

ELEMENTOS FUNDAMENTALES PARA UNA ANTROPOLOGÍA IGNACIANA

Rufino J. Meana Peón S.J.

Sumario: Se ofrecen algunos vectores antropológicos básicos para comprender el modelo de persona que se desprende de la Espiritualidad Ignaciana. La intención no sólo es ofrecer una visión de las dimensiones humanas que ésta ayuda a desarrollar sino, además, subrayar qué aspectos antropológicos deben de estar presentes y fuertes si se quiere acceder a la Espiritualidad Ignaciana. El criterio es reformular la clásica idea de potencia del alma – memoria, voluntad, entendimiento- en términos de funciones de la mente –Autoconciencia, relacionalidad, voluntad, sentido y potencia- poniendo en conexión los modos tradicionales de comprender la vida espiritual con formulaciones más contemporáneas sobre la vida psíquica del ser humano maduro.

Summary: Some basic anthropological vectors are offered in order to understand the model of a person that emerges from Ignatian Spirituality. The intentionality is not only to offer a vision of the human dimensions it boosts but, also, to underline what anthropological aspects must be present and strong if someone want to access to the Ignatian Spirituality. The criterion is to reformulate the classical idea of power of the soul - memory, will, understanding - in terms of functions of the mind - self-awareness, relationality, will, meaning and power - connecting the traditional ways of understanding spiritual life with more contemporary formulations about the psychic life of the mature human being.

La Espiritualidad Ignaciana (EI) busca que la persona se apropie de sí y pueda poner al máximo rendimiento posible sus capacidades psíquicas básicas -potencias del alma- para así poder tomar las decisiones necesarias que le permitirán vivir su existencia como un camino de conversión, es decir, en una progresiva identificación con Jesús de Nazaret. Mediante los instrumentos propios de la EI, la persona adquiere un mayor conocimiento de sí, de Dios y de la relación de ambos; además, se produce un cambio personal constatable. No hay itinerario de conversión que no conlleve una clara transformación personal observable; uno va siendo diferente sin dejar de ser uno mismo. Es el itinerario existencial que Íñigo comienza a andar en Azpeitia y San Ignacio de Loyola termina en Roma.

Tradicionalmente, en el ámbito de la teología espiritual, para referirse a ‘todo lo que el ser humano puede dar de sí’ se ha hablado de potencias del alma: memoria, voluntad y entendimiento. Contemporáneamente podemos hablar de ellas, *grosso modo*, como facultades de la mente. No vamos a entrar aquí en cómo *psyche* y *anima* aluden a la misma realidad y cómo las potencias del alma pueden ser reconsideradas como funciones de la mente. Esperamos del público un cierto entendimiento benevolente¹.

¹ Esta afirmación y otros aspectos importantes de esta comunicación pueden ser encontrados de un modo más desarrollado y referenciado en: R. MEANA (Dir.), *El Sujeto. Reflexiones para una antropología ignaciana*, Mensajero-Sal Terrae-Comillas, Santander-Madrid 2019, 383-408.

Sin ánimo de ser exhaustivos, hemos seleccionado cinco funciones básicas porque entendemos que abarcan cinco frentes esenciales en el paradigma antropológico ignaciano. Entendemos que constituyen unos mínimos pilares que, además, pueden ser trabajados y desarrollados a lo largo del propio itinerario de *conversión* no sólo mediante los instrumentos propios de la EI sino, también, a través de los recursos propios de la psicología o la pedagogía.

Adoptamos una perspectiva fenomenológica –descriptiva– con la idea de que, descritos los vectores principales, éstos puedan ser abordados desde la perspectiva psicológica más conveniente tanto en el estudio de su génesis como en los modos más oportunos de potenciarlos más allá de la propia EI.

