos más allá de nosotros mismos, hasta nuestra última frontera. Un *Coloquio* de dignidad, de miseria a miseria<sup>28</sup>, con quien carga la angustia del abandono, la indigencia y la soledad. Habitar la periferia de sí mismo implica abandonar la solidez de las convicciones en beneficio de la percepción. Son los “sentidos” el espacio de encuentro entre nuestro *otro* y *los otros*, una tierra en la que hay menor protección y seguridad a cambio de mayor sensibilidad y contacto. Son la frontera donde se vivencia la intemperie, la propia y la ajena, y donde se puede acoger al extranjero sin humillarlo:

“Para que el don no humille al otro, no solamente debo darle algo mío, sino a mí mismo; he de ser parte del don como persona. (...) Éste es un modo de servir que hace humilde al que sirve. No adopta una posición de superioridad ante el otro, por miserable que sea momentáneamente su situación.”<sup>29</sup>

*En los momentos importantes de los Ejercicios, Ignacio nos sitúa cara a cara con quien verdaderamente puede llevarnos más allá de nosotros mismos, hasta nuestra última frontera.*

Este diálogo con el Cristo pobre, humilde y crucificado nos enseña cómo “ser-hogar” para los *otros* rostros pobres, humildes y crucificados. Una palabra que no se impone sino que se ofrece desde la carencia, el abismo y la incertidumbre. ¿Como sostener sino el “desasosiego místico” que provoca el encuentro compasivo con “la noche oscura”? Hay búsquedas espirituales que apartan la vista de la periferia para no encontrarse con la propia angustia. Ansían la unidad a costa de negar la alteridad, es decir, la posibilidad de un vínculo con “eso diferente” que nos interroga, envuelve y atraviesa.

Pedro Arrupe, en la conferencia que mejor recoge la experiencia espiritual de san Ignacio, señala que “el seguimiento de Cristo ha de hacerse en humillación y cruz” y a continuación aclara que esa cruz no sólo es una cruz externa que debe soportarse, sino que esa cruz, para Ignacio, “*significaba también, y primariamente, el seguimiento en humildad, pobreza, abnegación de sí mismo. Significaba desprenderse de todo*”<sup>30</sup>. No solo acoger (ascética), sino también hacerse acogida (mística). A través de la mira-

<sup>28</sup> “Es mi miseria la que hace que yo sea yo”. SIMONE WEIL, *op. cit.*, 79.

<sup>29</sup> BENEDICTO XVI, *Deus caritas est*, n° 34-35.

<sup>30</sup> P. ARRUPÉ, “Inspiración trinitaria del carisma ignaciano”, en D. MOLLÁ, *Pedro Arrupe, carisma ignaciano*, Mensajero-Sal Terrae-UPCo, Bilbao-Santander-Madrid 2015, 77-78.

da contemplativa a un Cristo pobre y humilde, poco luminoso y menos amable, que hiere (abre) incluso la sensibilidad del que mira, percibimos el reflejo de esa verdad íntima y oculta que es la propia indigencia. Qué he hecho, qué hago, qué debo hacer [Ej 53].

Contemplar y acoger las heridas ajenas hace reconocibles las propias. Los *otros* son también mensajeros de mi desamparo interior. Su rostro es mi verdad desnuda. Únicamente a través del que es “distinto” se llega a *sí mismo*. El reconocimiento de que el *Otro/otro* forma parte de mi, de lo que soy y siento, desencadena una profunda *con-moción*. Desde *eso otro* interpretado, con *un Otro* discernido, para *unos otros* acogidos. La propuesta de plenitud del ser humano no termina en sí mismo, sino en los demás. Esa es la intuición que Ignacio de Loyola hace a través de la contemplación para alcanzar amor [Ej 230-237]: el diálogo entre el amante y el amado, entre amor y gracia, entre amar y servir. Cuando uno se adentra en él siente que “*los sufrimientos de esas personas son los de Cristo y los míos, que toda mi vida y todas las dimensiones de mi vida quedan afectadas por ellos y que la lucha por la justicia no es simplemente una opción, ni siquiera la opción preferencial, sino el ser o no ser de mi seguimiento de Jesús*”<sup>31</sup>.

Es la experiencia de quien coge su cruz para que *otros* puedan levantarse y caminar. Ni arrebata cruces ajenas ni impone la propia, simplemente se *con-mueve* desde una mirada compasiva y humildemente pide ser “elegido y recibido” para servir de ayuda.

---

<sup>31</sup> D. MOLLÁ, “Pedro Arrupe: su espiritualidad y mística”, *Manresa* 88 (2016), 97.

## De la psicología de la persona a la psicología del sistema: encuentro con la espiritualidad ignaciana

Virginia Cagigal y Pedro Mendoza

La psicología ha ido evolucionando a lo largo de su desarrollo. En este devenir, a partir de los años sesenta del siglo pasado, se produjo una auténtica revolución conceptual, al pasar de considerar al individuo como eje de análisis ante un problema a la evaluación del funcionamiento del sistema relacional en su conjunto; esto supone que el individuo que presenta síntomas de malestar psicológico deja de ser considerado como el “enfermo” o el “problemático”, para poner el foco en cómo funciona el sistema de relaciones en el que tal individuo está inmerso, y por tanto, entender el malestar como parte de la expresión de lo disfuncional del grupo.

Sin embargo, lo nuevo en una determinada disciplina no necesariamente es nuevo en otras; así, si se analiza la evolución de Ignacio en su comprensión de la persona y del cuerpo, se observa cómo su mirada va descentrándose de lo individual para considerar el proceso grupal como eje de crecimiento espiritual de la persona y de discernimiento, entendiendo que el individuo no puede ser concebido sin considerar su contexto de realidad.

Este desarrollo, tanto a nivel de la psicología como en el crecimiento espiritual, transforma la perspectiva en el acompañamiento. A lo largo de este artículo vamos a desarrollar las principales claves de comprensión de la conducta que nos ha brindado la psicología sistémica, y desde ahí recorreremos los aspectos de esta particular forma de entender al ser humano a la luz de la espiritualidad ignaciana y sus implicaciones para los procesos de acompañamiento.

### I. De la psicología intrapersonal a la psicología del sistema

Los llamados modelos psicológicos tradicionales (psicométrico, médico, psicoanálisis, humanista, cognitivo) así como el modelo conductual

centran su mirada en indagar qué es lo que no funciona en el individuo, bien a nivel intrapsíquico (rasgos de personalidad, sintomatología que expresa la presencia de enfermedad mental, mecanismos inconscientes, factores cognitivos...), bien a nivel de procesos de aprendizaje. Estas diferentes formas de entender al ser humano han realizado muy importantes aportaciones para la comprensión del individuo y de su forma de estar en el mundo.

Pero en torno a los años 60 del siglo XX confluyen diversos estudiosos de la conducta humana en una nueva forma de evaluarla y explicarla: el eje de análisis se desplaza del sujeto individual al sistema de relaciones en que el sujeto se desenvuelve, comprendiendo que los problemas psicológicos que una persona pueda presentar expresan el malestar en el conjunto del sistema de referencia. Esto supuso una mirada muy novedosa en la psicología, que ha dado lugar a nuevas formas de abordar el desarrollo y la sanación de la persona.

Pero ¿qué significa considerar al sistema como unidad de análisis en lugar de al individuo? Lógicamente, si se considera el contexto del sujeto como el centro sobre el que focalizar la atención, las variables a estudiar son en cierta medida diferentes que aquellas de carácter intrapsíquico; no vamos a detenernos aquí en todas ellas, pero se expondrán aquellas más relevantes para el objetivo de este escrito<sup>1</sup>:

– *El principio de totalidad*: para el paradigma sistémico, *el todo es más que la suma de las partes*: la identidad del grupo supera lo que es uno más uno más uno la suma de cada elemento. En las comunidades, en los grupos de clases de alumnos, en los equipos de trabajo, en una orquesta... en toda realidad de un grupo humano conformado como tal, se observa una identidad de grupo.

Por el mismo principio, si uno o varios sujetos no pueden desarrollarse en su grupo de referencia, éste queda mermado, podríamos decir que *el todo es menos que la suma de las partes*; es decir, el buen funcionamiento del sistema implica que todos sus miembros pueden aportar lo mejor de sí y crecer en plenitud, si no se considera que el sistema es disfuncional.

– La importancia de la *jerarquía*: para que un grupo humano funcione adecuadamente tiene que tener establecida correctamente la jerarquía,

---

<sup>1</sup> Si el lector desea ampliar conocimiento acerca de los fundamentos de la psicología sistémica, puede consultar: A. A. MORENO (Ed.). *Manual de Terapia Sistémica*. Desclee de Brower, Bilbao 2016.

S.M. MIDORI, y J BROWN. *La práctica de la terapia de familia. Elementos clave en diferentes modelos*. Desclee de Brouwer, Bilbao:1998.

I. OCHOA DE ALDA. *Enfoques en Terapia Familiar Sistémica*. Herder, Barcelona: 1995.

a veces en igualdad de poder para todos, es decir, *relaciones simétricas*; otras veces se trata de relaciones *complementarias*, en las que unos tienen más poder relacional (para la toma de decisiones, la definición de reglas relacionales, la definición de roles, la definición de objetivos para el sistema en su conjunto...) mientras que otros tienen menos poder en la relación.

Si la jerarquía explícita y la implícita no son coherentes (por ejemplo, se designa responsable a una persona, pero se tiene más en cuenta la opinión de otra situada en un escalón jerárquico más abajo), el sistema dará señales de desorganización o disfunción, a través del malestar o síntomas en alguno de sus miembros.

– *De la perspectiva lineal a la circular*: la psicología sistémica pasa de una mirada que entendía la causalidad de los problemas con perspectiva lineal, (estableciendo relaciones biyectivas causa-efecto), a una causalidad circular, en la que se entiende que cada elemento de un grupo relacional influye y a la vez es influido por todos los demás. Así, uno puede no participar como “protagonista” de una situación conflictiva, y sin embargo, verse afectado por ella, como por ejemplo, cuando los hijos sienten malestar por una discusión que han tenido sus padres.

Este principio permite entender que el cambio en un elemento del sistema produce cambios en todos los demás, produciéndose un feedback entre todos los elementos: siguiendo con el ejemplo, si los padres dejan de discutir, esto influirá en los hijos, aunque ellos no fueran agentes activos en la discusión.

Se trata por tanto de un equilibrio relacional similar al que ocurre en un tablero de ajedrez, en el que un simple movimiento de un peón modifica los potenciales de todo el resto de piezas.

– *Es imposible no comunicar*: toda persona en contacto con otra persona, comunica. Lo que la persona experimenta, se trasluce a sus relaciones. A veces se comunica verbalmente, lo cual en general es más sencillo de comprender para el otro; pero la mayor parte de la comunicación humana es a través de lo no verbal: un gesto, una expresión facial, la mirada, una postura corporal, tomar más o menos distancia del otro... e incluso, no sólo comunicación no verbal, sino comunicación procesual, es decir, lo que comunicamos a través del “cómo” lo comunicamos (por ejemplo, cuando un superior de una comunidad pide a uno de los miembros de la misma que **esté pendiente** de otro de ellos, expresa implícitamente que le coloca en una posición jerárquica diferente con respecto al compañero).

– Esto implica otro principio básico de la comunicación humana: esta se

produce siempre a *dos niveles, de contenido y de proceso*. A pesar de que normalmente se presta más atención a la comunicación de contenido, es decir, a lo que se dice, las relaciones se ven mucho más impactadas por el proceso, por el cómo se dice: quién dice qué a quién, sobre quién se habla, qué papel se le da a cada uno... Por ejemplo, si en una empresa se despide a una persona, el impacto en las relaciones y en el propio sujeto no es el mismo si se entera por su jefe en una conversación tranquila en la que se le agradece el servicio prestado, que si se entera por una conversación de compañeros a través del whatsapp.

Entre las actitudes de proceso de comunicación, la *escucha* es piedra angular; ya había sido destacado por Rogers la relevancia de una escucha activa, y la sistémica incorpora la escucha de las diferentes perspectivas, tal como veremos a continuación.

Cuando la comunicación se hace confusa a nivel de proceso, se pueden producir *triangulaciones* (entre dos miembros de un mismo nivel jerárquico dejan atrapado a algún miembro de otro nivel jerárquico inferior, por ejemplo, cuando los padres en conflicto pugnan por la cercanía de su hijo, que queda atrapado en un conflicto de lealtades) y *coaliciones* (alianza entre dos miembros de diferente nivel jerárquico que deja fuera a alguien de uno de esos dos niveles, por ejemplo cuando la suegra y la hija toman todas las decisiones de la casa y queda fuera del proceso el marido).

– *Puntuación de la secuencia*: es un universal en el ser humano el hecho de que a la hora de interpretar los acontecimientos que acaecen, la lectura es necesariamente subjetiva, a partir de las experiencias vividas y de los propios valores. Las personas experimentan lo ocurrido entendiéndolo en su propio encuadre vital, de modo que no es posible una interpretación objetiva, sino una suma de interpretaciones subjetivas, que permitirán perfilar un prisma más completo y complejo a la hora de entender lo ocurrido. Si se pregunta a dos niños que pelean quién ha empezado, la respuesta es “Él”... si se pregunta a dos países en guerra quién ha empezado, la respuesta es similar... Por tanto, en la búsqueda de soluciones, han de ser tenidas en cuentas las diferentes miradas (como bien saben los mediadores).

– *Equilibrio entre la estabilidad y el cambio (principios de morfostasis y morfogénesis)*: un sistema humano se desarrolla en un delicado equilibrio entre la necesidad de estabilidad y la necesidad de evolucionar y cambiar. Si permanece rígido, sin adaptarse a lo que acontece en la vida, dará señales de mal funcionamiento, pero sucederá lo mismo si el cambio es constante y no hay períodos de asentar y estabilizar.



Por ejemplo, pueden surgir las dificultades si no hay capacidad de adaptación a la llegada de nuevos miembros a una comunidad, o bien si es una comunidad tan cambiante que no hay posibilidad de desarrollar identidad como tal. La Iglesia, como sistema, se va moviendo también entre un equilibrio delicado entre la Tradición, una estabilidad y la necesidad de cambio, atenta y abierta a los Signos de los Tiempos.

Por tanto, para el modelo sistémico no se puede entender a la persona si no es en su contexto y, a su vez, el cambio no es posible si no se promueve incorporando el contexto específico en el que el sujeto se desenvuelve. Algunos de estos elementos básicos propios de la condición humana fueron recogidos mucho tiempo antes por San Ignacio, tal como se expone a continuación, tanto a la hora de conformar la Compañía como a la hora de ahondar en el crecimiento espiritual.

## **II. Ignacio de Loyola: *transitando desde el individuo hasta el “cuerpo”***

San Ignacio de Loyola es un hombre en transición entre el mundo medieval y el renacentista. Un hombre del s. XVI que recupera una parte importante de la tradición espiritual anterior, la sistematiza y la adapta a las nuevas circunstancias personales y contextuales, *de personas, tiempos y lugares*<sup>2</sup>. Es un hombre que revoluciona la Iglesia de su época y la Vida Religiosa porque su espiritualidad facilita la entrada del sujeto en un proceso, proporcionándole destrezas para un mayor conocimiento interno personal y, al mismo tiempo, para un mayor conocimiento interno de Dios hasta lograr que ambos conocimientos se encuentren y se genere en el individuo un seguimiento más libre y auténtico de Jesucristo, el Señor.

Si bien éste es el principal dinamismo espiritual y psíquico en la espiritualidad Ignaciana, adelantándose en cierta manera a la Modernidad donde la subjetividad se va haciendo protagonista<sup>3</sup>, no es menos cierto que se produce en la vida de Ignacio (y lo trasmite a su legado espiritual) un proceso de desinstalación personal progresiva que le lleva a incorporarse a otro ámbito distinto del propio y *salir del propio amor, querer e interés*<sup>4</sup>. Y esto, no sólo como experiencia espiritual individual, sino como descubrimiento lúcido del valor apostólico de lo interpersonal y corporativo.

<sup>2</sup> [Co 342, *passim*].

<sup>3</sup> Recordemos que Ignacio bebe de las fuentes de la *Devotio Moderna*, corriente espiritual venida de los Países Bajos en los comienzos del S. XV y caracterizada por la insistencia en la vida interior y en una metodología práctica en oración, examen de conciencia y ascesis.

<sup>4</sup> [Ej 189].

*A medida que se va produciendo una transformación más profunda en la vida de Ignacio, lo grupal y lo comunitario se va haciendo en él más relevante.*

A medida que se va produciendo una transformación más profunda en la vida de Ignacio, lo grupal, lo comunitario y sus relaciones interpersonales, el *cuerpo de la Compañía* (¿el *sistema*?), se van haciendo en él más relevantes. Evidentemente, no solo sería un anacronismo hablar de una visión sistémica en Ignacio de Loyola, sino que también se trataría de obligar al propio Ignacio a pensar en algo que nunca pudo pensar; sin embargo, veremos cómo el concepto *cuerpo de la Compañía/cuerpo de la universal Compañía* tan central en las Constituciones<sup>5</sup> y en la espiritualidad ignaciana<sup>6</sup>, podría asimilarse en cierta manera al de *sistema*<sup>7</sup>. Con este objetivo intentaremos más adelante lanzar una mirada sistémica a la espiritualidad ignaciana.

Para llegar a la experiencia de *cuerpo*, Ignacio va a ir transitando desde un interés centrado en sí mismo y en su transformación individual, hasta llegar a una experiencia de lo corporativo como una nueva realidad, más dinámica, más compleja, interconectada y más profundamente apostólica.

En la viga central de la Capilla de la Conversión<sup>8</sup> se puede ver una inscripción que dice: *aquí se entregó a Dios Ignacio de Loyola*. Sin embargo, aunque la herida de Pamplona y la convalecencia en Loyola supusieron un punto importante en la conversión de Iñigo, el verdadero proceso de entrega a Dios se hizo lentamente<sup>9</sup>, podríamos decir que se prolonga más allá de Manresa, teniendo como punto de inflexión la experiencia del Cardoner, *donde se le empezaron a abrir los ojos del entendimiento... que le parecían todas las cosas nuevas*<sup>10</sup>.

Hasta entonces *no quiso ir sino solo; que toda su cosa era tener a solo*

<sup>5</sup> [Co 92.135.136.137.206.510.511.512.547.591.603.671.676.680.719.723.789].

<sup>6</sup> La fórmula actual de “Cuerpo de la Universal Compañía” se ha ido traduciendo como “Cuerpo Apostólico” que aparece en las últimas congregaciones, si bien con algunos matices en el sentido de que cuerpo apostólico también podría incluir a los no jesuitas : [CG 32, d4, 69; CG33, d1, 21; CG34, d3, 6.11.23; d4, 12; d6, 6.19.25; d7, 2.4.7; d15, 3; d21, 3; d25, 3; CG35, d2, 2.9; d3, 42; d5, 10].

<sup>7</sup> “La noción de sistema implica un todo organizado que es más que la suma de las partes, donde cada miembro cumple una función y con sus acciones regula las acciones de los demás a la vez que se ve afectado por ellas [...] Forma parte de un patron interaccional en el que las acciones de cada miembro son interdependientes de las de los demás”. G. FEIXAS y D. MUÑOZ, “El modelo sistémico en la intervención familiar”, *Facultat de Psicologia. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics. Universitat de Barcelona* 2012, 3.

<sup>8</sup> <http://www.santuariodeloyola.org/es/casa-natal-de-san-ignacio>

<sup>9</sup> J. GARCÍA DE CASTRO, “El lento camino de la lúcida entrega”, *Manresa* 73 (2001), 333-355.

<sup>10</sup> [Au 30].

*Dios por refugio*<sup>11</sup>. Ignacio es un solitario en búsqueda, decidido a poner solo en Dios su esperanza. Un solitario que tiene también que hacer un continuo ejercicio de desapropiación de un yo fuerte que trata de perfeccionarse a sí mismo a través de sus autoafirmaciones. Un solitario que todavía es incapaz de salir de las fronteras de su mundo, ausente aún de toda referencia a la alteridad.

A medida que la experiencia espiritual le va ayudando a desinstalar parte de su fuerte autoimagen dando pie a la entrada en su vida de una Palabra que no es la suya –la de un Dios que le salva a pesar de sus esfuerzos–, se va produciendo un cambio donde lo relacional en sentido amplio comienza a tomar protagonismo. Los grandes especialistas en Ignacio<sup>12</sup> recalcan que es Manresa el lugar donde situar el origen de su inquietud comunitaria y, por tanto, el germen casi imperceptible de la idea de *cuerpo*. En Manresa, inducido por la experiencia del Cardoner, descubre la importancia de comunicar<sup>13</sup> a otros lo que está viviendo, reconoce la conversación como destreza apostólica y comienza a dar los primitivos apuntes de esa experiencia espiritual a la que se acabará llamando *Ejercicios Espirituales*. Esta es una nueva manera de *ayudar a las ánimas* y tendrá profunda relevancia en la construcción del grupo. El mismo Nadal apunta a que es en Manresa donde *vio que a solas no podía hacer fruto y por eso buscó compañeros*<sup>14</sup>, es decir, un espacio más amplio donde volcar y recibir lo que el Señor le estaba regalando.

Después de pasar por Jerusalén y comprobar que no podía quedarse como soñaba en Tierra Santa, tomará la decisión de dirigirse a Barcelona, Alcalá y Salamanca con la intención de fortalecer su estudios en pos de una mejor *ayuda a las ánimas*. A París llegará *solo y a pie*<sup>15</sup> y saldrá de París comprometido con un grupo, fundamento del cuerpo de la Compañía.

<sup>11</sup> [Au 35].

<sup>12</sup> C. de DALMASES, *Padre Maestro Ignacio*, BAC Popular, Madrid 1982. J. OSUNA, *Amigos en el Señor. Unidos en la dispersión*, Manresa-Sal Terrae, Bilbao-Santander 1998, 26-33; C. GARCÍA HIRSCHFELD, “Origen de la comunidad en la Compañía de Jesús: una experiencia humana y religiosa en un grupo de universitarios del s. XVI”, *Manresa* 63 (1991), 395.

<sup>13</sup> El tema de la conversación y la comunicación es muy importante en la vida de Ignacio. “*en el hablar mostraba mucho hervor*” [Au 21]. Polanco cuenta que: “*estos deseos de comunicar al prójimo lo que Dios a él le daba siempre los tuvo, hallando por experiencia que no solo no se disminuía en él lo que comunicaba a otros, pero aún mucho crecía*” [intuimos aquí una cierta comunicación circular]. FN, I, 163-164. Dirá también de él el P. Gonçalves da Câmara: “*en el modo de conversar ha recibido tantos dones de Dios que difícilmente se pueden escribir*” (FN I, 659, n.227). Cfr. J.M. FERNÁNDEZ-MARTOS, “*Toda vida es encuentro. La comunicación en la Compañía de Jesús*”, *Manresa* 76 (2004) 263-272.

<sup>14</sup> *Monumenta Nadal*, V, 284.

<sup>15</sup> [Au 73].

ña de Jesús. Pedro Fabro, que junto con Francisco Javier e Ignacio estudian en La Sorbona y viven juntos, nos relata cómo se iban configurando las relaciones interpersonales entre ellos: *A la conversación exterior sucedió pronto la interior; viviendo juntos en el mismo cuarto, participando de la misma mesa y bolsa, terminaron por ser uno en los deseos y en la voluntad y propósitos firmes de elegir una vida similar*<sup>16</sup>. Esta incipiente comunidad se convierte en el *contexto inmediato* en el que cada uno de ellos va desarrollando su identidad personal, ya indisoluble de la identidad de cuerpo (sistema).

Esta intención de optar por una *vida similar* formando un cuerpo, se condensa en un primer discernimiento comunitario en 1534, donde deciden trabajar siempre unidos, como *amigos en el Señor*<sup>17</sup>, sea en Jerusalén o donde les envíe el Papa y que deriva en los votos de pobreza y castidad en la capilla de Montmartre.

Pero, sobre todo, el momento fundacional y origen del nacimiento del *cuerpo de la Compañía de Jesús* es la *Deliberación de los Primeros Padres en 1539*. Tras un largo tiempo de reflexión, oración y profunda comunicación interpersonal (mediados de marzo hasta 24 de junio) llegan a la conclusión de que *para poder ser mejor enviados y esparcidos por el universal espacio de misión de la Iglesia [...] convendría quedar unidos y ligados entre nosotros en un cuerpo, de manera que ninguna distancia corporal, por grande que fuese, nos tuviera separados [...] teniendo cuidado unos de otros*<sup>18</sup>. Es la primera vez que aparece el vocablo *cuerpo* en un documento de la Compañía<sup>19</sup>.

Con este sentimiento de pertenecerse mutuamente *se inventan la solidaridad* (“*teniendo cuidado unos de otros*”) y *la comunicación* (“*manteniendo inteligencia para el mayor fruto de las almas*”), *como instrumentos garantes de esa nueva comunión*<sup>20</sup>. Es interesante a este respecto lo que dice Ribadeneira en la *Vida de Ignacio*<sup>21</sup>: *consideraba nuestro Padre que, aunque la Compañía estaba extendida por tantas provincias del mundo, era un cuerpo de tan diversos miembros unidos entre sí por*

<sup>16</sup> P. FABRO, *Memorial*, 6-13.

<sup>17</sup> “... *De París llegaron aquí, mediado enero, nueve amigos míos en el Señor...*” Esta frase procede de una carta que escribe Ignacio a su amigo Juan de Verdolay en Venecia el 24 de julio de 1537 (*Epp*, I, 118-123) y que luego recuperan Pedro Arrupe y más tarde la CG34.

<sup>18</sup> *MI, Const*, I, 1-2. El texto del acta está en latín. Utilizamos la traducción en español tomada de *Cartas de San Ignacio de Loyola*, tomo I, apéndice II, 4, Madrid 1874.

<sup>19</sup> Aunque no hay antecedentes en otros escritos de Ignacio, la idea de cuerpo nos remite a la imagen paulina del “Cuerpo de Cristo” que aparece en 1Cor 12, 12-30; esta imagen a su vez nos acerca a ciertas características fundamentales del “sistema”.

<sup>20</sup> J. OSUNA, o.c., 186.

<sup>21</sup> P. de RIBADENEYRA, *Vita Ignatii Loyolae*, lib V, 771.

*el vínculo de la caridad, y como él era la cabeza deste cuerpo, parecía-le que todo lo que se hacía en beneficio de cualquiera de sus miembros, tocaba a él agradecerlo [...].* El texto pone de manifiesto varios de los principios que hemos señalado más arriba: la jerarquía que dota de estructura clara, la vivencia de circularidad que esta primera comunidad experimenta (cuando expresa cómo algo que beneficia a cualquiera, a su vez se le agradecía a él), así como el proceso de comunicación a través del amor.

Ignacio es un maestro de los procesos espirituales internos. Pero, como hemos visto, no solo se da en su vida el más radical personalismo, sino también una mirada apostólica profundamente interpersonal y corporativa, a la que podríamos llamar sistémica.

### **III. La espiritualidad ignaciana vista con mirada sistémica**

Tal como acabamos de ver, en el nacimiento y evolución de la Compañía la realidad del cuerpo se hace central; pero igualmente, hay otros aspectos de la espiritualidad ignaciana impregnados de esa mirada de contexto, de sistema, fundamentales a la hora de acompañar en los procesos de discernimiento.

El discernimiento como proceso de evolución comunitaria, de construcción de *sistema*, ya ha sido reseñado; en el día a día de una comunidad enraizada en una espiritualidad ignaciana, está presente un sentido de *jerarquía* que facilita orden en las relaciones humanas; la primera comunidad ignaciana ya enfatizó el proceso de comunicación abierta, clara, directa, tratando de eliminar posibles *triángulos* o *coaliciones* relacionales. En una familia o una comunidad que desee vivir esta espiritualidad, las decisiones han de tener en cuenta que la jerarquía explícita sea coherente con la implícita, que las relaciones se establezcan de forma directa y que a cada uno se le dé el hueco adecuado y personal que permita su mayor crecimiento, para mayor gloria.

Esta mirada de sistema también está presente en el proceso de corrección fraterna, cuando indica San Ignacio cómo hacer el camino desde lo intrapersonal a lo interpersonal, incorporando al contexto como parte de importante de la sanación interior, incorporando la relevancia del *proceso* frente al *contenido*: el acento está colocado no tanto en qué decir al otro, sino en cómo proceder para que el cambio sea posible, tratando de “ayudar a las almas”, en una “atención a la debilidad” para abrir la “posibilidad del cambio”. Si no se atiende a este proceso de forma adecuada, no se ayuda al otro, y se incrementa la posibilidad

de herir al otro, de que se cierre herméticamente o de que se aferre al no cambio.

Por último, otro elemento central de la espiritualidad ignaciana es el diálogo, en una comunicación abierta, clara, que deja libertad al otro, pero que trata de comprenderle desde su realidad y su vivencia. Elementos como la puntuación de la secuencia, la consideración de la simetría o complementariedad en las interacciones, son centrales en las relaciones humanas. “Para Ignacio el diálogo está ligado al proceso de conversión”<sup>22</sup>, el cambio no es posible sin comunicación profunda. Y es diálogo en escucha profunda de la realidad de la persona, no para hacer dictámenes de lo bueno y lo malo, sino entendiendo al sujeto en toda su complejidad.

*Para Ignacio,  
el diálogo está ligado  
al proceso de  
conversión, el cambio  
no es posible  
sin comunicación  
profunda.*

La psicología ha ido evolucionando, aportando perspectiva científica sobre el devenir humano, avanzando desde lo intra-personal a lo relacional; sin embargo, no deja de sorprendernos cómo el proceso espiritual de San Ignacio fue llevándole, mucho tiempo antes, a la misma esencia del hombre en su contexto, permitiendo una comprensión de lo más genuino de la persona.

---

<sup>22</sup> *Cinco claves de espiritualidad ignaciana. Una propuesta para las instituciones de la Compañía de Jesús.* En <http://www.jesuitasdeloyola.org/imgx/recursos/Claves>.

## Discernimiento ignaciano, diversidad e inteligencia cultural

Jesús Labrador Fernández y José Carlos Romero Mora

**P**edro Ribadeneira, allá por el siglo XVI, señalaba cómo San Ignacio “*dezia que el que no era bueno para el mundo tampoco lo era para la Compañía; y el que tenía talento para vivir en el mundo, esse era bueno para la Compañía*”<sup>1</sup>. Si hay un talento necesario en el mundo moderno es la capacidad de adaptarse y saber moverse en el cambio, la incertidumbre y la continua interconexión entre lo local y lo global. Las competencias adaptativas e interculturales pasan a ser las más críticas para los líderes que están llamados a trabajar con colaboradores con orígenes, idiomas, valores y supuestos básicos muy diferentes.

### Un poco de diversidad: de la diversidad demográfica a la diversidad cognitiva

Siguiendo a Clifford Geertz<sup>2</sup>, podemos entender cultura como el conjunto de significados compartidos por una serie de individuos que pertenecen a un mismo grupo. Desde esta perspectiva la diversidad que nos interesa es la diversidad de significados que están en los miembros de un equipo y que hace que posean procesos cognitivos distintos ya que utilizan herramientas diferentes para pensar.

Es necesario tener en cuenta que cuando hablamos de diversidad cultural no se está hablando de las diferencias demográficas, étnicas o religiosas, sino de las diferencias en el pensamiento que pueden ser explicadas por aquéllas. Las diferencias demográficas se encarnan en personas que manejan distintos valores, actitudes y herramientas cognitivas para poder hacer frente a los retos de la vida. Tres son al menos los ámbitos cognitivos en los que la diversidad influye y casi siempre como un claro obstáculo para la interacción y eficacia de los equipos.

El primero y más evidente es la comunicación. Esta se resiente, se hace

<sup>1</sup> M Scripta (Scripta de Sancto Ignacio de Loyola, 2 vols.) I, Madrid 1904 (MHSI 25) p. 445.

<sup>2</sup> C. GEERTZ, *The interpretation of cultures: Selected essays*, Basic Books, New York, 1973.

más lenta, son frecuentes los malos entendidos y eso hace que en general sea más costoso comunicarse en un equipo diverso culturalmente. Los mensajes se hacen más formales y esto puede ser positivo, ya que se busca claridad y concreción pero también negativo, ya que se desatiende la relación interpersonal en la comunicación.

Los procesos de dinámica grupal también se resienten en los equipos con una alta diversidad. La cohesión, que como ya nos decía Leon Festinger,<sup>3</sup> se basa en la semejanza y en la interdependencia, es mucho más costosa. Un equipo intercultural necesita más tiempo de interacción para el intercambio de información. En este caso una de las tareas fundamentales del líder de un equipo con alta diversidad es favorecer las semejanzas de los miembros del grupo, crear una historia común y poner en evidencia lo que une.

Por otra parte, y en este mismo aspecto de dinámica grupal, la percepción del otro en un equipo de alta diversidad se suele basar más en los estereotipos, así el diálogo puede convertirse rápidamente en una discusión y un conflicto que afecta al autoconcepto de los miembros.

Por último, la toma de decisiones también se ve afectada por la diversidad. Tomar decisiones es más complejo y lento, se debe perder mucho más tiempo en el planteamiento del problema y en la búsqueda de alternativas, ya que las perspectivas son distintas y solo se podrá llegar a una toma de decisión del grupo tanto en cuanto los miembros comprendan todas esas perspectivas. Por otra parte, es aquí donde se evidencia la gran ventaja de los equipos con una alta diversidad cognitiva. Esta ventaja es la posibilidad de innovación, de generar soluciones creativas. En el intercambio de ideas procedentes de perspectivas diferentes y desde el encuentro con lo distinto se puede pensar en alternativas innovadoras.

Los grupos diversos que se comunican y que han “perdido” el suficiente tiempo en comunicarse son entornos generadores de innovación<sup>4</sup>. Las fronteras, entorno natural de trabajo de los jesuitas, son una buena imagen para hablar de innovación. Es necesario acercarse a las fronteras pues allí es donde se puede acceder a lo nuevo. El biólogo de la complejidad Stuart Kauffman<sup>5</sup> propone una expresión muy sugerente para describir el proceso de continua innovación tanto en los sistemas naturales

---

<sup>3</sup> L. FESTINGER, *Social Pressures in Informal Groups: A Study of Human Factors in Housing* Stanford University Press, Stanford CA, 1959.

<sup>4</sup> S. JOHNSON, *Las buenas ideas. Una historia natural de la innovación*, Turner Publicaciones, Madrid 2011.