1. Autoconciencia

No son muchos los organismos vivos que poseen un cierto grado de la cualidad que denominamos autoconciencia y el ser humano es quien, en principio, tiene más desarrollada esta función. Nos permite observarnos como si fuéramos un objeto externo, con objetividad decimos, y caer en la cuenta de quiénes somos con nuestras posibilidades y limitaciones; también es la condición *sine qua non* para establecer un vínculo con uno mismo mediante el cual somos capaces de tener un diálogo interior cargado de emociones, positivas o negativas, hacia nosotros mismos². Esta función de la mente es uno de los pilares esenciales del paradigma antropológico ignaciano.

A nosotros aquí nos interesa destacar que Ignacio de Loyola comienza sus ejercicios afirmando: «Por este nombre, Ejercicios Espirituales, se entiende todo modo de examinar la conciencia...» [EE1]. Es decir, una de las finalidades esenciales es entrenar esta función de la mente para ir ganando conocimiento de uno mismo, tanto en los aspectos más observables como en los procesos internos: los propios desórdenes, acciones, intenciones, afectos varios, etc. La finalidad es ir creciendo en la libertad que trae el autoconocimiento; conocer las propias potencialidades y limitaciones es requisito indispensable para tomar las riendas de la propia vida.

Ignacio experimentó en primera persona la importancia de una buena autoconciencia ya en sus primeros discernimientos cuando, herido y confuso en la casa-torre de Loyola, iba cayendo en la cuenta de su mundo interno, de los sentimientos y pensamientos efecto de unas y otras lecturas, etc. Será un elemento clave en un proceso de conversión que se prolongará a lo largo de toda su vida donde Iñigo irá dejando paso a Ignacio, mediante un sofisticado proceso de reorganización psíquica, al asistir como espectador y como actor a toda una desarticulación del equilibrio psíquico alcanzado como Iñigo para recomponerse como Ignacio preservando los elementos esenciales de su identidad. Esta experiencia será crucial para comprender el legado que él desea dejar a sus herederos que tiene al discernimiento de espíritus como eje vertebrador.

1.1. *Examen Ignaciano: pedagogía de la mirada*

Ignacio cultivará a lo largo de su vida la conciencia de sí como un preciado tesoro y esto se observa en la particular relevancia que otorga al *examen*. El mucho examinarse será crucial para que la persona no caiga en imágenes distorsionadas de sí misma que, si son muy negativas,

² «Relación en la que se habla a sí mismo, se amenaza, se disculpa, se castiga, (...) diálogo interior, totalmente inconsciente la mayoría de las veces, aunque en otras ocasiones pueda tomar la forma de alabanzas o autorreproches manifiestos» en H. BLEICHMAR, *Avances en psicoterapia psicoanalítica. Hacia una técnica de intervenciones específicas*, Paidós, Madrid 1997, 279-280.

pueden conducir a vivencias de impotencia y desánimo y, si fueran demasiado positivas, conducen al sujeto a estados de relajamiento espiritual y parálisis autocomplacientes; quien no se conoce bien no puede corregir o mantener su rumbo existencial hacia donde desea.

La cuestión no es sólo cultivar la autoconciencia sino, además, el juicio valorativo que acompaña la captación que cada uno tiene de sí. Descubrirse a uno mismo como incompleto, necesitado o impotente sólo es valioso si va acompañado de un juicio valorativo cargado de compasión que invite a volver a intentarlo «setenta veces siete» (Mt 18,22); por tanto, el reto es llegar a adoptar la mirada del Dios compasivo que Ignacio nos muestra en contemplaciones como la que introduce, como gran pórtico, a la Segunda Semana de los ejercicios: Un Dios cuya mirada se ve atrapada por la debilidad y la fragilidad humanas y se ve impulsado a sanar y redimir no a condenar y castigar [Ej 102]. Por otro lado, esta experiencia será crucial para, tras haber aprendido a mirarse a uno mismo, ser más sensible a la fragilidad de los demás, vibrar solidariamente con los más necesitados y salir a su encuentro para ayudar sanando y redimiendo.

Los *Ejercicios* y el examen son una potente pedagogía de la mirada, tanto hacia uno mismo como hacia los demás. Sin esta capacidad, una sana autoconciencia, la vida humana puede ser un entramado de autoengaños y relaciones interpersonales en falso... también con Dios.

2. Relacionalidad

El ser humano necesita relacionarse³; encerrado en sí se consume, no es viable. Lo sabemos gracias a las investigaciones sobre psicología evolutiva pero también lo sabe el Génesis: no es bueno que el ser humano no sepa ni quiera estar acompañado (Gn 2,18-23). La relacionalidad es una muy importante capacidad del ser humano sano. No sólo porque somos animales sociales que se unen para participar de los beneficios del grupo sino, además, porque nuestro psiquismo está constituido relacionalmente; aquí hemos de dejar la fundamentación de esta afirmación aparte⁴.

Esta capacidad tiene una función práctica evidente: nos permite buscar y generar sistemas de apoyo que mejoren la calidad de vida en diversos órdenes y den mayores posibilidades que las que posee el individuo aislado⁵ pero, además, resulta que, más allá de cualquier elemento práctico, el ser humano necesita tener relaciones de intimidad para poder vivir de un modo existencialmente pleno.

Desde el mismo momento de nuestro nacimiento tenemos la experiencia de que nuestra existencia es inviable sin la presencia de otros. Alimento o protección física, serán muy importantes al principio, pero, según avanzan los años, el sujeto irá viendo que su acceso a la deseada autonomía e integración social depende mucho de otros que faciliten formación y vías de entrada al entramado sociocultural. Vivida adecuadamente esa temprana época del desarrollo será el origen de los sentimientos de apego que nos acompañarán siempre; también de la

³ S. MITCHELL, *Relationality. From attachment to intersubjectivity*, Routledge, 2000.

⁴ Habría que introducirse en todo un modo de concebir la generación del sujeto psíquico. Stern es uno de los referentes más significativos para este propósito: D. STERN, *The interpersonal world of the infant*, Karnac Books, Londres 1998.

⁵ Kleinke habla de cuatro tipos de soporte social que van del más utilitarista al más gratuito en términos materiales y más necesario en términos emocionales: CH. L. KLEINKE, *Cómo afrontar los desafíos de la vida*, DDB, Bilbao 2001.

necesidad de preocuparse por otros⁶. Además, hay otro aprendizaje implícito: la impopular vivencia de la propia incompletud e impotencia.

La paradoja es que hacerse adulto sin perder de vista la necesidad de la presencia de otros para sentirse completo, para ser feliz, no es signo de debilidad sino de madurez. Es algo que se contradice con una idea de perfección basada en verse a uno mismo sin ataduras, independiente y omnipotente tan propia de estadios infantiles del desarrollo y tan potenciada por la sociedad de consumo contemporánea; también vamos a tener que dejar esto aquí⁷.

Hay una dimensión de la relacionalidad particularmente importante para la antropología ignaciana: las relaciones de intimidad. A juicio de los autores clásicos en psicología, no encontrarse en posesión de esta capacidad es señal de una inmadurez que incapacita para amar⁸. No cualquier relación interpersonal es una relación íntima; como hemos mencionado, muchas relaciones tienen carácter instrumental, reportan algún tipo de beneficio tangible o intangible, o están al servicio de la satisfacción de alguna necesidad insatisfecha⁹ (sexual, narcisista, etc.). Algunas relaciones, son de tipo colaborativo, ofrecen beneficios mutuos, incluso pueden ser muy buenas y deseables (también manipulativas) pero no son necesariamente íntimas.