<sup>5</sup> S. KAUFFMAN, *Investigaciones: complejidad, autoorganización y nuevas leyes para una biología general*, Tusquets Editores, Barcelona 2013.



como los humanos: “lo posible adyacente”. La historia natural y la historia humana es una exploración continua de lo posible adyacente. Lo posible adyacente es ese territorio o futuro incierto que está al otro lado de la frontera. Solo cuando se accede al otro lado se amplían los límites del conocimiento.

Los equipos con distintas forma de percibir y entender la realidad son hoy cada vez más frecuentes y cada vez poseen más diferencias en sus códigos de significados (no) compartidos. El reto de todo líder intercultural es crear un código común para superar fronteras y poder llegar a un territorio de innovación, que no es otra cosa que crear una cultura común de ese equipo u organización. Si no se logra esto, estaremos ante un equipo en eterno conflicto en el que su energía se perderá en esos conflictos personales, afectivos y fronterizos, ya que se utiliza con frecuencia el estereotipo y la atribución causal simplificadora. Cuando se llega a eso, es imposible que se creen entornos generativos, lo que se genera en cambio son campos de batalla atrincherados en los que el victimismo y la incomprensión son la moneda habitual.

Este es el reto que Ignacio de Loyola y los primeros compañeros asumieron casi desde el principio y lo hicieron con una gran singularidad respecto a otros intentos de expansión internacional, se hizo desde el respeto al otro y con la intención de aprender del otro. Este hecho tan singular y que está en la génesis de la misma Compañía de Jesús lo encontramos reflejado con claridad tanto en la Autobiografía de San Ignacio [Au 8 y 25], en la que describe su propio proceso interior de discernimiento entre espíritus diversos que le movían en diferentes direcciones, como en las Deliberaciones de los Primeros Padres. Es en este último documento donde quizás se refleje mejor la apuesta ignaciana por la integración de la diversidad siempre orientada a un bien mayor no meramente instrumental. Los primeros compañeros no buscaban un modelo de convivencia que perpetuara su amistad en el Señor, sino una estructura orientada por y para la misión compartida que los había convocado a todos y cada uno de ellos, de manera personal y diferente<sup>6</sup>. Así nace la Compañía de Jesús, como cuerpo apostólico diverso y en permanente proceso de discernimiento creativo e innovador por y para una misión que le da unidad.

*Los primeros compañeros buscaban una estructura orientada por y para la misión compartida, que los había convocado a cada uno de manera personal y diferente.*

<sup>6</sup> DELIBERACIÓN DE LOS PRIMEROS PADRES. Monumenta Ignaciana, Series Tertia, I, pp 1-7.

## **Inculturación, tomar decisiones con el otro**

Pedro Arrupe en 1978 escribió<sup>7</sup> *“para dejarnos transformar por la inculturación no bastan las ideas ni el estudio. Es necesario el shock de una experiencia personal profunda. Para los llamados a vivir en otra cultura, será el integrarse en un país nuevo, nueva lengua, nueva vida. Para los que quedan en el propio país, será experimentar los nuevos modos del mundo actual que cambia: no el mero conocimiento teórico de las nuevas mentalidades, sino la asimilación experimental del modo de vivir de los grupos con los que hay que trabajar, como pueden ser los marginados...”*

La inculturación es la capacidad del foráneo de encontrar lo común en el otro, de ver lo que trasciende las diferencias, pero al mismo tiempo usándolas para llegar a eso común desde la gramática y la lógica del otro. Es la internalización de un mensaje en una cultura distinta, no solo para que ese mensaje sea expresado con la gramática y significado del otro (eso es una mera traducción), sino para que se convierta en principio inspirador.

Existen al menos dos palabras claves en un proceso de inculturación ignaciana: visión y encarnación. La visión hace referencia al principio y el fin del proceso, y la encarnación es la palabra que describe el proceso.

La visión se manifiesta en la capacidad de encontrar y comunicar mensajes que se conviertan en principios inspiradores del equipo. Esto se debe hacer a partir de un lento y paciente proceso de conocimiento y comunicación con los otros. Además estos mensajes, si se quiere que sean principios en el sentido más duro de la palabra, deben surgir de la comunicación y la confianza entre los miembros del equipo, sólo desde ese contacto íntimo se puede llegar a los principios comunes, y sólo si son comunes se puede pensar en que sean inspiradores.

El concepto de encarnación es, así mismo, esencial para la comprensión de la inculturación ignaciana. La cultura, el idioma o el arte existen tanto en cuanto se encarnan en las personas que los utilizan y los generan. Se adquiere la condición humana en el acto de nacer y se adquiere la singularidad humana en el acto de hablar. El idioma se encarna o internaliza en el sujeto, y le da su singularidad.

Encarnar, internalizar un nuevo conocimiento, un nuevo idioma es dejar que su conocimiento repose, sedimente y cree un nuevo territorio tan único, diferente e innovador como lo es el nuevo hablante o el nuevo usuario de esa cultura.

---

<sup>7</sup> P. ARRUPÉ, Cartas sobre la Inculturación. 14 - 5 - 1978. En P. ARRUPÉ, *La identidad de los jesuitas de nuestro tiempo*, Sal Terrae, Santander 1981.

Este proceso de estar con el otro requiere en primer lugar de una motivación para el encuentro con el otro, con el distinto. Una voluntad que, en la tradición ignaciana, parte de una premisa relacional fundamental: “estar prontos para salvar la proposición del otro”<sup>8</sup>. Sin ella, es muy difícil acometer esa larga peripecia de presencias, encuentros y transformaciones. Sin embargo la voluntad de estar en el mundo no es suficiente. En la propia vida de Ignacio de Loyola se puede apreciar cómo un hombre lleno de ganas y con un arrojo tal que le hace acometer aventuras temerarias, debe pararse y darse cuenta de la necesidad de estudiar y ampliar y mejorar los conocimientos y habilidades. Comenzar los estudios universitarios en Alcalá de Henares a los 34 años de edad es un ejemplo que da el fundador sobre cómo de relevantes son los conocimientos para encarar cualquier misión. El propio fundador “ordena que se den penitencias a los que no aprendan la lengua del país” en un claro ejemplo que para comenzar una inculturación hay que estudiar y conocer.

Todo ello con un gran deseo de aprender y reaprender de la propia experiencia, de los propios errores que desconfirman las expectativas y que hacen que se aborde el problema con otras herramientas y diferente perspectiva. Parafraseando a Arrupe: “aprender no es otra cosa que dejarse transformar”.

Posiblemente uno de los ejemplos más cercanos y radicales de este singular estar, es el que plantea Claudio Perani, jesuita, alma mater del equipo itinerante de la Amazonía. Las palabras que utilizan en esa misión son un ejemplo muy relevante para entender este proceso. Estar presente “con un pie a cada lado de la frontera”, “observar, registrar y participar en la vida cotidiana”. Todo ello poniendo a prueba la prolongada paciencia de la que habla Arrupe es lo que lleva, a la “eficacia de la presencia” concepto este muy querido por Perani<sup>9</sup>.

La presencia se hace eficaz cuando se está escudriñando, investigando, inquiriendo lo común, lo que puede generar chispas de entendimiento primero y, si se cuidan, hogueras y hogares de confianza y entendimiento mutuo. Una de las habilidades que hay que desplegar es encontrar las semejanzas, visibilizarlas y construir sobre ellas una nueva cultura, un nuevo

*En la propia vida de Ignacio se puede apreciar cómo un hombre lleno de ganas debe pararse y darse cuenta de la necesidad de estudiar y ampliar conocimientos.*

<sup>8</sup> “Se ha de presuponer que todo buen cristiano ha de ser más pronto a salvar la proposición del prójimo que a condenarla; y si no la puede salvar, inquiera cómo la entiende, y si mal la entiende, corríjale con amor, y si no basta, busque todos los medios convenientes para que, bien entendiéndola, se salve” [Ej 22].

<sup>9</sup> C. PERANI, “Sobre as eficácias”, *Cadernos do CEAS*, 150 (1994), p. 53.

*El discernimiento es lo que hace que los aprendizajes sean transformadores y, por tanto, es lo que hace a la persona más adaptada y adaptable, más inteligente.*

territorio. Arrupe habla de los “*semina verbi*”, en él tienen un sentido más trascendente, pero podemos decir que son esos significados latentes que se comparten cuando se encuentra la palabra o el signo que genera conocimiento mutuo, comprensión. Estos significados explicitados mediante los nuevos significantes sólo pueden surgir en la convivencia y en la historia común. En el fondo se crean nuevos significados que es lo mismo que decir se crean nuevas culturas. Estos “*semina verbi*” dan la oportunidad de ir más allá del conocimiento y la habilidad para expresarse en la nueva lengua. Son el primer paso para crear una identidad común, una pertenencia que haga a ese equipo más fácil encontrarse, comunicarse y tomar decisiones.

La presencia es eficaz cuando se hace desde la apertura, no solo hacia afuera sino también hacia dentro. Es necesario estar dispuesto a transformarse y se debe ser consciente de esa transformación desde la reflexión sobre lo propio, desde el discernimiento entre lo esencial y lo accidental.

El discernimiento es la gran herramienta ignaciana para cualquier toma de decisiones y también, cómo no, es una de las herramientas básicas en cualquier proceso de inculturación. Se trata de una herramienta que San Ignacio pulió con finura a través de unas reglas que ayudan a desenmascarar errores y a apuntalar “*mociones*” bien ordenadas. El discernimiento es lo que hace que los aprendizajes sean transformadores y por tanto es lo que hace a la persona más adaptada y adaptable o, dicho en otros términos, más inteligente. Es el artífice del autoconocimiento que lleva a la confianza, a la autoeficacia<sup>10</sup> y a la inteligencia emocional. Solo desde esos pilares se puede acometer la transformación que supone la inculturación.

### **Talento para vivir en el mundo: Inteligencia Cultural**

Inteligencia cultural es un concepto que comienza con el siglo y se entronca con facilidad en la globalización que lo caracteriza.

La idea en la que se basa el concepto es la constatación de que hay individuos que se adaptan, disfrutan y aprovechan los entornos de diversidad cultural y otros no. ¿Qué hace posible esas diferencias individuales?

<sup>10</sup> Autoeficacia es definida por Albert Bandura como la expectativa o creencia de un persona tiene sobre su propia capacidad para realizar una tarea. A. BANDURA, “Reflections on self-efficacy”, en S. RACHMAN (Ed.), *Advances in behaviour research and therapy* (Vol. 1). Pergamon Press Oxford 1978.

Esta es una pregunta cada vez más crítica en el mundo de la empresa y los negocios donde las relaciones intergrupales, internacionales e interculturales son cada vez más frecuentes y complejas.

Las personas con una alta inteligencia cultural poseen estas cuatro aptitudes fundamentales<sup>11</sup>:

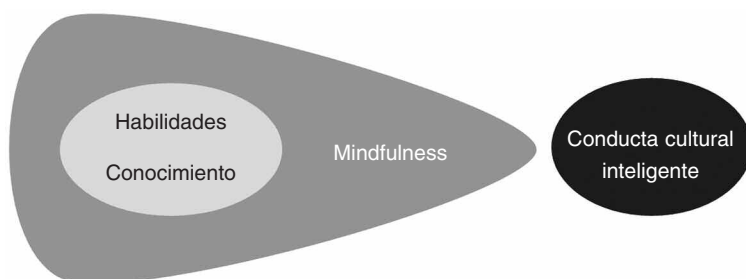
- Son capaces de anticipar qué es lo que puede ocurrir en las situaciones interculturales.
- Poseen un amplio conocimiento y comprensión sobre situaciones culturales.
- Confían en sus propias capacidades para afrontar las situaciones de complejidad cultural para las que están intrínsecamente motivados a participar.
- Tienen buenos recursos de comunicación tanto digital como analógica.

Estos mismos autores identifican tres “*loci*” o lugares de origen de la inteligencia cultural con relevancia directa en la interacción humana.

- Motivacional.
- Mental: metacognitivo y cognitivo.
- Conductual.

Thomas and Inkson, en su libro de 2003 *Cultural Intelligence: People skills for global business*, comienzan un desarrollo teórico diferente. Para estos autores la conducta inteligente, culturalmente hablando, es el producto de la interacción de los conocimientos y habilidades culturales del sujeto (fig. 1). Esta interacción se realiza mediante los procesos metacognitivos.

La metacognición, o conciencia de los procesos cognitivos, o *mindfulness* es el elemento central y organizador de todo el proceso y da como resultado una conducta adaptada y ajustada a los entornos con alta diversidad.



*Figura 1. Dominio de la Inteligencia Cultural. Fuente Tomas et al. (2008)*

<sup>11</sup> S. ANG, & L. VAN DYNE (2008). “Conceptualization of Culture Intelligence. Definition, Distinctiveness, and Nomological Network”. En S. ANG, & L. VAN DYNE (Eds). *Handbook on cultural intelligence: Theory, measurement and applications*. M.E. Sharpe, Armonk NY, 2008, 3-15.

En ambas propuestas, la metacognición, el pensar sobre lo que pensamos, es un componente esencial en la inteligencia cultural y este es un concepto que entronca directamente con la tradición de pensamiento ignaciano y su pilar metodológico que es el discernimiento. No deja de ser llamativo que lo característico y singular de estas propuestas sea un volver a lo esencial, pararse a reflexionar, centrar la atención y vigilar los propios procesos cognitivos que nos abren a nuestra propia realidad y a la de los otros. Desde ahí, desde esa autoconciencia por un lado inmanente y por otro trascendente, comienza el movimiento de la Inteligencia Cultural. Este hecho, a saber, la necesidad de desarrollar una autoconciencia generadora de sentido y de espacios de entendimiento con los otros, fue claramente detectado por Ignacio de Loyola en su propio recorrido vital, y quiso por ello que constituyera la piedra angular sobre la que habría de cimentarse la misión de la Compañía de Jesús.

### **El discernimiento, la metacognición**

Para poder relacionarse con los otros de una manera justa, positiva y generadora de oportunidades cooperativas es necesario preguntarse regularmente: “qué soy”, “qué puedo hacer”, “qué quiero hacer” y “qué debo hacer”. Tener un conocimiento cabal y ajustado sobre el sí mismo es la base segura desde la que partir hacia el otro. Solo desde ahí, desde la seguridad en el sí mismo, se puede conocer al otro sin miedo, sólo desde ahí se está abierto a la experiencia, se está dispuesto a aprender, por tanto a rectificar y a transformarse.

Discernir, conocer sobre lo que se conoce, es hacer un esfuerzo para pensar, analizar y reflexionar. Es el pensamiento “tipo dos” de Kahneman<sup>12</sup> que lo define como un sistema cognitivo electivo, lento y que requiere esfuerzo y energía. Cuando se piensa así, no se puede hacer simultáneamente otra tarea.

Hay que tener en cuenta que en las relaciones sociales lo habitual es recurrir al pensamiento “tipo uno” rápido, automático y emocional, sobre todo con interlocutores conocidos y familiares. En esas situaciones siempre se va en “piloto automático”, incluso se pueden hacer otras cosas al mismo tiempo que se interactúa con el otro.

Hablando en los términos de pensamiento tipo uno y tipo dos, se podría pensar que la incertidumbre del encuentro con el distinto obligaría al sistema cognitivo a utilizar las formas más reflexivas, pero en muchas ocasio-

---

<sup>12</sup> D. KAHNEMAN, *Pensar rápido, pensar despacio*, Debate, Barcelona, 2012.

nes se recurre a atajos como los estereotipos para encontrar explicaciones a lo que pasa, es decir pensamiento tipo uno.

Tomar conciencia del otro, de la perspectiva del otro y de cómo incide en nosotros es un ejercicio de descentramiento más costoso y difícil de lo que en principio pueda parecer.

Livermore,<sup>13</sup> plantea tres procesos cognitivos en esta faceta estratégica de la Inteligencia cultural.

- Darse cuenta (*Awareness*). Tomar conciencia no es otra cosa que enfocar nuestra conciencia en un acto, acontecimiento o conducta. No es tan sencillo como parece y en muchos casos el ser humano ante el miedo o la incertidumbre busca fórmulas de pensamiento o percepciones sociales simples, automáticas y tranquilizadoras que acaban eludiendo ese “darse cuenta”.

Darse cuenta es costoso ya que requiere mucha atención, y además debe estar presidido por la sospecha, la vigilancia continua hacia el interior “*self awareness*” hacia el exterior “*other awareness*”. Solo así se tiene mayores posibilidades de obtener una idea cabal de lo que está sucediendo en la situación y a los sujetos que intervienen en ella. Este es un esfuerzo que puede hacer uno solo, pero es obvio que es más sencillo con otro. Un otro que obligue a la persona a cambiar de perspectiva y que de paso le vaya enseñando esa habilidad de descentramiento y sospecha. Ignacio de Loyola en su particular “darse cuenta” cuando se hizo ermitaño en Manresa, encontró ese otro que le ayudó a conocerse mejor a sí mismo, a discernir entre los diferentes “espíritus” que atraían su deseo en direcciones opuestas. Se trata de una etapa crucial en la vida del peregrino Ignacio. Comenzaba a sentir aquella diversidad de estados de ánimo que lo desconcertaban. Sentía terribles remordimientos por sus errores de la vida pasada, de los que no conseguía librarse, por mucho que lo intentara. En esa oscuridad, la figura del confesor de la iglesia de Manresa, con el que se encontraba semanalmente, resultó clave. Fue su consejo el que animó a Ignacio a no encerrarse en una culpabilidad estéril que le incapacitaba para abrirse al futuro. Lo cuenta en la Autobiografía [Au 21-25] con todo el valor modélico que eso supone, y dentro de la Compañía de Jesús es habitual y hasta preceptivo la presencia de otro que ayude y que confronte para llegar a un buen discernimiento, o lo que es lo mismo, hacer ver el sentido de lo que ocurre interpretando y evaluando los sentimientos y en particular la dirección en que las personas se mueven, “*mociones*” en virtud de ellos.