Relación de intimidad se da cuando dos personas comparten el mismo *espacio psíquico*. *Estados emocionales* ante diversos acontecimientos (llorar o reír juntos, angustiarse o alegrarse), también *opiniones o perspectivas existenciales* (estar de acuerdo en puntos de vista o asuntos político, sociales, deportivos, etc.); tal vez, *compartir una actividad* (escuchar música o ver películas que a ambos gustan). Relaciones de intimidad, entonces, pueden aparecer entre miembros de comunidades religiosas, camaradas del ejército, en general, miembros de un grupo fuertemente cohesionado; sobre todo, en amistades verdaderas, exentas de interés personal, donde se da afecto gratuitamente y se recibe de igual forma. Sobre todo, hay confianza absoluta y capacidad de abandono en el otro porque no se espera nada malo de él¹⁰.

Lo cierto es que la carencia de esta capacidad está hablando de un déficit en el desarrollo integral de la persona; obviamente, alguien así verá muy limitada su capacidad de relación con Dios.

En el ámbito de la EI, no podemos dejar de mirar a un Ignacio de Loyola tantas veces movido por su capacidad y necesidad de establecer relaciones íntimas. Así lo atestiguan innumerables episodios de su autobiografía, como su deseo de compañeros en París para vivir a la *apostolica vivendi forma*. Incluso cuando estaba recluido en Manresa nunca dejó de mantener largas conversaciones sobre lo que más le inquietaba y movilizaba: las cosas de Dios. Sus cartas son un ejemplo de búsqueda de compartir intimidad –un mismo ‘espacio psíquico- con los miembros del Cuerpo Apostólico, buscando lo que denominó «unión de los ánimos» [Co 673].

⁶ J. HOLMES, *Attachment, intimacy, autonomy*, Aronson, Nueva Jersey 1996.

⁷ A este respecto resulta muy iluminador el análisis: A. GUIDDENS, *Modernity and self-identity*, Standford U. Press, Standford 1991. También: Z. BAUMAN, *Tiempos líquidos. Vivir en una época de incertidumbre*, Tusquets, Barcelona 2017.

⁸ E. ERIKSON, *Identity and the Life Cycle*, Norton and Co., Nueva York 1980.

⁹ R. MEANA, «Más allá del propio amor, querer e interés. Estudio desde una perspectiva antropológica»: *Manresa* 91 (2019), 143-158.

¹⁰ H. BLEICHMAR, «Del apego al deseo de intimidad: las angustias del desencuentro»: *Aperturas psicoanalíticas. Revista Internacional de psicoanálisis*, 2, (1999) <https://goo.gl/aMdNmP> (Consultado 1 septiembre de 2019)

Los Ejercicios dan cuenta de la importancia que Ignacio otorga a esta capacidad la relacionalidad en su formulación de intimidad, en dos niveles esenciales: la relación con Dios y la relación con otro, el acompañante, a quien se invita a abrir el alma. No hay ejercicios sin acompañamiento personal transparente, sin la capacidad de dejar que otro entre en lo más íntimo del ejercitante y, obviamente, no hay Ejercicios Espirituales sin la capacidad de ponerse ante un Dios que se desvela como un otro significativo, es decir, con capacidad para interpelar, motivar, amar y hacerse amar hasta abandonarse en Él.

Los ejercicios son una escuela de entrenamiento intensivo en una relacionalidad que tiene a la intimidad en su centro, sin esta capacidad estaríamos ante una tarea imposible. Individualistas, solitarios, narcisistas que no pueden vivir o trabajar juntos ponen en riesgo la propia felicidad existencial y la de otros.

3. Voluntad

La voluntad es una capacidad humana nuclear y, naturalmente, de mención imprescindible en cualquier reflexión sobre antropología ignaciana. Se trata de una función psíquica que se puede entrenar, principalmente en la edad temprana cuando el deseo de superación tiene un papel muy importante en la construcción de la futura capacidad de autonomía del sujeto. Será requisito indispensable para una vida organizada, sobre la base de esfuerzo y disciplina, asumiendo los posibles inconvenientes en el camino de alcanzar los proyectos emprendidos sin desanimarse. Es una capacidad que incluye a otras difícilmente separables de ella como *perseverancia*, *coraje* y *capacidad de sentido* que aquí trataremos por separado pero que suelen aparecer fortalecidas o disminuidas al tiempo; todas ellas son importantes para comprender el sujeto psíquico que subyace al paradigma ignaciano.

Un sano ejercicio de la voluntad está lejos de dos extremos:

- *Impulsividad*. Quien vive así, vive menos plenamente su existencia humana porque se aproxima al instintivo mundo animal exento de deliberación; no se ponderan *pros* y *contras*, tampoco se valoran los recursos de los que se dispone ni las consecuencias de los propios actos; se recibirá con sorpresa y desánimo cualquier dificultad.
- *Temerosidad*. Estas personas vivirán con serias dificultades para decidir por sí mismos, por puro miedo¹¹ (al fracaso, al juicio de otros, a cambiar de opinión, etc.) y se quedan atrapadas en un paralizante proceso de deliberación del que no pueden salir porque no son capaces de asumir que nunca hay certezas absolutas. Además, estas personas no han descubierto que no se puede ni ser ni tener todo; tampoco que es posible vivir satisfechos con lo que se elige sin estar constantemente lamentándose por lo que han de dejar de lado.

No vivimos tiempos particularmente buenos para esta cualidad antropológica. La cultura de la sobreprotección, bastante extendida en los contextos urbanos occidentales, tiende a ofrecer satisfacción de deseos y necesidades a los menores sin que deban invertir energía en conseguir lo que anhelan. Se les priva de la oportunidad de aprender a elegir valorando *pros* y *contras* o de experimentar la frustración de no disponer de todo lo deseado para caer en la cuenta de que no pasa nada por ello. Es probable que estas personas tengan dificultades para buscar y hallar

¹¹ R. MEANA, «Enfermar de miedo»: *Padres y maestros* 317 (2008), 5-9.

lo que desean alcanzar, pero, incluso aun cuando sepan lo que desean, no sabrán ir hacia ello por sí mismos y tendrán problemas para tomar las riendas de su propia existencia ¹².

Un déficit en la capacidad de voluntad será una disonancia importante con la concepción antropológica ignaciana porque, insistimos, estamos ante una dimensión que juega un papel muy determinante en este modelo; se trata de la condición de posibilidad para la libertad humana, es decir, para determinarse tras deliberar. Recordemos que la EI no sirve solamente al propósito de buscar y hallar la voluntad de Dios, además sitúa al sujeto ante la necesidad de decidir cómo desea empezar a ser en adelante para ponerse a ello de modo comprobable.

Tanto los EE.EE. como los instrumentos propios de la EI, si se toman en serio, en una persona suficientemente sana, pueden potenciar voluntades poco entrenadas de un modo muy notable. De ello es testigo la historia, son muchos quienes han vivido con ejemplar perseverancia y determinación un exigente camino personal acompañando a Ignacio en su particular modo de seguir a Jesucristo.

4. Sentimiento de potencia

El sentimiento de potencia es una disposición para enfrentar los distintos retos que la fantasía y la realidad van generando¹³. Quien ha adquirido este sentimiento básico se encuentra en posesión de esa valiosa cualidad que fue denominada *coraje de ser* por Paul Tillich¹⁴. Entre otros, sirve al propósito de no abandonar ante experiencias de fracaso, sobreponiéndose una y otra vez, buscando alcanzar lo que se desea con empeño. Tillich afirma que para el ser humano es crucial la pregunta *¿qué he hecho de mí mismo?* y el coraje es el motor de quien siente como tarea llegar a ser aquello que está destinado a ser: la realización de sus potencialidades.