*Ignacio de Loyola  
encontró en Manresa  
ese otro que le ayudó a  
conocerse mejor a sí  
mismo, a discernir entre  
los diferentes espíritus  
que atraían su deseo.*

<sup>13</sup> D. LIVERMORE, *Leading with Cultural Intelligence*, American Management Association, New York, 2010.

- Planificar (*planning*). Tomarse el tiempo suficiente y necesario para preparar el encuentro anticipando las formas de acercamiento, visualizando las situaciones y las personas implicadas en esa situación. El objetivo es crear expectativas sobre la base de los conocimientos adquiridos en las anteriores experiencias interculturales e ir aplicando esos conocimientos de una situación a otra, revisando, mejorando para ir ganando precisión. Es necesario anticipar que el encuentro no va a ser posible mediante el pensamiento tipo uno, hay que establecer la disposición para el respeto, la atención, la elección de conductas y formas de comunicación.

Todo plan es válido hasta que comienza la experiencia real, y esta, casi siempre, muestra elementos que desconfirman las expectativas creadas.

- Revisar (*checking*). Vigilar las interacciones que se mantienen para comprobar si los planes y las expectativas eran correctas. La persona que quiere aprender de sus interacciones culturales debe buscar activamente la información que confirme y sobre todo la que desconfirme lo ya conocido y que ha sido la base de los planes realizados. Se debe partir del supuesto de que siempre hay algo nuevo que aprender, que aunque ya se conozca bien la situación y a los otros, el conocimiento nunca es completo, siempre hay espacio de mejora, y ese sólo se descubre en los datos que desconfirman lo ya conocido. Revisar implica una actitud abierta a nuevos aprendizajes, y por tanto, estar abierto a la transformación.

Thomas e Ikson<sup>14</sup> definen la metacognición, ellos lo llaman *mindfulness*, como el conocimiento y control de las actividades de aprendizaje y pensamiento del sí mismo, en este caso en un ámbito intercultural. De forma muy similar a la propuesta por Livermore, Ang y Van Dyne determinan que la metacognición se compone de tres tipos de conciencia (*mindful*):

- Atención a las situaciones, poner atención al contexto, darse cuenta de los hechos que la percepción selectiva “piloto automático” hace que pase-mos por alto (*mindful attention*).

- Vigilancia de la persona: Darnos cuenta de los pensamientos y sentimientos que la persona tiene en el aquí y el ahora del encuentro, de la interacción entre personas con diferente cultural. Asimismo es necesario ser consciente de los conocimientos y comportamientos que se están poniendo en práctica (*mindful monitoring*).

- Regulación: Creación de nuevos mapas o esquemas mentales, siempre susceptibles de revisión, con el objetivo de adaptar cada respuesta. El objetivo es ser capaz de elegir la conducta adecuada para conseguir los resultados deseados en cada interacción cultural (*mindful regulation*).

---

<sup>14</sup> D.C. THOMAS & K. INKINSON, *Cultural Intelligence: People skills for global business*, Berrett-Koehler, San Francisco CA, 2003.



Esta capacidad de conciencia reflexiva sobre lo que se siente y se hace, entronca de forma radical con la tradición ignaciana que lleva quinientos años poniendo especial hincapié en la necesidad de crear espacios y hábitos de reflexión, de conciencia descentrada, de mirar al interior para no perder los principios y los fines últimos, en una palabra, de discernir.

## **Conclusión**

Es necesario buscar y potenciar el talento de estar en el mundo del que ya se hablaba en el siglo XVI, y ahora en el XXI, ese talento para ir hacia las fronteras y atravesarlas es capital. Sin embargo, hacerlo bien no es sólo deseo de aventura y exploración, sino también conocimiento y experiencia, preguntándose siempre “qué soy”, “qué puedo hacer”, “qué quiero hacer” y “qué debo hacer” para dar sentido al viaje.

La humanidad se enfrenta en la actualidad a retos totalmente nuevos, retos de ámbito global que requieren estrategias globales para ser afrontados con garantías de éxito. Para ello es necesario contar con seres humanos para los que el trabajo intercultural sea parte de su propio bagaje formativo y personal. Se necesitan, en definitiva, personas conscientes de que la diversidad no es una amenaza sino un lugar de encuentro.

Urge encontrar maneras para educarnos todos en esta nueva forma de entender el mundo. Urge introducir esos “*semina verbi*” en el seno de nuestras instituciones y empresas para que esa nueva cultura nos permita acceder a lo posible adyacente.

Si, como antes apuntamos parafraseando a Arrupe, “aprender es dejarse transformar”, es necesario establecer las condiciones para que ese aprendizaje transformador se haga realidad y redunde en actitudes de diálogo y apertura al otro. Justamente en esta tarea la tradición de la Compañía de Jesús tiene mucho que aportar. La herramienta del discernimiento puesta al servicio de la inculturación no es un mero constructo teórico, sino una práctica cotidiana en la Compañía de Jesús desde su fundación en el siglo XVI. Ejemplos como el del grupo itinerante en la Amazonía bajo la inspiración de Claudio Perani, ponen de manifiesto que la propuesta de Ignacio de Loyola sigue viva, y que además ha sabido adaptarse a las circunstancias y los tiempos.

Forjar mujeres y hombres para los demás, esa es la máxima que siempre ha guiado a los cientos de instituciones educativas que regenta la Compañía de Jesús. Esas mujeres y hombres para los demás son seres humanos autoconscientes, con espíritu crítico y abiertos a lo sagrado, es decir, al encuentro libre con la realidad del otro.

José María Lera Monreal, SJ

# LA PNEUMATOLOGÍA DE LOS *EJERCICIOS ESPIRITUALES*

Una teología de la cruz  
traducida a la vida



Mensajero - Sal Terrae  
Universidad Pontificia Comillas

## Psicología de la gratitud y Ejercicios Espirituales

Ignacio Boné Pina

*Los sentimientos de agradecimiento pueden ser muy potentes afectando a su poseedor con una intensidad que puede competir con cualquier otra emoción humana. Esta sensación de estar abrumado con la gratitud era bien conocida para el santo católico Ignacio de Loyola. Se dice que su vida de oración era tan intensa que durante la misa a menudo tenía que hacer una pausa porque sus ojos se llenaban de lágrimas y no podía ver. Después de un tiempo, el lagrimeo constante comenzó a afectar negativamente a sus ojos...*

Robert A. Emmons<sup>1</sup>

**R**obert Emmons, especialista en psicología de la gratitud, no duda en citar a Ignacio de Loyola como ejemplo de agradecimiento intenso y desbordante ante Dios. Así, interpreta el don de lágrimas de Ignacio que él mismo cuenta en su Diario Espiritual como una intensa emoción de gratitud ante el encuentro con Dios. Más allá de esas lágrimas<sup>2</sup>, crecer en gratitud se presenta como algo central en el camino cristiano y en el modo ignaciano de recorrerlo.

La centralidad de la gratitud en la experiencia creyente y en la experiencia del ejercitante podría ser desarrollada en profundidad desde muchas perspectivas como, por ejemplo, la filosofía, la teología espiritual o desde el propio texto ignaciano para ver referencias explícitas o implícitas a esa gratitud. Sin embargo, aquí, tras unos preámbulos para destacar su importancia, sólo se pretende algo más modesto: un pequeño diálogo con la psicología contemporánea de la gratitud<sup>3</sup> que pueda iluminar este proceso espiritual tan central y significativo. En esa conversación entre psicología y espiritualidad ignaciana destacaremos tres puntos: la gratitud como emo-

<sup>1</sup> R. A. EMMONS, "Queen of the Virtues? Gratitude as a Human Strength", *Reflective Practice: Formation and supervision in ministry*, 2012, 49-63, 32 (<http://journals.sfu.ca/rpfs/index.php/rpfs/article/view/59>).

<sup>2</sup> Ver su valor y significado en: S. THIÓ DE POL, "Lágrimas", en GRUPO DE ESPIRITUALIDAD IGNACIANA (GEI), *Diccionario de Espiritualidad Ignaciana*, Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander 2007, 1101-1104.

<sup>3</sup> El avance de estos estudios se condensa en la aparición de manuales como: R. A. EMMONS AND M. E. MC CULLOUGH (Eds), *The Psychology of Gratitude*, Oxford University Press, New York 2004.

ción y como modo de conocimiento, el valor de repetir prácticas de acción de gracias para crear una disposición a la gratitud y, finalmente, los riesgos y dificultades para agradecer en distintos tiempos espirituales, especialmente en medio de la desolación o la adversidad.

## PRIMER PREÁMBULO

### “Todo desciende de arriba” [Ej 237]: verdad teológica y antropológica

El don y la gratitud al reconocerlo ocupan el centro de la experiencia cristiana. Como se repite continuamente en la liturgia, dar gracias es “justo y necesario”, es “deber y salvación”. Nuestra salvación es don de Dios, el don que Dios hace y, más definitivo, el don que Dios es.<sup>4</sup> Ese don que Dios es –la gracia, el Espíritu...– resulta inabarcable, siempre es insuficientemente reconocido, siempre se escapa a objetivarlo o a encerrarlo en una pobre respuesta. El camino cristiano podría verse como camino inagotable de agradecimiento, como una peregrinación que busca escapar del olvido y la ingratitud para avanzar hacia un reconocimiento cada vez más profundo de lo recibido, de la verdad de Dios como don y de nuestra verdad como criaturas de su amor. Ese reconocimiento se transforma, de un modo casi espontáneo, sano y fluido, en propia donación, en amor y servicio...

Ignacio de Loyola ofrece en los Ejercicios Espirituales un método para ayudar a esa peregrinación [Ej 15]. Ignacio comparte una visión teológica cristiana del ser humano como criatura “agraciada”, querida y llamada por Dios. Como en toda visión cristiana, Ignacio ve al ser humano creado y bendecido en su origen, en el tiempo definitivo salvado por Cristo, en su destino marcado por una promesa de plenitud... Sería posible escoger distintas perspectivas para comprender al ejercitante y su humanidad pero la gratitud aparece como un punto de vista muy global y valioso. Descubrir cómo todo desciende de arriba [Ej 237] y recibirse sólo de Dios se pone en el horizonte del que hace Ejercicios como lo más auténtico y verdadero. Ante el Dios que se da todo, la gratitud se muestra como actitud fundamental humana. Como expresa José A. García, se manifiesta el camino luminoso de recibirse totalmente de Otro y de existir para salir de uno mismo:

---

<sup>4</sup> Ver: J. L. RUIZ DE LA PEÑA, *El don de Dios. Antropología Teológica especial*, ST, Santander 1991, 13: “*El que está en Cristo es una nueva creación; pasó lo viejo, todo es nuevo. Y todo proviene de Dios, que nos reconcilió consigo por Cristo (2 Co 5,17s.)*. [...] esta afirmación paulina, que condensa en realidad la tesis central de la entera revelación bíblica [...]: la salvación del hombre es el don de Dios, a saber, el don que Dios hace y el don que Dios es”.

El yo humano sólo se hace luminoso para sí mismo desde esa doble lectura: la de recibirse de Otro distinto de sí y la de existir para otra cosa que trasciende su propio yo. Todo comienza ahí. De las diversas lecturas que puedo hacer de mí mismo, de los demás o del mundo entero, hay una que consiste en verme surgiendo del amor de Dios, recibíendome de él, y en la que todo lo demás lo veo surgiendo también de ese mismo amor.<sup>5</sup>

## **SEGUNDO PREÁMBULO**

### **La gratitud omnipresente en los Ejercicios**

La gratitud no está sólo al final de la experiencia de Ejercicios sino que atraviesa todo el proceso. No se podría comenzar sin cierta sana y positiva relación con Dios y cierto gusto por su propuesta. El texto del Principio y Fundamento [Ej 23] orienta la mirada hacia el Dios que es don y gratuidad y hacia el ser humano criatura de ese Dios. Podríamos actualizarlo buscando una experiencia inicial, por imperfecta que sea, de gratitud ante Dios y su proyecto. William Barry habla del “principio y fundamento afectivo”<sup>6</sup> e insiste que no se debe pasar adelante si no se está convencido que Dios está de nuestra parte y quiere nuestro bien. Desde esa convicción, se puede pasar a la Primera Semana y acceder con confianza a considerar la propia imperfección, sin temor a explorar las sombras por saberse bien acompañado. El pecado, con fidelidad a la tradición bíblica, podría explorarse como olvido del don o como ingratitud. Sin embargo, lo que se va ahondando no es sólo ni principalmente el conocimiento propio sino un conocimiento de Dios y de su misericordia que va desbordando al ejercitante para “acabar con un coloquio de misericordia, razonando y dando gracias a Dios nuestro Señor...” [Ej 61].

Termina la Primera Semana en esa acción de gracias que se continuará y se perfeccionará en lo que sigue. Desbordado de gratitud ante la misericordia, la respuesta espontánea del ejercitante es seguir a Jesús y contemplarlo como el rostro vivo del Dios-Misericordia. Esa respuesta inicial se va haciendo más profunda, más personal y más depurada de afectos desordenados en la contemplación paciente de los misterios de la vida de Cristo. Se contempla la confianza filial de Jesús que le permite el agradecimiento hasta en las situaciones de escasez (Mc 8, 6) o dificultad extrema (Jn 11, 41). Esta contemplación llega a su límite en su pasión con explícitas oraciones de gra-

*Ignacio comparte una  
visión teológica  
cristiana del ser  
humano como criatura  
“agraciada”, querida y  
llamada por Dios.*

<sup>5</sup> J. A. GARCÍA, “Hombres y mujeres «de dos tiempos». Puntos sensibles del acompañamiento espiritual,” *Sal Terrae* 1997, 9, 629-640. 631.

<sup>6</sup> W. BARRY, *Dejar que el criador se comunique con su criatura. Un enfoque de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*, DDB, Bilbao 1999, 16-18.

titud en su Última Cena. Contemplamos su gratitud que sostiene su vaciamiento y que da una clave de comprensión del Misterio Pascual.<sup>7</sup> Lo contemplamos agradecido hasta el final, “para más amarle y seguirle”.

Este recorrido no pretendía ser exhaustivo sino sólo dar valor a la gratitud en toda la propuesta ignaciana y verla como un proceso complejo de crecimiento. De modo más explícito y evidente aparece en el final de los Ejercicios y en la oración de Examen. En el último ejercicio, la contemplación para alcanzar amor, todo tiene que ver con la gratitud y así se resume lo nuclear de lo vivido en los Ejercicios y se tiende un puente a la vida cotidiana. Ignacio también marca la gratitud como tarea crucial y constante al proponerla como punto primero de la oración de Examen: “El primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos” [*Ej* 43]. Se podría afirmar que es un punto primero y principal que nunca se debería eludir porque es el centro y la condición de posibilidad en toda oración cristiana sobre la vida. En lo que sigue, se recogen esos momentos más explícitos para relacionarlos con la psicología actual de la gratitud. Primero se expondrá cómo el concepto ignaciano de gratitud corresponde con la emoción nacida del reconocimiento que se estudia en psicología. En segundo lugar, se ponen en paralelo las prácticas ignacianas como el Examen con las prácticas que proponen los estudios científicos sobre agradecimiento. Por fin, se presentarán algunos aportes sobre gratitud y discernimiento con su papel en la consolación y en la desolación.

## PRIMER PUNTO

### La gratitud como emoción nacida del “re-conocimiento”

La psicología desde hace tiempo ha definido la gratitud como una emoción positiva ante lo que se reconoce como regalo recibido gratuitamente, sin merecerlo.<sup>8</sup> Si bien ha sido considerada habitualmente como una emoción propia del intercambio social, algunos estudios añaden ya que el agradecimiento puede ser experimentado en un nivel más amplio ante Dios, ante la vida...<sup>9</sup> Estas ampliaciones introducen complejidad en el estudio. Por ejemplo, ante Dios, en un sentido profundo creyente, hay dones que no solo no se merecen, sino que nunca se podrán corresponder o “pagar” debidamente y no piden vivir como deudores ansiosos, sino con una sana gratitud y con reverencia ante esa gratuidad divina. La psicología reciente ha trabajado más operativamente

<sup>7</sup> Ver: A. VANHOYE, *Tanto amó Dios al mundo. Lectio sobre el sacrificio de Cristo*, San Pablo, Madrid 2005, 9-32.

<sup>8</sup> Ver: G. BERNABÉ-VALERO, *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista* (Col. Cuadernos de Psicología 01). Latina, La Laguna (Tenerife) 2014.

<sup>9</sup> Investigadores como Shelton o Wood. Ver: BERNABÉ-VALERO, *op. cit.*, 51-52.

el concepto de gratitud y sus elementos no sólo emocionales sino también cognitivos; y no sólo las emociones o conductas ocasionales, sino también los rasgos o disposiciones más estables para experimentar agradecimiento.<sup>10</sup>

En la petición de la contemplación para alcanzar amor se condensa la visión ignaciana de la gratitud. Se pide conocimiento interno del bien recibido, para que enteramente “reconociendo” pueda en todo amar y servir [Ej 233].<sup>11</sup> Aquí se pide otro “conocimiento interno” como gracia: el conocimiento interno del beneficio recibido. Es un conocimiento que se convierte en tarea inagotable y en gracia que se recibe y se vislumbra poco a poco. En algunas ocasiones, como le ocurre a Ignacio en Manresa cuando “se le representó en el entendimiento con grande alegría espiritual el modo con que Dios había criado el mundo” [Au 29], esta gracia se da de un modo más intenso. La contemplación para alcanzar amor avanza paso a paso con distintos ejercicios para llegar a contemplar “cómo todos los bienes y dones descienden de arriba” [Ej 237], propone como tareas tratar de reconocer beneficios personales, tratar de reconocer al Dios que habita en todo, al Dios que trabaja en todo...