El psicólogo Salvador Maddi, siguiendo la estela de Tillich, hace operativa su idea en el constructo *Hardiness*¹⁵: la confianza ontológica que brota de verse a sí mismo como sujeto autónomo, no dependiente. Se trata de una disposición especialmente útil para tolerar la ansiedad existencial de afrontar la vida buscando el horizonte de sentido en la rutina cotidiana y determinándose por él sin desfallecer ante los fracasos. Él define tres vectores psíquicos mensurables que, entrelazados, constituyen esta cualidad (*Hardiness*): control, compromiso y desafío. No vamos a entrar a describirlos aquí, pero lo cierto es que los recursos propios de la EI son muy potentes en la generación de personas con coraje existencial precisamente en estos tres niveles que se concretan sintéticamente en una visión de sí en proceso de conversión, para quien cada día es ocasión de avanzar, la realidad es vivida como reto preñado de posibilidades y examinarse constantemente no es motivo de desánimo sino incentivo para continuar en su deliberada determinación porque aporta realismo.

Lo que puede sorprender del ser humano ignaciano es su ser inasequible al desaliento, porque el realismo puede desalentar. Y, efectivamente, es indispensable un sentimiento básico de

¹² J. WEISEL-BARTH, «Stuck: choice and agency in psychoanalysis»: *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 4 (2009), 288-312. Más sencillamente: R. MEANA, «La experiencia subjetiva de fracaso y el coraje de ser»: *Sal Terrae* 106 (2018), 199-212.

¹³ H. BLEICHMAR, «Lo reprimido, lo no constituido y la desactivación sectorial del inconsciente», en H. BLEICHMAR, *Avances en psicoterapia psicoanalítica*, Paidós, Barcelona 1997, 117-182.

¹⁴ P. TILlich, *The courage to be*, Y.U.P., New Haven 2000.

¹⁵ S. MADDI, «Hardiness: an operationalization of existential courage»: *Journal of Humanistic Psychology*, 44/3 (2004), 279-298.

potencia, pero esto no sería suficiente para Ignacio porque, para él, el ideal de perfección cristiano no está tanto en mostrarse habiendo alcanzado una meta cuanto en el coraje y sentido con el que cada uno encara su imperfecta humanidad. No desfallecer a pesar de los fracasos puede ser señal de narcisismo y omnipotencia, sólo será señal de una existencia creyente digna si esa fortaleza es recibida del apenas formulable misterio de la Fe. Lo que busca Ignacio al ofrecer su metodología son débiles inquebrantables por la Fe con autenticidad no pretenciosa que porten esperanza a quienes se ven venir abajo por las dificultades de la vida; por tanto, anuncio evangélico¹⁶. Eso es algo que la EI potencia de un modo privilegiado.

5. Sentido, pasión, orden, generatividad.

En una de sus últimas publicaciones, Seligman dice que el ser humano es *homo prospectus*¹⁷: afirma y fundamenta que uno de los vectores esenciales para comprender la naturaleza humana está en su capacidad para mirar más allá del presente y, consecuentemente, organizar su existencia con la vista puesta en horizontes a corto y largo plazo. No es, en modo alguno, una afirmación nueva. La expresión *horizonte de sentido* como aspecto esencial para vivir en plenitud fue popularizada hace décadas por Victor Frankl¹⁸ en el ámbito de la psicología.

Lo cierto es que, con un nombre u otro, es un asunto que han tenido por esencial la práctica totalidad de religiones, filosofías y antropologías a lo largo de la historia del pensamiento. Para el sujeto humano el tiempo no es un accidente que le resbala, sino un ingrediente que le constituye, su ser se extiende y se despliega en el tiempo, va siendo; por eso resulta muy importante que el sujeto tenga norte, una cierta noción de ‘a dónde va y a qué’, para poder vivir en plenitud¹⁹.

A juicio del profesor J. Prinz²⁰, el motor de la inclinación para buscar y hallar sentido está en la capacidad de admiración (*wonder*): la vivencia de asombro, fascinación e interés por algo. Afirma que sin esta capacidad resulta difícil imaginar que el ser humano se aventure en áreas que requieren determinación.