*El conocimiento interno del beneficio recibido es un conocimiento que se convierte en tarea inagotable y en gracia que se recibe y se vislumbra poco a poco.*

Desde los estudios recientes en Psicología Positiva, la corriente que busca descentrar la psicología de lo enfermo para estudiar científicamente las fortalezas humanas, la gratitud se ha concebido como una fortaleza trascendental<sup>12</sup> por su valor positivo y porque lleva a la persona más allá de sí misma. Esta fortaleza de la gratitud suele tener en las distintas descripciones un componente cognitivo, un componente emocional y un componente conductual. Lo “cognitivo” en la gratitud sería un modo distinto de conocer lo vivido que descubre bienes recibidos de la generosidad de un donante y percibe esos bienes recibidos como inmerecidos...<sup>13</sup> Este conocimiento o “re-conocimiento” moviliza una emoción positiva de gratitud y una

<sup>10</sup> Agradezco el acceso a la bibliografía y la profundización en este tema que me supuso tutorizar el trabajo entusiasta de: ROCÍO FUENTES CORTINA, “La gratitud y sus beneficios: efectos de la gratitud sobre el bienestar psicológico”, Trabajo fin de Grado en Psicología presentado en Universidad P. Comillas, Madrid 2015.

<sup>11</sup> “Reconocer” es en los escritos de Ignacio conocer la presencia de Dios, es decir, conocer religiosamente las cosas. Ver: IGNACIO ECHARTE (Ed.), *Concordancia ignaciana*, Mensajero-ST, Bilbao-Santander 1996, 1089.

<sup>12</sup> C. PETERSON Y M. E. P. SELIGMAN (Eds.), *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press, New York 2004. Ver una buena revisión en: M. L. MARTÍNEZ MARTÍ, “El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva”. *Clínica y Salud*, 2006, 17 (3), 245-258.

<sup>13</sup> Los múltiples artículos científicos de Robert Emmons definen la gratitud y miden sus efectos desde la psicología científica. Está accesible en castellano una síntesis más divulgativa: R. A. EMMONS, *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*, Ediciones B, Madrid 2007.

cadena de posibles conductas consecuencia de la gratitud. En la idea de Ignacio reconocemos los tres componentes: el conocimiento del beneficio se vuelve “conocimiento interno”, se carga de emoción agradecida y desemboca en una nueva forma de conducta: el “en todo amar y servir” clásico ignaciano.

*Ignacio parece dar por supuesto que conocer bien nuestra realidad es descubrir la centralidad de lo bueno que hemos recibido de otros y de Dios.*

Ignacio parece dar por supuesto que conocer bien nuestra realidad es descubrir la centralidad de lo bueno que hemos recibido de otros y lo bueno que hemos recibido de Dios. Supone, creo, que hasta en las situaciones más difíciles el beneficio recibido brilla más que lo que falta, que aquello que inspira gratitud domina sobre lo que, hasta justamente, provocaría quejas o lamentos. Además, no propone pedir directamente la emoción de gratitud ni las conductas generosas consecuencia de esa emoción

sino que nos propone pedir y buscar algo más modificable y más aprendible: un nuevo conocimiento para “reconocer” lo recibido. La psicología reciente apoya esta importancia del “re-conocer” para agradecer y, como destacaremos después, la importancia de dedicar tiempo a hacer ejercicios prácticos para ser más consciente de lo bueno recibido.

Conviene advertir que estamos tocando un campo debatido en la filosofía reciente y bastante delicado en sus matices. Reconocer el don y devolverlo puede, para algunos filósofos, sacarnos de la misma lógica del don y su gratitud para donante y receptor y devolvernos a una lógica puramente económica de intercambio. Dice Derrida:

Tan pronto como un don [...] es identificado como un don, con el significado de un don, entonces se cancela como don. Se introduce de nuevo en el círculo de un intercambio y es destruido como don. Tan pronto como el donatario sabe que es un don, ya agradece al donador y cancela el don. Tan pronto como el donador es consciente del dar, se agradece a sí mismo y cancela de nuevo el don al reinscribirlo en el interior de un círculo, un círculo económico.<sup>14</sup>

Este modo crítico de pensar, cierto en parte, no debería conducirnos al absurdo sino a la apertura inagotable a la auténtica donación y a la gratitud verdadera como algo inacabado y más allá de la lógica mercantilista. También la psicología distingue el sentimiento de obligación o deuda de la gra-

<sup>14</sup> J. DERRIDA Y J. L. MARION, “Sobre el don. Una discusión entre Jacques Derrida y Jean-Luc Marion (moderada por Richard Kearney)”, en *Anuario colombiano de fenomenología*, Vol. III, 2009, 243-274, 252 (<http://ghiraldelli.pro.br/wp-content/uploads/Debate-Marion-Derrida-about-Gift.pdf>).



titud. La gratitud tiene una valencia más positiva y envuelve a donante y receptor en un ámbito de gratuidad. Se han distinguido también “gratitudes inadecuadas” por perpetuadoras de situaciones inmorales o injustas de desprecio o superioridad en las relaciones sociales.<sup>15</sup>

Esto desborda nuestra discusión pero introduce la complejidad y nos sitúa mejor ante el misterio de un Dios al que rezamos: “aunque no necesitas nuestra alabanza, ni nuestras bendiciones te enriquecen, tú inspiras y haces tuya nuestra acción de gracias, para que nos sirva de salvación”.<sup>16</sup> En otro contexto, Benedicto XVI insiste en este misterio del don sobreabundante. En su encíclica *Caritas in Veritate* introduce la importancia de la lógica del don:

El ser humano está hecho para el don, el cual manifiesta y desarrolla su dimensión trascendente [...]. Por su naturaleza, el don supera el mérito, su norma es sobreabundar. Nos precede en nuestra propia alma como signo de la presencia de Dios en nosotros y de sus expectativas para con nosotros. La verdad que, como la caridad es don, nos supera...<sup>17</sup>

## SEGUNDO PUNTO

### El valor de las prácticas repetidas: hacia la gratitud como disposición

La Psicología Positiva ha desarrollado en los últimos años el estudio de la gratitud y sus beneficios. Propone en sus experimentos prácticas intrapersonales como los diarios de bendiciones que, con la repetición, provocarían mejorías en la salud mental y física, más actitudes prosociales, más bienestar...<sup>18</sup> También propone algunas prácticas interpersonales de gratitud sugiriendo, por ejemplo, leer escritos de agradecimiento a personas cercanas. Más allá de estos estudios sobre prácticas y beneficios a corto y largo plazo, el interés se ha ido desplazando hacia lo que algunos llaman “gratitud disposicional”, concebida como un rasgo que predispondría a percibir más lo bueno recibido y a sentir habitualmente más agradecimiento.

El grupo principal de investigadores en gratitud<sup>19</sup> han desarrollado este concepto y describen esta gratitud disposicional con cuatro componentes principales: intensidad, frecuencia, amplitud y densidad. La intensidad se

<sup>15</sup> BERNABÉ-VALERO, *op. cit.*, 79.

<sup>16</sup> Ver: *Misal Romano*, Prefacio común IV.

<sup>17</sup> Ver: BENEDICTO XVI, *Caritas in Veritate*, n. 34 ([http://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/es/encyclicals/documents/hf\\_ben-xvi\\_enc\\_20090629\\_caritas-in-veritate.html](http://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/es/encyclicals/documents/hf_ben-xvi_enc_20090629_caritas-in-veritate.html)).

<sup>18</sup> R. A. EMMONS, M. E. McCULLOUGH, “Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life”, *Journal of Personality and Social Psychology* 2003, 84 (2), 377.

<sup>19</sup> M. E. McCULLOUGH, R. A. EMMONS, R. A. Y J. A. TSANG, “The grateful disposition: A conceptual and empirical topography”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82(1), 112.

*Los individuos más  
agradecidos podrían  
encontrar elementos  
positivos incluso  
en aquellos  
acontecimientos que  
generan sufrimiento.*

refiere a la respuesta emocional de agradecimiento que será mayor en las personas con este rasgo. La frecuencia tiene que ver con la regularidad con la que la persona experimenta emociones propias de agradecimiento. La amplitud hace referencia a las distintas situaciones que producen agradeci-

miento y personas con alta disposición la experimentarán tanto ante conductas especialmente generosas como ante situaciones que normalmente son consideradas normales. El cuarto componente, la densidad, se refiere a la mayor cantidad de donantes o benefactores ante los que se sentiría gratitud.<sup>20</sup>

Aún más allá de este modo de entender la disposición a la gratitud, se podría hablar de la gratitud como actitud, incluso como actitud existencial y como actitud global ante la vida. Algunos estudios exploran cómo aquellas personas que tienen una actitud de gratitud ante la vida y una percepción global de la existencia como un regalo, tendrían mayor tendencia a encontrar positividad hasta en circunstancias desfavorables y mayor facilidad para seguir adelante tras la adversidad. La gratitud como una actitud existencial vital facilitaría poner el foco de atención en los aspectos positivos de la vida. De esta manera, se iría ampliando la percepción de “beneficios” y de “dones” hasta incluir situaciones consideradas no agradables. En este sentido, los individuos más agradecidos podrían encontrar elementos positivos incluso en aquellos acontecimientos que generan sufrimiento.<sup>21</sup>

Para los que han estudiado moral cristiana de las virtudes, esta gratitud como disposición o actitud suena a la virtud como hábito y a la virtud como lugar de encuentro entre gracia y respuesta humana. De hecho, desde su origen, la Psicología Positiva utilizó el lenguaje de la virtud junto al lenguaje de las fortalezas y, para nosotros, buscar apoyo en la reflexión en teología y filosofía moral ayuda a evitar el riesgo de superficialidad de algunas corrientes psicológicas.<sup>22</sup> Emmons llama a la gratitud “reina de las virtudes” y cita siempre a Compte-Sponville que la considera “la más embriagadora de las virtudes y el más virtuoso de los placeres”.<sup>23</sup>

<sup>20</sup> Esto lo han transformado en una escala muy sencilla, el Cuestionario de Gratitud Disposicional (CG-6), compuesto de seis ítems.

<sup>21</sup> Resumen muy superficialmente lo que se desarrolla de modo más completo en el trabajo de Bernabé-Valero ya citado.

<sup>22</sup> Recuerdo la definición del Catecismo de la Iglesia Católica: “Las virtudes humanas son actitudes firmes, disposiciones estables, perfecciones habituales del entendimiento y de la voluntad que regulan nuestros actos, ordenan nuestras pasiones y guían nuestra conducta según la razón y la fe” (CIC 1804).

<sup>23</sup> Citado en: R. A. EMMONS, “Queen of the Virtues? Gratitude as a Human Strength”, *Reflective Practice: Formation and supervision in ministry*, 2012, 49-62, 59.

Esta línea de reflexión y estudio en psicología de la gratitud resulta significativa para entender el valor de los Ejercicios Espirituales como experiencia profunda e intensa que puede alterar significativamente la disposición a la gratitud y la actitud existencial agradecida. También nos sirve para dar valor al primer punto del Examen ignaciano. No sólo la experiencia intensa y profunda pero limitada en el tiempo de los Ejercicios es importante sino que las prácticas diarias, continuas y repetidas de reconocer los beneficios pueden generar un cambio de disposición y actitud a largo plazo. Que la gratitud como actitud humana y creyente se dé con más intensidad, frecuencia, amplitud y densidad requiere experiencias intensas de conversión y de encuentro con el Dios de la donación junto con muchas prácticas cotidianas y sencillas de reconocer pequeños o grandes beneficios.

El Examen ignaciano es un buen ejemplo de esas prácticas cotidianas pero transformadoras. Como ya se expuso, propone en su primer punto practicar gratitud como lo primero y principal de la oración cristiana sobre la vida. Nos podríamos atrever a decir que como lo único indispensable en esa oración porque el resto debería fluir espontáneamente detrás de la gratitud: “El primer punto es... dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos” [Ej 43]. Este acto de examen repetido adquiere gran valor, transformaría al que lo practica dándole una mirada nueva ante la vida, una actitud existencial distinta.

Repetir conductas crea actitudes o hábitos, crea, en este caso, la “gratitud disposicional” que crecería en intensidad, frecuencia, amplitud y densidad. Como formula Gloria Bernabé provocaría “una disposición a reconocer, valorar y responder a los aspectos positivos de la existencia personal, experimentados como dones recibidos” y señala que esa visión puede alcanzar a las adversidades:

No se trataría de teñir todas las experiencias de afecto positivo, sino de extraer aspectos valiosos de cada situación, por adversa que fuese, para integrarla en la propia vida. Así, la gratitud también podría reflejarse ante situaciones adversas, de manera que las personas serían capaces de superarlas y reconvertirlas en beneficiosas por los aprendizajes vitales a los que darían lugar a través del sentido que pudieran otorgarles en sus vidas...<sup>24</sup>

Prácticas repetidas de conocer y valorar lo bueno recibido transforman el modo de mirar la realidad y abren una nueva disposición a recibir también el “sentido” en las situaciones más difíciles o adversas. El sentido no

<sup>24</sup> BERNABÉ-VALERO, *Op. cit.*, 52-53.

se puede construir ni imponer a otros, el sentido aparece como don, se le manifiesta a la persona que sufre –como tanto insistía Viktor Frankl– al “ampliar su campo de visión”:

No se trata de inculcar en el paciente un sentido existencial, sino sola y exclusivamente de ponerlo en condiciones de encontrar el sentido de la existencia y, por así decir, ampliar su campo de visión, de manera que sea consciente de toda la gama de sentido y de posibilidades de valor personales y concretas.<sup>25</sup>

### **TERCER PUNTO**

#### **Ante la desolación: ni gratitud prematura ni pasividad**

Importa poner la gratitud como justa y necesaria, como deber y salvación en los distintos momentos de la experiencia espiritual. En la consolación parece fácil agradecer porque el don es sensible y aparente pero pronto aparecen algunas tentaciones de las que protege un agradecimiento más intenso para caminar humildemente junto al Dios del consuelo. Sólo brevemente, pondré tres ejemplos de tentaciones en la consolación que se combaten insistiendo en la gratitud: la autosuficiencia, el orgullo y el escepticismo.

394

- Agradecer la consolación como recibida e inmerecida frena la tentación de sentirse fuerte y capaz de cualquier cosa con cierta autosuficiencia y omnipotencia. Agradecer ayuda a distinguir “el propio tiempo de la tal actual consolación, del siguiente en que la ánima queda caliente” [Ej 336] y a no tomar decisiones desde una falsa sensación de poder autosuficiente.

- Cualquier orgullo o tentación de creer que la consolación es por los propios méritos (Deut 8, 17) se combate también por su reconocimiento como don e insistiendo en la oración de gratitud. Así se cumple la recomendación ignaciana al que anda consolado de procurar “humillarse y bajarse cuanto puede” [Ej 324].

- Otra tentación podría ser el escepticismo ante tanta bondad de Dios. Agradecer la consolación es afianzarse en el poder de Dios y en el triunfo de su bondad que guía y acompaña nuestra vida, reconocer que “proprio es de Dios y de sus ángeles en sus mociones dar verdadera alegría y gozo espiritual” [Ej 329]. Supone evitar las falsas humildades y alabar el don de Dios: “Si bien miráis, bien entendéis que aquellos deseos de servir a Cristo Nuestro Señor no son de vos, mas dados por el Señor; y así hablando, «el

<sup>25</sup> Citado por: E. LUKAS, *Viktor E. Frankl: El sentido de la vida*, Plataforma, Barcelona 2008, 56.

Señor me da crecidos deseos de servirle al mismo Señor», le alabáis, porque su don publicáis, y en El mismo os gloriáis, no en vos, pues a vos misma aquella gracia no atribuíis”.<sup>26</sup>

En la desolación y, más en general, ante la adversidad, la gratitud resulta más dificultosa pero sigue siendo igual de justa y aún más necesaria. Creo que es fiel al texto ignaciano relacionar la desolación con la conciencia de gratuidad y con la gratitud como actitud clave para el avance en la vida espiritual. La desolación invita, según Ignacio, a mantenerse firmes en los buenos propósitos previos de un modo más consistente y gratuito con el famoso y, a veces, malinterpretado, “nunca hacer mudanza” de la 5ª regla de Primera Semana [Ej 318]. Pero, además, invita a poner en marcha un proceso muy activo y enérgico para “mudarse intensamente” contra la misma desolación como se dice en la, a veces olvidada, 6ª regla [Ej 319]. Ignacio insiste en buscar entender la causa de la desolación y en poner medios para salir de ella por un camino de vida verdadera, sin atajos superficiales, con una presencia más honda de la gratuidad y de la gratitud.