A nosotros aquí nos preocupa el progresivo déficit en la capacidad de admiración del ser humano porque esto paraliza y destruye una de sus más preciadas cualidades: disponer de objetivos fascinantes en la vida a los que se ama tanto como para ordenar la existencia entera, relativizando todo lo que no apunte hacia la aprehensión de ese objetivo. La capacidad de admirarse es el arranque ineludible de la experiencia de amor en el amplio sentido de la palabra: *quedarse prendado*, por otra persona, por Dios o por la realidad creada. No hay *homo prospectus* sin fascinación por un horizonte que absorbe las energías, ordena los comportamientos y atrae ineludible y apasionadamente. En el *homo prospectus* sentido, pasión y generatividad -vivir feliz por verse dejándose en la vida- van indisociablemente juntos y son

¹⁶ R. MEANA, «Vivir en plenitud. Reflexiones en torno a la conformación de la afectividad del sacerdote»: *Sal Terrae* 98 (2010) 631-643.

¹⁷ M. SELIGMAN et al. *Homo Prospectus*, Oxford University Press, Oxford 2016.

¹⁸ V. FRANKL, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1980.

¹⁹ C. BEORLEGUI, *Antropología Filosófica. Dimensiones de la realidad humana*, U.P. Comillas, Madrid 2016, 491ss.

²⁰ J. PRINZ, «How wonder Works», *Aeon* (2013) <https://aeon.co/essays/why-wonder-is-the-most-human-of-all-emotions> (consultado septiembre 2019).

expresión de ser humano maduro: quienes viven la vida con sentido, focalizados, descentrados, apasionados, generativos²¹.

El paradigma antropológico ignaciano potencia muy notablemente la dimensión de sentido según la acabamos de describir²²; algo que, además, está íntimamente vinculado con la importancia que Ignacio otorga a la idea de *ordenarse*. La propuesta ignaciana es que el horizonte de sentido para el ser humano se llama Jesús de Nazaret y ordenar la vida a una progresiva identificación en Él es la vía para alcanzar plenitud²³.

En todo caso, sin esta capacidad la persona entra en presentismos desesperanzantes²⁴ y busca compensaciones en sentidos aparentes e inmediatismos²⁵.

Conclusión

En el breve recorrido que nos permite esta comunicación hemos querido subrayar, sin ánimo ni posibilidad de ser exhaustivos, cinco capacidades psicológicas, potencias, que son centrales en el paradigma antropológico ignaciano. Serán importantes para poder entrar en el modo de proceder de propuesto por este modelo, pero, la propia espiritualidad las potenciará muy notablemente.

Por otro lado, entendemos que cualquier proceso terapéutico, pedagógico o de acompañamiento personal que ayude a potenciar estas capacidades estará cultivando un sujeto necesario para ponerse más libremente a hacer la experiencia propuesta en los *Ejercicios*. Son mimbres que entretejidos sostienen a un sujeto psíquicamente sano, con capacidad para tomar las riendas de su vida, capaz de ponerse libremente ante Dios y buscar su voluntad para vivir una vida plena.

Bibliografía:

BAUMAN, Z. *Tiempos líquidos. Vivir en una época de incertidumbre*, Tusquets, Barcelona 2017.

BEORLEGUI, C., *Antropología Filosófica. Dimensiones de la realidad humana*, U.P. Comillas, Madrid 2016, 491ss.

²¹ N. MCWILLIAMS, «Psychoanalytic reflections on limitation: aging, dying, generativity and renewal»: *Psychoanalytic Psychology*, 34/1, (2017), 50-57.

²² J. A. GARCÍA, «'El hombre es creado para...'. Carácter auto-trascendente del ser humano» en R. MEANA (DIR.), *El sujeto. Reflexiones para una antropología ignaciana*, Mensajero-Sal Terrae-Comillas, Madrid-Santander 2019, 99-114.

²³ R. MEANA, «Una mirada sobre las tres maneras de humildad»: *Manresa 90* (2018), 295-298.

²⁴ I. YALOM, «Carencia de un sentido vital» en I. YALOM, *Psicoterapia Existencial*, Herder, Barcelona 1984, 501-550.