*Ignacio insiste en poner medios para salir de la desolación por un camino de vida verdadera, con una presencia más honda de la gratuidad y de la gratitud.*

Por tanto, la desolación en Ignacio no invita a la pasividad sino a una actividad importante. Aquí es donde la psicología de la religión y sus estudios sobre afrontamiento de las adversidades nos pueden iluminar. La actividad que Ignacio propone conduce a ahondar la gratuidad y la gratitud en un proceso que no se puede acelerar ni forzar si no se quiere hacer superficial o falso. Me sorprendió escuchar al máximo experto en afrontamiento religioso, Kenneth Pargament, advertir del riesgo de acelerar los procesos para afrontar desde la religión las situaciones traumáticas o dolorosas. Insiste en el riesgo en las personas o comunidades religiosas de buscar una “gratitud prematura” o de aplicar una “teología de la redención prematura” ante situaciones graves de pérdida y dolor. Recuerda la importancia psicológica y la importancia en muchas tradiciones espirituales de dejar espacio al lamento –incluso al lamento ante Dios– para que expresado el lamento se pueda captar la profundidad de la redención y hasta se llegue a una gratitud más auténtica y profunda.<sup>27</sup>

<sup>26</sup> SAN IGNACIO DE LOYOLA, “Carta a Sor Teresa Rejadell”, *Epp* I, 99-107.

<sup>27</sup> K. PARGAMENT, “Suffering, Spirituality, and Psychiatric Illness”, Conferencia en ISH (Institute for Spirituality and Health at the Texas Medical Center), Houston, 2012, ([http://www.youtube.com/watch?v=E-MvYaw\\_IVY](http://www.youtube.com/watch?v=E-MvYaw_IVY)).

La desolación puede estar relacionada con pérdidas y duelos reales que pueden necesitar un proceso de despedida que incluya el lamento y el llanto para hacer hueco real y profundo a la alegría y la gratitud. A veces, la desolación y ciertos sentimientos punzantes de malestar se presentan como indicadores de una necesidad profunda de cambio o conversión. Dice Ignacio que, a veces, “por ser tibios, perezosos o negligentes... por nuestras faltas se aleja la consolación espiritual de nosotros” [Ej 322]. Interpretando esto en sentido amplio, la desolación puede invitar a un camino largo de transformación sin prisas por pasar a un bienestar superficial. Me sorprendió también un paciente en recuperación de una adicción que me dijo cuánto le había ayudado que en su programa de rehabilitación le frenaran en la oración de acción de gracias o de alabanza en algunos momentos dolorosos. Me envió este texto del manual que utilizaban:

Las personas usan a veces oraciones de gratitud para distanciarse de su propio dolor psicológico y emocional. En momentos agudos de mucho dolor, pueden ser un camino para tranquilizarse. Sin embargo, ante situaciones más crónicas, las oraciones de gratitud no deberían usarse como modo habitual de evitar experiencias dolorosas que, inevitablemente, acompañan los procesos de recuperación.<sup>28</sup>

Una vez advertido que la oración de gratitud requiere discernimiento para que no sea prematura ni a destiempo, para permitir el lamento y para no superficializar los procesos de conversión y de cambio, podemos volver a insistir en que la desolación orienta finalmente a una gratitud más costosa y más pura. Una gratitud que no es prematura ni inadecuada, en términos usados por algunos psicólogos, ni pierde el profundo misterio de gratitud, como advierten algunos filósofos. Así insiste Ignacio en las otras dos razones para la desolación: movernos hacia un ámbito de mayor gratitud “sin tantos estipendios de consolaciones y crecidas gracias” y ser más conscientes de que “no es de nosotros” la consolación sino que “todo es don y gracia” [Ej 322]. Por tanto, el trabajo en la desolación que Ignacio propone conduce a una gratitud más pura e intensa y, en su profundidad, a una incorporación a Cristo en lo que el Cardenal Vanhoye llama su “sacrificio de acción de gracias”. Crecer en gratitud y en gratitud da una raíz sana a nuestra entrega, hace más real y espontáneo el “en todo amar y servir” [Ej 233].

---

<sup>28</sup> C. CASHWELL, P. JOHNSON, P. CARNES, *Shadows of the Cross: A Christian Companion to Facing the Shadow*, Gentle Path Press, Carefree (USA-AZ) 2015.

Ignacio es un buen ejemplo de este progreso y de este modo de crecer en gratitud con prácticas repetidas, experiencias intensas y atravesando desolaciones y consolaciones. Experimentó cómo el Señor había ido ampliando su campo de visión hasta poder descubrir sentido y gracia en todas las cosas. Al final de su vida, tras dudarlo mucho, acepta narrar los episodios más significativos de su biografía. Sus dudas se resuelven cuando lo descubre como acto de gratitud al rato de haber tenido esta conversación que narra en primera persona Gonçalves de Cámara:

Yo le empecé a dar cuenta de algunas particularidades de mi alma, y entre las otras le dije de la vanagloria. El Padre me dio por remedio que muchas veces refiriese a Dios todas mis cosas, trabajando de ofrecerle todo lo bueno que en mí hallase, reconociéndolo por suyo y dándole gracias dello [Ag 1].

A la hora de recomendar esto a Cámara, Ignacio siente mucha “devoción e inclinación” para empezar a contarle su propia historia como un ejercicio de “reconocimiento”.

La gratitud se va volviendo para Ignacio de Loyola la actitud más presente y dominante, su emoción más intensa: “no acababa de dar gracias a Dios nuestro Señor mucho intensamente, con inteligencias y con lágrimas, de tanto beneficio y de tanta claridad recibida” [De 21]. Su vida es reflejo de su propuesta en los *Ejercicios* que hemos intentado iluminar un poco desde la psicología. Todo avanza hacia un mayor reconocimiento de lo recibido, el conocer se transforma en intenso sentir gratitud incluso ante lo que otros consideran neutro o hasta negativo, y el sentir se vuelve acción generosa y donación gratuita. La dinámica se resume bien en su oración “Tomad Señor y recibid” [Ej 234]. Expresa una dinámica de profundidad y verdad ante Dios y ante uno mismo: Tomad Señor todo porque reconozco que todo es don tuyo... Dadme vuestro amor y gracia, y me basta...No hay ninguna otra cosa necesaria ni nada mayor. Más allá de todos los dones, amor y gracia bastan como misterio de Dios gratitud, amor y gracia bastan y desbordan como el don que Dios es.

*Crecer en gratitud y en gratitud da una raíz sana a nuestra entrega, hace más real y espontáneo el “en todo amar y servir”.*

José García de Castro Valdés, SJ (ed.)

# LOS *DIRECTORIOS* DE J. A. DE POLANCO, SJ



Mensajero - Sal Terrae  
Universidad Pontificia Comillas



## I Directorio sobre la charla introductoria

Antonio Guillén

Una vez recorrido el contenido completo de los Ejercicios, tiene un sentido más pleno iluminar lo específico de la charla con la que deben iniciarse éstos. Nadie discute que es un momento de importancia capital para orientar el tono espiritual del ejercitante. Por eso, tampoco extraña a nadie que los grandes Directorios hayan reservado una orientación explícita sobre esta introducción, que entonces duraba varios días previos a la experiencia y que ahora hemos colocado en la primera noche. El que da los Ejercicios no puede menos que valorarla y cuidarla en extremo.

Dos son las recomendaciones fundamentales que se repiten desde el Directorio del P. Vitoria. La primera es explicar (hoy diríamos mejor, recordar) los *elementos constitutivos* de los Ejercicios ignacianos. La segunda es insistir en la *actitud* con la que debe iniciarlos el ejercitante, y el *planteamiento básico* en el que situarse el que los da y el que los recibe. En el orden y con las palabras que se estimen más oportunas, las dos deben ser recordadas en la charla introductoria.

### Las piezas del método

Para explicar lo específico de su método situó Ignacio, al principio de su librito, lo que llamó *las Anotaciones*, incluyendo el título y un *Prosupuesto* [Ej 1-22]. Como las primeras de ellas son las que explicitan lo más propio del método, no extraña nada que Ignacio, en su Directorio Autógrafo, pida expresamente que sean mostradas al inicio al ejercitante, porque “antes puede ayudar que el contrario”.

El ejercitante debe enterarse (o recordar de nuevo) que lo afectivo es el elemento fundamental del método [Ej 2, 3 y 6], que la escucha a Dios ha de hacerse con serenidad y paz, sin angustias [Ej 7, 17 y 18], y que el trabajo que se le demanda debe limitarse a poner todo el cuidado en dedicarse sólo a hacer Ejercicios y a vivir cada momento de ellos en el presente, “como si ninguna cosa buena esperase luego hallar” [Ej 4, 11 y 20].

Este recordatorio de las características generales del método ignaciano es lo que permite al que da los Ejercicios razonar ante los ejercitantes cómo va a ser el horario de los Puntos, entrevistas e instrucciones de los días siguientes.

## La actitud imprescindible para hacer Ejercicios

Ya desde los Directorios escritos o dictados por el mismo Ignacio, la unanimidad es absoluta en subrayar desde el primer momento de los Ejercicios la Anotación 5ª: “*el que recibe los Ejercicios debe entrar en ellos con grande ánimo y liberalidad [generosidad] con su Criador y Señor*” [Ej 5]. Ninguna razón habría para dejar de recordarla, en cada ocasión, en la charla introductoria.

*A Ejercicios no se va para escuchar “cosas buenas”, ni tampoco a orar unos días en un ambiente más piadoso que de costumbre, sino a ponernos enteros delante de Dios.*

Las expresiones que se repiten en los Directorios para este momento inicial son variadas y claras: “procure con todo empeño entrar dentro de sí” (Doménech), “acuérdesese de traer grande ánimo y ofrecerse por entero al Señor” (Canisio), “cuanto con mayor deseo y ánimo de aprovechar en espíritu empiece uno los Ejercicios, tanto mayor fruto conseguirá de los mismos” (Miró). Algunos, como Vitoria y Miró, aconsejarán al ejercitante confesar y comulgar antes de empezar los Ejercicios, “para que los empiece con ánimo más dispuesto e inflamado”.

A Ejercicios no se va para escuchar “cosas buenas”, ni tampoco a orar unos días en un ambiente más piadoso que de costumbre, sino a ponernos enteros delante de Dios. Esto sólo se puede hacer desde nuestro más profundo *sótano*, con nuestros deseos, miedos, dudas y perplejidades, y con la *actitud* deliberada y buscada de absoluta confianza en Él. Conviene, por eso, recordarle al ejercitante en la charla introductoria que todo el fruto de los Ejercicios se juega aquí. Si no traía de antes esa *actitud*, debe ponerla en marcha en ese momento.

El *planteamiento básico* de los Ejercicios está perfectamente expresado en la Anotación 15ª: “*Dado que es más conveniente y mucho mejor que el mismo Criador y Señor se comuniquen a la su ánima devota, abrazándola en su amor y alabanza,...* *el que da los ejercicios deje inmediate [sin interferencias] obrar al Criador con la criatura, y a la criatura con su Criador y Señor*” [Ej 15]. Desde el mismo comienzo del proceso, el ejercitante debe saber que el que le da los Ejercicios no es un predicador, ni un *gurú*, sino un mero acompañante que le va guiando en su camino personal de encontrarse con Dios. El protagonismo absoluto de la conversación entre amigos que se establece en Ejercicios es de Él y sólo de Él.

Muchas malas interpretaciones posteriores se eliminan con la presentación inicial de este *planteamiento básico*. Probablemente, la diferencia más sustancial y cargada de consecuencias importantes entre cualquier otra legítima experiencia de “Ejercicios” y los Ejercicios ignacianos es ésta. Conviene resaltarla ante el ejercitante al inicio del proceso, para que éste se sitúe en consonancia.

## Textos bíblicos para la charla introdutoria

Pablo Alonso

Para acompañar la charla introductoria según el precedente directorio pueden ayudar de entrada algunos versículos de la Escritura que nos conectan con los **elementos constitutivos** de los Ejercicios: la iniciativa de Dios que se acerca al ser humano y el aspecto personal y de intimidad (afectivo) de este encuentro: “por eso voy a seducirla: voy a llevarla al desierto y le hablaré al corazón” (Os 2,16) o “estoy a la puerta y voy a llamar; y, si alguno oye mi voz y me abre, entraré en su casa y cenaremos juntos los dos” (Ap 3,20).

De cara a combatir la ansiedad y la precipitación y a animar a vivir el presente podemos recordar que “para el Señor un día es como mil años, y mil años, como un día” (2 Pe 3,8) y pedir sencillamente el don de nuestro pan cotidiano y de no agobiarnos con el mañana (cf. Mt 6,11.34). A su vez se puede recurrir a distintos salmos, lugares clásicos para expresar el deseo de Dios: “buscad mi rostro... Señor, busco tu rostro, no escondas tu rostro” (27,8-9); “como busca la cierva corrientes de agua, así mi alma te ansía, oh Dios; tiene sed de Dios, del Dios vivo” (42,2-3); “oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo: mi alma está sedienta de ti; mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca, agostada, sin agua” (63,2).

Existen también otros textos más amplios cuya consideración puede guiar al ejercitante a adoptar la **actitud necesaria e imprescindible** inspirándose en los modelos que contempla. En primer lugar, la llamada de Dios a Samuel, llamada personal y sin embargo al mismo tiempo acompañada por Elí, que invita a disponerse a la escucha de Dios que no deja de llamar hasta que se le atiende: “habla, Señor, que tu siervo escucha” (1 Sm 3,1-10). También la visita del profeta Jeremías al taller del alfarero en el que éste trabaja el barro hasta que le sale bien la vasija, que nos recuerda que así estamos nosotros en manos de Dios (Jr 18,1-6). Por último, el episodio de la zarza ardiendo desde la que Dios llama a Moisés, pues los Ejercicios son ese espacio (y tiempo) sagrado en el que se nos invita a descalzarnos para encontrarnos con Dios (Ex 3,1-6). La iniciativa siempre es de Dios y la invitación es a ponernos enteros ante él con

la actitud adecuada: a escuchar (Samuel) y a dejarnos hacer (Jeremías) para que Dios se pueda servir (Moisés) [cf. *Ej* 5]. En esta línea, del Nuevo Testamento quizás sea el texto de la Anunciación el más indicado como recurso para disponerse a iniciar el camino de los Ejercicios.

María aparece como modelo de experiencia de Dios, de apertura y acogida de su iniciativa, de diálogo y de disponibilidad ante su acción (Lc 1,26-38).

Por su parte, para iluminar lo que ha de ser el **planteamiento básico** en el que situarse el que da los Ejercicios y el que los recibe, resulta interesante la figura de Juan Bautista que desde la perspectiva de su relación con Jesús puede ayudar a las dos partes. Efectivamente quien acompaña los Ejercicios no es un gurú, ni está llamado a ser la referencia principal. Así, Juan Bautista,

precursor de Jesús, lo señala entre los hombres pero no pretende ni siquiera hacerle sombra. Juan afirma con claridad: “Yo no soy el Cristo, he sido enviado delante de él”. Juan es el amigo del novio que se alegra con su voz y concluye: “conviene que él crezca y yo disminuya” (Jn 3,28-30).

De manera análoga quien da los ejercicios no ocupa el lugar de Dios. Hacer ejercicios es entrar en una manera concreta de relación, tal y como la experimentó y nos la legó Ignacio de Loyola, con Dios nuestro Señor. La suya es la única Palabra que hay que escuchar. Otras “palabras” sólo y en la medida que nos ayuden a escuchar y a discernir la Palabra. El fin buscado por Ignacio es que Dios crezca en el ejercitante desde el trato inmediato y personal [*Ej* 15]. Quien da los ejercicios, como todo buen mentor, es invitado a ir desapareciendo y a quedar en un segundo plano. Su función es señalar modo y orden y acompañar la experiencia y el discernimiento, pero nunca sustituir, ni al ejercitante en su toma de decisiones, ni mucho menos al Señor en su suscitar mociones.

*En Ejercicios, la única Palabra que hay que escuchar es la de Dios nuestro Señor. Otras “palabras” sólo y en la medida que nos ayuden a escucharla y discernirla.*

## Cándido de Dalmases Jordana (1906-1986). El historiador y su legado

Josep M. Rambla Blanch

**F**ormación. Cándido de Dalmases Jordana nació en Barcelona el 25 de mayo de 1906 y entró en el noviciado de Gandía el 25 de mayo de 1921. Tras los estudios de humanidades en Veruela (1923-1927) y de Filosofía en Barcelona-Sarrià (1927-1930), fue profesor del juniorado en Veruela (1930-1932) y luego, debido a la disolución de la Compañía de Jesús en España, en Castello di Bollengo (1932-1933). Durante este período se graduó de licencia en Filosofía y Letras en Zaragoza (1932). Estudió la teología (1933-1937) en la Facultad de la Provincia de Aragón, que durante la Segunda República se había instalado en Aalbeek (Holanda) y Sanremo (Italia), donde se ordenó el 30 de julio de 1936. Una vez terminada la Tercera Probación en Morialmé (Bélgica), fue destinado al Instituto Histórico de la Compañía de Jesús (IHSI), como redactor de la sección ignaciana de *Monumenta Historica Societatis Iesu*. Y al año siguiente inició su colaboración en *Archivum Historicum Societatis Iesu* (AHSI) (donde, por cierto, en su volumen 50, nº 100 [1981] puede verse una presentación de Dalmases y de todas sus publicaciones hasta 1980 por Miquel Batllori).