²⁵ R. MEANA, «Más allá del propio amor, querer e interés. Estudio desde una perspectiva antropológica»: *Manresa 91* (2019), 143-158.

- BLEICHMAR, H., «Lo reprimido, lo no constituido y la desactivación sectorial del inconsciente», en H. BLEICHMAR, *Avances en psicoterapia psicoanalítica*, Paidós, Barcelona 1997, 117-182.
- BLEICHMAR, H., «Del apego al deseo de intimidad: las angustias del desencuentro»: *Aperturas psicoanalíticas. Revista Internacional de psicoanálisis*, 2, (1999) <https://goo.gl/aMdNmP> (Consultado 1 septiembre de 2019)
- COLLINS, P., *Intimacy and the hungers of the heart*, Columbia Press, Dublin 1991.
- DUCKWORTH, A., *Grit. The power of passion and perseverance*, Random House, Londres 2016.
- ERIKSON, E. *Identity and the Life Cycle*, Norton and Co., Nueva York 1980.
- FRANKL, V., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1980.
- GARCÍA, J. A., «'El hombre es creado para...'. Carácter auto-trascendente del ser humano» en R. MEANA (DIR.), *El sujeto. Reflexiones para una antropología ignaciana*, Mensajero-Sal Terrae-Comillas, Madrid-Santander 2019, 99-114.
- GUIDDENS, A., *Modernity and self-identity*, Standford U. Press, Standford 1991.
- HOLMES, J. *Attachment, intimacy, autonomy*, Aronson, Nueva Jersey 1996.
- KLEINKE, CH., *Cómo afrontar los desafíos de la vida*, DDB, Bilbao 2001.
- MADDI, S. «Hardiness: an operationalization of existential courage»: *Journal of Humanistic Psychology*, 44/3 (2004), 279-298.
- MASHEK, D., *Handbook of closeness and intimacy*, LEA, Nueva Jersey 2004.
- MCWILLIAMS, N. «Psychoanalytic reflections on limitation: aging, dying, generativity and renewal»: *Psychoanalytic Psychology*, 34/1, (2017), 50-57.
- MITCHELL, S. *Relationality. From attachment to intersubjectivity*, Routledge, 2000.
- MEANA R., «Enfermar de miedo»: *Padres y maestros* 317 (2008), 5-9.
- MEANA, R. «Vivir en plenitud. Reflexiones en torno a la conformación de la afectividad del sacerdote»: *Sal Terrae* 98 (2010) 631-643.
- MEANA, R., «La experiencia subjetiva de fracaso y el coraje de ser»: *Sal Terrae* 106 (2018), 199-212.
- MEANA, R., «Una mirada sobre las tres maneras de humildad»: *Manresa* 90 (2018), 295-298.
- MEANA, R. «Más allá del propio amor, querer e interés. Estudio desde una perspectiva antropológica»: *Manresa* 91 (2019), 143-158.
- MEANA, R. (Dir.), *El sujeto. Reflexiones para una antropología ignaciana*, Mensajero-Sal Terrae-Comillas, Madrid-Santander 2019.
- PRINZ, J., «How wonder Works», <https://aeon.co/essays/why-wonder-is-the-most-human-of-all-emotions> (consultado septiembre 2019).
- SAINZ BERMEJO, F., *Winnicott y la perspectiva relacional*, Herder, Barcelona 2017.
- SELIGMAN M. ET AL., *Homo Prospectus*, Oxford University Press, Oxford 2016.
- STERN, D., *The interpersonal world of the infant*, Karnac Books, Londres 1998.
- TILLICH, P., *The courage to be*, Yale University Press, New Haven 2000.
- WEISEL-BARTH, J. «Stuck: choice and agency in psychoanalysis»: *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 4 (2009), 288-312.

YALOM, I., «Carencia de un sentido vital» en I. Yalom, *Psicoterapia Existencial*, Herder, Barcelona 1984, 501-550.