**Un historiador predestinado.** En su familia, Dalmases vivió no sólo un ambiente cultural muy rico, sino que sus raíces familiares, ya desde fines del siglo XVII, se hunden en el mundo de bibliotecas, manuscritos, archivos, bibliófilos y relaciones con el mundo literario y cultural (Real Academia de Buenas Letras de Barcelona, Universidad de Cervera). Y el mismo padre de Cándido de Dalmases, Fausto de Dalmases, fue un erudito investigador de la ciudad de Cervera, su patria. No sorprende que el P. Dalmases, ya desde sus primeros años de vida religiosa, manifestase su deseo de dedicarse a la investigación histórica, con especial atractivo por la historia de los santos de la Compañía. De este modo su afición y predisposición a la tarea de historiador se convirtió en vocación y misión.

**Historiador ignaciano.** Con la excepción de un tiempo de residencia en España, debido a la Segunda Guerra Mundial –en que preparó y defendió

*Su edición de los Ejercicios Espirituales constituye una de las ediciones del libro ignaciano más útiles y utilizadas hoy.*

su tesis doctoral sobre Pedro de Ribadeneyra, biógrafo de San Ignacio (1943-1944)–, dos años (1945-1947) como Director de la “Fundació Balmesiana” (Barcelona) y tres de Rector de las Facultades de Filosofía y Teología de Sant Cugat del Vallès (1954-1957), desarrolló toda su fecunda actividad de investigador e historiador en el IHSI, del que fue director y superior de 1947 a 1954 y de 1958 a 1964 y, algún tiempo, desde 1964, director de su biblioteca. De su rica producción cabe destacar los cuatro volúmenes de *Fontes narrativi de sancto Ignatio de Loyola et de Societatis Iesu initiis*, la *Nova editio* de los *Ejercicios Espirituales*, en colaboración con el P. José Calveras (cuyos trabajos reelaboró y completó), y el volumen de *Fontes documentales* sobre san Ignacio. Un legado que se halla en la raíz de gran parte de lo que se ha publicado en la segunda mitad del siglo pasado y el actual sobre Ignacio y su espiritualidad. Ya avanzados los años, en 1977 publica *El Padre Maestro Ignacio: breve biografía ignaciana*, que, lamentablemente, por razones editoriales, en la edición castellana aparece despojada de su aparato crítico, cosa que no ocurre en las traducciones a las principales lenguas modernas. Es una vida que, carente de brillantez estilística y sin divagaciones, trasluce la gran riqueza y solidez de sabiduría ignaciana del autor. Por esto, a esta obra se ha aplicado el aforismo de Baltasar Gracián: “lo bueno, si breve, dos veces bueno”. Dejo de lado la serie amplia de estudios más particulares sobre la vida y pensamiento de Ignacio de Loyola.

En 1952 apareció en España, como primicia de muchas publicaciones semejantes que surgirían por todo el mundo, las *Obras Completas* de San Ignacio de Loyola. Esta primera edición, cuidada especialmente por Ignacio Iparraguirre, tiene a Dalmases como responsable de la *Autobiografía*. Después de la segunda edición, con los mismos editores, Dalmases toma él solo el cargo de la tercera y cuarta, en las cuales aporta la actualización sobre todo de la génesis de los *Ejercicios Espirituales*.

También es notable la edición de los *Ejercicios Espirituales* (1987), con una completa introducción sobre la génesis de los *Ejercicios* y unas notas aclaratorias al texto, que constituye una de las ediciones del libro ignaciano más útiles y utilizadas en la actualidad. La misma introducción de esta obra, pero más desarrollada con una presentación gráfica de la genealogía de los diversos manuscritos españoles y latinos, se publica en la edición francesa *Texte Autographe des Exercices Spirituels et documents contemporains (1525-1615)*, como nº 60 de la colección “Christus”.

San Francisco de Borja es otro campo de investigación y de publicaciones. Aparte de la edición de sus *Tratados espirituales* (1964) y distintos estudios particulares sobre el santo, Dalmases nos dejó una biografía: *El Padre Francisco de Borja*, donde, como en todas sus publicaciones, reluce el rigor científico, la precisión del escrito (siempre desprovisto de toda gala literaria, es verdad) y una documentación muy completa, dentro de las posibilidades de una edición menor.

Tanto la tarea de estudio y publicación de las fuentes citadas, como la de dirección y animación del IHSI y AHSI, constituyen la gran aportación de Dalmases a los estudios ignacianos tanto biográficos como de espiritualidad. Puede afirmarse que la labor ardua, rigurosa y paciente y en gran medida oculta de Dalmases es la base de los muchos estudios ignacianos que han proliferado estos últimos cincuenta años por todo el mundo.

**Conclusión.** Quien ha tenido la suerte de haber visto o tratado a Dalmases, habrá comprobado que su mirada atenta y curiosa, detrás de unas gafas que transparentaban su vista cansada, y su pose y gesto discreto y elegante, son la imagen cabal de una persona que ha realizado en su vida la tarea inmensa, paciente y minuciosa de investigador de documentos y de lectura de textos antiguos, siempre con el aire de una discreción y de una elegancia llamativas.

Creo, pues, que no está fuera de lugar terminar con la siguiente anécdota personal. El 25 de agosto de 1986 me hallaba en Manresa dirigiendo una tanda de Ejercicios a jesuitas, y a mediodía llega la noticia del fallecimiento del P. Dalmases. En la tanda se hallaban el P. Miquel Batllori, durante más de cincuenta años compañero de Dalmases en el IHSI, y Jorge Blajot, también compañero durante bastantes años en la Casa de Escritores de Roma. En la eucaristía vespertina de aquel mismo día fui testigo del impacto de este fallecimiento en estos dos jesuitas que dieron testimonio de la gran calidad humana y religiosa, del rigor del trabajo científico en el campo ignaciano y de la discreción y elegancia de Cándido de Dalmases. Un extraordinario legado del que seguimos aprovechándonos hoy.





## Recensiones

---

LERA MONREAL, S.J., José María, *La pneumatología de los Ejercicios Espirituales. Una teología de la cruz traducida a la vida*, Mensajero – Sal Terrae – Universidad Pontificia Comillas, “Manresa n° 58”, Bilbao – Santander – Madrid 2016, 399 pp.

Recoge en este volumen José María Lera muchos de sus artículos sobre los Ejercicios, publicados en diversas épocas a lo largo de su dilatada vida como profesor de teología en Deusto. Además de la calidad ya conocida de muchos de ellos, el mayor acierto de su reedición es la unidad con que son presentados y reelaborados en este nuevo libro.

*Pneumatología* es la expresión griega equivalente a la palabra latina *espiritualidad*. Es evidente que los *Ejercicios* de San Ignacio, desde su mismo título y en todos sus capítulos, son espirituales y se presentan como tales, pero también es evidente que el término *espiritual* ha evolucionado claramente hacia una simple oposición a lo *material*, en lugar de ser una referencia directa al Espíritu Santo, como era inicialmente. De ahí que sea iluminador ahora expresar, aunque sea con un tecnicismo extraño, *pneumatología*, la referencia directa y sustancial de la obra ignaciana a la tercera persona de la Trinidad.

Aparecen en seguida dos inconvenientes para reconocer esta relación directa con el Espíritu Santo en el método ignaciano. En primer lugar, San Ignacio, cuya devoción trinitaria resulta manifiesta, tanto en su

*Autobiografía* como en su *Diario Espiritual*, es sin embargo muy sobrio en sus referencias explícitas al Espíritu Santo en el desarrollo de sus *Ejercicios*. En segundo lugar, tanto la forma de entenderlos como de dar los Ejercicios de San Ignacio, en sus comienzos y ahora, es eminentemente cristológica, hasta el punto de que parece quedar reducida a sólo la relación con las dos primeras personas de la Trinidad el crecimiento espiritual del ejercitante.

¿Por qué esta reducción? José María Lera va desentrañando y convenciendo al lector, con una claridad grande, de los motivos históricos y no teológicos por los que San Ignacio se expresó así. La presencia entonces en España del fenómeno de los “alumbrados”, de los que Ignacio nunca formó parte y siempre confesó (y logró) distanciarse, lo explica fehacientemente. Las sospechas que en Alcalá y Salamanca despertó (pero que ninguno de los tribunales de la Inquisición que le juzgaron llegó nunca a condenar) condicionaron por prudencia sus expresiones para “ayudar a otros”.

Hoy, superadas ya aquellas sospechas, resulta muy enriquecedor descubrir las alusiones de San Ignacio al Espíritu Santo para entender mejor los Ejercicios y completar su innegable carácter cristológico. Lera, teólogo sistemático “de casta” y buen conocedor de las obras teológicas de San Agustín y Santo Tomás, de la contraposición entre las teologías occidental y oriental, y del mismo Lutero y los reformadores, es voz autorizada para hacerlo. Lo hace ade-

más con una claridad expositiva grande. Algo que San Ignacio ya alabó de los “doctores escolásticos” en su tiempo [Ej 363].

Bajo la guía del autor, este libro va revelando, sobre todo en la descripción antropológica de San Ignacio sobre la *consolación*, en la “Contemplación para alcanzar amor” (“el Pentecostés ignaciano”, término felizmente acuñado por Lera) y en las “Reglas para sentir en la Iglesia”, la presencia inequívoca de alusiones al Espíritu Santo. Se atreve incluso a sistematizar el conjunto de su aportación en un capítulo IV excepcional: “la verdadera pneumatología de los Ejercicios”.

El subtítulo con que se presenta este libro, *Una teología de la cruz traducida a la vida*, está tomado de Urs von Balthasar para definir la espiritualidad de los Ejercicios y la obra entera ignaciana. Sirve también para subrayar cómo en toda ella juega un papel fundamental el Espíritu Santo.

En resumen, éste es un libro enormemente útil para los que conocen y dan Ejercicios. Completa fundadamente la interpretación exclusivamente cristológica de las cuatro Semanas. Incluso los capítulos en los que algunos se pudieran sentir quizá menos de acuerdo con el autor (como ocurre en el paralelismo analógico entre las “Tres Maneras de Humildad” y los “tres grados de sentir la Iglesia”), el lector no puede dejar de reconocer el caudal de sugerencias buenas que la reflexión de José María Lera le produce. Hay que agradecerse mucho.

**Antonio Guillén, S.J.**

URÍBARRI BILBAO, S.J., Gabino – MARTÍNEZ-GAYOL, ACI, Nurya, *Raíz y viento. La vida consagrada en su peculiaridad*, Sal Terrae, Santander 2015, 229 pp.

La ocasión de este libro la proporcionó una Jornada de estudio en el Año de la Vida Consagrada celebrada en Madrid el 30 de

enero de 2015 y organizada conjuntamente por la Universidad Pontificia Comillas y la Conferencia Española de Religiosos (CONFER). Ahí los dos autores de esta obra presentaron sendas ponencias que, ampliadas, nos llegan ahora editadas. Cada uno redacta una sección, firmando ambos la introducción y unas páginas conclusivas conjuntas. Como profesores de Teología Dogmática que son, dejan traslucir su perspectiva en el tratamiento de algunas cuestiones habitualmente estudiadas desde la espiritualidad, mostrando así el arraigo hondamente teológico de la vida religiosa. En cambio, aunque se percibe de vez en cuando, no es determinante la inspiración ignaciana común a los Institutos a los que pertenecen ambos autores. El primero se encarga de la “raíz”, esto es, de “aclarar la cualificación teológica y la sustancia de la consagración religiosa para descifrar su peculiaridad”. A la segunda le corresponde “emprender el vuelo”, es decir, presentar cómo esa forma de vida que es la vida religiosa es llevada por el Espíritu.

El responsable de la primera parte, G. Uríbarri, S.J., se ha ocupado de la identidad de la vida religiosa en escritos anteriores, entre los que se encuentra su libro *Portar las marcas de Jesús*. Tras el Vaticano II, la vida religiosa sigue persiguiendo la definición de su peculiaridad, que ha buscado en muchas direcciones. Continúan planteándose cuestiones como estas: ¿cómo se puede conjugar el abandono del estado de perfección con el reconocimiento de la excelencia objetiva de la vida religiosa? ¿Qué puesto siguen ocupando los votos en la entrega total del religioso/a? Y el tema central que ahora le ocupa: ¿cómo es posible comprender teológicamente la consagración en el conjunto de los sacramentos y en el itinerario cristiano de la persona que opta por la vida religiosa? La novedad de la aportación de Uríbarri acerca de este último punto radica en el recurso bíblico a textos de ambos Testamentos y en el análisis de los conceptos estudiados.

Con exhaustividad, minuciosidad y honestidad –no deduciendo más de lo que expresa la palabra–, Urbarri sigue la pista del tratamiento que varios relevantes documentos eclesiales han dado a la consagración y muestra su significación teológica gracias a un uso coherente y creativo del método propio de la teología.

¿Qué tipo de consagración es, pues, la religiosa? ¿En qué consiste? De entrada, el autor comprueba cómo, desde el Vaticano II hasta hoy, tanto la consagración como los tres votos constituyen la identidad específica y la base de esta forma de vida. Se apoya, entre otros textos, en una alocución no muy conocida de Pablo VI, *Magno gaudio* (23.5.1964), y en dos exhortaciones apostólicas de Juan Pablo II: *Redemptionis donum* (25.3.1984) y *Vita consecrata* (25.3.1996). El modelo es Jesucristo virgen, pobre y obediente, el santo y el consagrado de Dios, así como también el “consagrador”. Según su consagración, el religioso se conforma con Cristo, imitándolo más de cerca con totalidad y exclusividad. Se trata de una pertenencia exclusiva a Dios, a Cristo y a la Iglesia: una donación total.

Segunda cuestión: ¿En qué se diferencian la consagración bautismal y la religiosa? ¿Qué añade la segunda a la primera? Frente a otras opiniones que apenas perciben novedad en la consagración religiosa, Urbarri la considera una consagración peculiar, especial, distinta de la del bautismo, que la completa y da plenitud. Con ella se establece un vínculo nuevo con Dios, si bien en continuidad con el bautismo. Los religiosos perciben una llamada y dones nuevos, así como una misión específica de conformarse con Cristo. Se podría hablar de la consagración religiosa como de una “consagración menor” con respecto a la del bautismo (que sería “mayor”). Resumiendo, y tal como aparece en la conclusión, los autores sostienen que la vida consagrada “no pretende otra cosa que vivir el bautismo con toda su profundidad, pero al hacerlo lo intensifica de tal modo que lo completa y lo

desarrolla hasta el punto de configurar un nuevo estado de vida en la Iglesia” (p. 211).

La segunda parte del libro se titula “Forma de vida”. En ella, N. Martínez-Gayol, A.C.I., inspirándose en intuiciones de H. U. von Balthasar, lleva a cabo una sugerente exposición de las señas de identidad de la consagración, combinando características suyas con virtudes teologales: totalidad (pobreza, esperanza), exclusividad (castidad, amor), disponibilidad (obediencia, fe). Con un estilo ágil, conjugando lo espiritual y lo dogmático, hace alusiones a la situación actual social y religiosa. Así, habla de vivir “en estado de elección” o de la entrega constante de una vida en sí ya entregada, que entonces ya no tiene nada que perder.

La originalidad de su contribución reside en la apuesta por una concepción de la vida religiosa como una “forma de vida sin forma”, esto es, “carente de una *forma fija y estática* en la que establecerse definitivamente” (p. 225). Lo que propugna es una concepción que se distingue de una forma de vida estable, muy precisa, con esas estructuras, reglas, etc., que le puedan otorgar seguridad y visibilidad. Más bien –opinaria–, habría que asumir la incertidumbre, dejarse sorprender por un misterio siempre mayor, salir de lo conocido, ejercer un desprendimiento, disponibilidad y discernimiento continuo. Con todo, dada la originalidad de su apuesta, nos parece que ésta debería completarse con más datos que la concretaran, para evitar su posible ambigüedad. Por ejemplo, ¿qué significa que la vida consagrada haya de “declinar una y otra vez ‘su forma’”? ¿Qué incluye esta “forma”? ¿Carisma, textos constitucionales, reglamentaciones más precisas bien de tipo universal o bien relativas y adaptables a circunstancias, tiempos y lugares? ¿Prácticas habituales de cada Instituto de tipo litúrgico, comunitario o laboral, costumbres adquiridas...? ¿Todo es susceptible de ser cuestionado? ¿Queda en manos del discernimiento de qué forma/s haya que despojar-

## Recensiones

se y de cuáles no? En este proceso, ¿se mantienen o no esas formas que ahora permiten vivir y sobrevivir y que incluso identifican al Instituto?

La tercera parte, redactada conjuntamente por ambos autores, consiste en una “síntesis orgánica” donde se formulan varios aspectos fundamentales de la vida consagrada, en forma de tesis, glosándolos a dúo como “raíz” y como “viento”. Aquí se contiene condensado el meollo de lo que se ha explicado antes.

Aparte de una solidez indiscutible de la obra, su contenido permite al lector dirigirse a elementos básicos de la vida consagrada, discutirlos, comprenderlos, y ser estimulado a amar más esta vida y lo que pretende.

**Pascual Cebollada, S.J.**

### LIBROS RECIBIDOS

ESPEJA, Jesús, *Huellas con futuro en algunos signos de nuestro tiempo*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2013, 154 pp.

GIULIANI, Maurice, *L'accueil du temps qui vient. Études sur saint Ignace de Loyola*, col. “Christus” n° 4, Lessius, Namur 2015, 344 pp.

LEFRANK, Alex, *Kirche ist paradox. Orientierung für den fälligen Wandel*, Echter, Würzburg 2016, 182 pp.

LUBAC, S.J., Henri de, *Pequeña catequesis sobre naturaleza y gracia*, Fundación Maior, Madrid 2014, 211 pp.

MUNITZ, S.J., Joseph A., *Ignatian Spirituality. A Selection of Continental Studies in Translation*, Way Books, Oxford 2016, 265 pp.

MUTSCHLER, Hans-Dieter, *Alles Materie – oder was? Das Verhältnis von Naturwissenschaft und Religion*, Echter, Würzburg 2016, 208 pp.

PIERIS, S.J., Aloysius, *Our Unhidden Agenda. How We Jesuits Work, Pray and Form Our Men*, Tulana Research Centre, Gonawala-Kelaniya, Sri Lanka 2012, 205 pp.

# ÍNDICES

Volumen 88 - 2016

## NÚMEROS DE ESTE AÑO:

Enero-marzo (346)	“Tanta piedad y misericordia”
Abril-junio (347)	Vivir la espiritualidad ignaciana en familia
Julio-septiembre (348)	Al servicio de Dios y de la Sede Apostólica
Octubre-diciembre (349)	Psicología y espiritualidad ignaciana: nuevas aportaciones

## AUTORES Y TEMAS

### ESTUDIOS

ALLENDE, Antonio, S.J.: Cinco reglas para vivir la espiritualidad ignaciana en la familia. Abril-junio.....	155-165
AUSTIN, Nicholas, S.J.: Las cualidades del Superior General de la Compañía hoy. Julio-septiembre.....	255-265
BOFILL, Eduardo y MOLLÁ, Darío, S.J.: Interpretar, discernir, acoger: del síntoma a la con-moción. Octubre-diciembre.....	353-362
BONÉ PINA, Ignacio, S.J.: Psicología de la gratitud y Ejercicios Espirituales. Octubre-diciembre.....	385-397
CAGIGAL, Virginia y MENDOZA, Pedro, S.J.: De la psicología de la persona a la psicología del sistema: Encuentro con la espiritualidad ignaciana. Octubre-diciembre.....	363-372
CARRATALÁ MARCO, Ana: La familia, escuela de aprendizaje de Dios, espacio de plenitud. Abril-junio.....	121-132
CATALÁ, Toni, S.J.: Los coloquios de Ejercicios, el ámbito del Compasivo. Enero-marzo.....	39-46

DINNBIER, Ignacio, S.J.: Separados y divorciados. Nuevas preguntas por el sentido de la vida. Abril-junio .....	179-187
GARCÍA DOMÍNGUEZ, Luis M <sup>a</sup> , S.J.: La misericordia en el carisma de la Compañía de Jesús. Enero-marzo .....	5-17
GONZÁLEZ BUELTA, Benjamín, S.J.: Espiritualidad ignaciana en las orillas de la realidad. Julio-septiembre .....	267-277
GUERRERO, Pablo, S.J.: La misión de reconciliar. Enero-marzo .....	55-66
JÓDAR, Rafael y DEL VALLE, Carlos, S.J.: Emociones y mociones. Aportaciones desde la Terapia Focalizada de la emoción. Octubre-diciembre .....	341-352
LABRADOR, Jesús y ROMERO, José Carlos: Discernimiento ignaciano, diversidad e inteligencia cultural. Octubre-diciembre .....	373-383
MENDOZA BUSTO, Pedro M <sup>a</sup> , S.J.: ¿Existe una pastoral familiar ignaciana? Abril-junio .....	109-120
MOLINA, Diego M., S.J.: Nuestro principio y principal fundamento. Julio-septiembre .....	213-227
MORUJÃO, Manuel, S.J.: El cuarto voto en clave de Iglesia local. Julio-septiembre .....	245-254
PEÑA GARCÍA, Carmen: Aportaciones y retos del documento final del Sínodo de la familia. Abril-junio .....	143-154
PICORNELL GALLAR, Damián, S.J.: Ejercicios espirituales para familias. Abril-junio .....	167-177
PLAZA, Teresa, R.J. M.: María, arquetipo de la misericordia. Enero-marzo .....	47-53
PRIETO, María y GARCÍA DE CASTRO, José, S.J.: Psicología del perdón y Ejercicios Espirituales. Octubre-diciembre .....	317-328
RAMÍREZ FUEYO, Francisco, S.J.: Avisos bíblicos e ignacianos para ejercitar la misericordia al hablar. Enero-marzo .....	67-79
ROYÓN, Elías, S.J.: ¿Qué nos ha dicho el Papa Francisco a los jesuitas? Julio-septiembre .....	229-243
SALGADO RUIZ, Alfonso: Fortalezas personales y vida con sentido: aportaciones para el acompañamiento. Octubre-diciembre .....	329-340
VALERO, Urbano, S.J.: Espiritualidad ignaciana y “obras de misericordia”. Enero-marzo .....	19-37
VIDAL, Fernando: La gratitud, principio de Creación de la familia. Abril-junio .....	133-141
ZAS FRIZ DE COL, Rossano, S.J.: Ejercicios espirituales y secularización europea. Julio-septiembre .....	279-288

### AYUDAS PARA DAR EJERCICIOS

ALONSO, Pablo, S.J.: Textos bíblicos para la Tercera Semana. Enero-marzo .....	85-88
ALONSO, Pablo, S.J.: Textos bíblicos para la Cuarta Semana. Abril-junio .....	193-195
ALONSO, Pablo, S.J.: Textos bíblicos para la Contemplación para alcanzar amor. Julio-septiembre .....	293-294
ALONSO, Pablo, S.J.: Textos bíblicos para la charla introductoria. Octubre-diciembre .....	401-402
GUILLÉN, Antonio, S.J.: Directorio breve sobre la Tercera Semana. Enero-marzo .....	81-84
GUILLÉN, Antonio, S.J.: Directorio breve sobre la Cuarta Semana. Abril-junio .....	189-192
GUILLÉN, Antonio, S.J.: Directorio breve sobre la Contemplación para alcanzar amor. Julio-septiembre .....	289-291
GUILLÉN, Antonio, S.J.: Directorio sobre la charla introductoria. Octubre-diciembre .....	399-400

### SEMBLANZAS

ARZUBIALDE, Santiago, S.J.: Enrique Arredondo: la transición de los Ejercicios predicados a la personalización. Abril-junio .....	197-200
BATLOGG, Andreas R., S.J.: Hugo Rahner, historiador de la Iglesia e investigador sobre Ignacio. Enero-marzo .....	89-92
RAMBLA BLANCH, Josep M., S.J.: Cándido de Dalmases Jordana (1906-1986). El historiador y su legado. Octubre-diciembre .....	403-405
VERDOY, Alfredo, S.J.: Carlo María Curci (1809-1891). Julio-septiembre .....	295-298

### COLABORACIONES

GARCÍA MATEO, Rogelio, S.J.: Ignacio de Loyola y Don Quijote de la Mancha. Julio-septiembre .....	299-307
MOLLÁ, Darío, S.J.: Pedro Arrupe: su espiritualidad y mística. Enero-marzo .....	93-102

## RECENSIONES

CODINA, Víctor, S.J.: “Escritos ignacianos I y II”, Apuntes Ignacianos, nn. 73 y 74 (2015). Abril-junio .....	205-206
DAELEMANS, Bert, Encuentros en el camino. Una propuesta de discernimiento espiritual, PPC, Madrid 2015, 301 pp. Enero-marzo .....	103-104
FLIPO, Claude, S.J.: Le règne du Christ. Selon les Exercices spirituels, Lessius, Namur 2015, 114 pp. Abril-junio ...	203-204
LERA MONREAL, José María, S.J.: La pneumatología de los Ejercicios Espirituales. Una teología de la cruz traducida a la vida, Mensajero-Sal Terrae-Universidad P. Comillas, Bilbao-Santander-Madrid 2016, 399 pp. Octubre-diciembre .....	407-408
MARTIN, James, S.J.: Juntos de retiro. Encontrar a Jesús en la oración, Sal Terrae, “El pozo de Siquem n° 345”, Santander 2015, 125 pp. Enero-marzo .....	104
OBERHOLZER, Paul (ed.), S.J.: Diego Laínez (1512-1565) and his Generalate. Jesuit with Jewish Roots, Close Confidant of Ignatius of Loyola, Preeminent Theologian of the Council of Trent, Institutum Historicum Societatis Iesu, “Bibliotheca Institutii Historici Societatis Iesu n° 76”, Roma 2015, XX + 1.074 pp. Abril-junio .....	201-203
SANTOS, Adelson Araujo, S.J.: “Mas él, examinándolo bien...” (Au 27). El examen de conciencia en la espiritualidad ignaciana, Mensajero – Sal Terrae – Universidad P. Comillas, Bilbao – Santander – Madrid 2016, 439 pp. Julio-septiembre .....	309-310
SEIBEL, Vítus (ed.), S.J.: Wie betest du? 80 Jesuiten geben eine persönliche Antwort, col. “Ignatianische Impulse” n° 68, Echter, Würzburg 2015, 183 pp. Julio-septiembre .....	310-311
URÍBARRI BILBAO, Gabino, S.J. y MARTÍNEZ-GAYOL, Nurya, A.C.I.: Raíz y viento. La vida consagrada en su peculiaridad, Sal Terrae, Santander 2015, 229 págs. Octubre-diciembre .....	408-410



## Colección MANRESA

19. SAN FRANCISCO JAVIER. *Itinerario místico del apóstol*, por Xavier León-Dufour, 283 págs., 12,00 €
20. DECIR AL INDECIBLE. *Estudios sobre el texto de los Ejercicios*, por Peter-Hans Kolvenbach, General de la Compañía de Jesús, 205 págs., 8,40 €
21. EN EL CORAZON DE LA REFORMA. *Recuerdos espirituales del Beato Pedro Fabro*, Introducción, traducción y notas por Antonio Albuquerque, 351 págs., 18,00 €
22. TEOLOGÍA DEL CAMINO. *Una aproximación antropológico-teológica a Ignacio de Loyola*, por Francisco José Ruiz Pérez, 275 págs., 12.60 €
23. LOS DIRECTORIOS DE LOS EJERCICIOS (1540-1599), por Miguel Lop Sebastián, 704 págs., 30 €
24. LA MISTAGOGÍA DE LOS EJERCICIOS, por Javier Melloni, 300 págs., 15,00 €
25. EL VOTO DE CASTIDAD EN LA COMPAÑIA DE JESÚS, por Thomas Hollweck, 163 págs., 9,00 €
26. EL DIOS EMERGENTE. *Sobre la consolación sin causa*, por José García de Castro, 359 págs., 18,60 €
27. SERVIR EN MISIÓN UNIVERSAL, por Ignasi Salvat, 300 págs., 17,00 €
28. LA POLÍTICA DE SAN IGNACIO. *El análisis social*, por Dominique Bertrand, 699 págs., 37,00 €
29. LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO. UNA DEFENSA, por Francisco Suárez, S.J., Introducción, notas y comentarios de Josep Giménez Melià, 184 págs., 15,60 €
30. PSICODINÁMICA DE LOS EJERCICIOS IGNACIANOS, por Carlos Domínguez Morano, 304 págs., 20 €
31. AUTOBIOGRAFÍA Y OTROS ESCRITOS, por San Pedro Canisio. Versión y comentarios de Benigno Hernández, S.I., 208 págs., 25 €
32. LOS TIEMPOS DE ELECCIÓN EN LOS DIRECTORIOS DE EJERCICIOS, por Alfredo Sampaio, 336 págs., 23,50 €
33. DIEGO LAÍNEZ, S.J., PRIMER BIÓGRAFO DE S. IGNACIO, por Antonio Albuquerque, 247 págs., 20 €
34. GLORIA DE DIOS EN IGNACIO DE LOYOLA, por Nuria Martínez-Gayol Fernández, ACI, 524 págs., 49 €
35. SIMÓN RODRIGUES. ORIGEN Y PROGRESO DE LA COMPAÑIA DE JESÚS. Estudio introductorio, traducción a partir de los originales portugués y latino, y notas, por Eduardo Javier Alonso Romo, 156 págs., 17 €
36. ACOGER EL TIEMPO QUE VIENE. Estudios sobre San Ignacio de Loyola, por Maurice Giuliani, 251 págs., 21 €
- 37 y 38. DICCIONARIO DE ESPIRITUALIDAD IGNACIANA (Grupo de Espiritualidad Ignaciana, ed.). Dos tomos. 1.816 págs., 99 €
39. JERÓNIMO NADAL. Vida e influjo, por Juan Nadal Cañellas S.J., 250 págs., 20 €

40. IGNACIO DE LOYOLA Y LA ESPIRITUALIDAD ORIENTAL. Guía para la lectura de los *Ejercicios Espirituales*, por Tomáš Špidlík S.J., 167 págs., 14 €
41. HANS URS VON BALTHASAR. *Textos de Ejercicios Espirituales* (Selección e introducción por Jacques Servais, S.J.), 290 págs., 25 €
42. PEDRO DE RIBADENEIRA. Autobiografía documentada (Edición y selección de textos por Miguel Lop, S.J.), 283 págs., 24 €
43. GASTON FESSARD. La dialéctica de los Ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola, 469 págs., 35 €
44. LUIS MARÍA GARCÍA DOMÍNGUEZ. La entrevista en los Ejercicios Espirituales, 318 págs., 18 €
45. JERÓNIMO NADAL. Las pláticas del P. Jerónimo Nadal, 408 págs., 24 €
46. ANDRÉ DE JAER. Formar un cuerpo para la misión. 217 págs., 16 €
47. URBANO VALERO AGÚNDEZ. El proyecto de renovación de la Compañía de Jesús (1965-2007). 362 págs., 20 €
48. JOSÉ G<sup>a</sup> DE CASTRO. Polanco. El humanismo de los jesuitas (1517-1576). 420 págs., 30 €
49. IGNACIO IGLESIAS (selección e introducción de José A. García). "Sentir y cumplir". Estudios ignacianos. 434 págs., 23,50 €
50. DIEGO LAÍNEZ (1512-1565). Jesuita y teólogo del Concilio. 178 págs., 15 €
51. EL ESPÍRITU EN LA FORMA. Las *Constituciones* a la luz de la retórica, por J. Carlos Coupeau Dorronsoro. 417 págs., 17 €
52. SUPRESIÓN Y RESTAURACIÓN DE LA COMPAÑÍA DE JESÚS. Documentos, por Urbano Valero Agúndez. 325 págs., 17 €
53. LOS MISTERIOS DE LA VIDA DE CRISTO, por Álvaro Barreiro Luaña. 248 págs., 16,50 €
54. ALFONSO SALMERÓN (1515-1585). Una biografía epistolar, por Miguel Lop Sebastiá. 398 págs., 24 €
55. PEDRO ARRUPE, CARISMA DE IGNACIO, por Darío Mollá Llácer. 320 págs., 21 €
56. A LA LUZ DEL CARISMA IGNACIANO, por Manuel Ruiz Jurado. 326 págs., 24,50 €
57. "MÁS ÉL, EXAMINÁNDOLO BIEN..." (Au 27). EL EXAMEN DE CONCIENCIA EN LA ESPIRITUALIDAD IGNACIANA, por Adelson Araujo Santos. 439 págs., 26 €
58. LA PNEUMATOLOGÍA DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES, por José María Lera Monreal. 400 págs., 26 €
59. LOS DIRECTORIOS DE J. A. DE POLANCO, por José García de Castro Valdés (ed.). 424 págs., 21,90 €



[www.espiritualidadignaciana.org](http://www.espiritualidadignaciana.org)  
portal de Ejercicios Espirituales de la Compañía de Jesús en España

El Portal de Espiritualidad Ignaciana de la Compañía de Jesús en España ofrece varios recursos en la red:

- ✓ Buscador de los ejercicios espirituales organizados por los Centros de Espiritualidad y Casas de Ejercicios en España.
- ✓ Ejercicios espirituales de iniciación y profundización en modalidad online.
- ✓ Cursos de formación online en torno al acompañamiento y a las diversas modalidades de ejercicios espirituales.
- ✓ Repertorios bibliográficos de espiritualidad ignaciana.
- ✓ Presencia y difusión en las principales redes sociales.

[www.espiritualidadignaciana.org](http://www.espiritualidadignaciana.org)  
[www.facebook.com/espiritualidadignaciana](https://www.facebook.com/espiritualidadignaciana)  
[info@espiritualidadignaciana.org](mailto:info@espiritualidadignaciana.org)

  
**LOYOLA**  
G R U P O D E  
**COMUNICACIÓN**  
Padre Lojendio 2, 3º 48008 BILBAO  
[www.grupocomunicacionloyola.com](http://www.grupocomunicacionloyola.com)

Vol. 88 - N° 349

**Psicología del perdón y Ejercicios Espirituales**

María Prieto y José García de Castro

**Fortalezas personales y vida con sentido:  
aportaciones para el acompañamiento**

Alfonso Salgado Ruiz

**Emociones y Mociones: aportaciones desde la terapia  
focalizada de la emoción**

Rafael Jódar y Carlos del Valle

**Interpretar, discernir, acoger: del síntoma a la con-moción**

Eduardo Bofill y Darío Mollá

**De la psicología de la persona a la psicología del sistema:  
encuentro con la espiritualidad ignaciana**

Virginia Cagigal y Pedro Mendoza

**Discernimiento ignaciano, diversidad e inteligencia cultural**

Jesús Labrador y José Carlos Romero

**Psicología de la gratitud y Ejercicios Espirituales**

Ignacio Boné Pina

**Ayudas para dar Ejercicios**

**Semblanzas**

**Recensiones**

**Índices de 2016**

Octubre - Diciembre 2016