

Adiciones para acompañar a sujetos bloqueados

Luis M.^a García Domínguez, S.I.

Las *adiciones* son unas notas de los Ejercicios orientadas a que el ejercitante se disponga mejor antes de cada uno de sus ejercicios de oración, los discierna, procure el ambiente adecuado en los días de su retiro y sepa orientarse en su práctica de la penitencia¹. En las diez adiciones típicas se han visto dos grupos diferentes; uno (EE 73-81, 88) con propuestas de método para orar y para cuidar el ambiente, que tienen un estilo normativo; el examen particular con sus adiciones (EE 24-31) participa también del mismo estilo. El segundo grupo, referido a la penitencia (EE 82-87, 89) utiliza un género más bien expositivo, y se ofrece como opción más ligada al momento subjetivo del ejercitante que al contenido objetivo de las materias o etapas.

Todas ellas se ofrecen como “condicionamientos corporales de la oración”, como “diligencias mínimas que el ejercitante pone para disponerse a la gracia”, incluso como “código de ascesis” que él aplica por sí mismo. Hoy se puede confirmar la utilidad general de las adiciones ignacianas, que parecen orientarse a tres objetivos: adecuar la *disposición personal* del ejercitante al comienzo y final de cada ejercicio; *favorecer un ambiente* acompasado a la materia tratada, mediante el control de comportamientos y estímulos externos e internos; e incidir en la *dimensión corporal* y la implicación de todo el sujeto en la experiencia de encuentro con Dios, permitiendo algún cauce de expresión a la necesaria lucha espiritual, a la generosidad derivada de la purificación de los pecados y la gracia de la conversión, así como a la locura del seguimiento².

A partir de esta comprensión ignaciana, ¿podemos encontrar algunas adiciones para acompañar a ejercitantes con problemas? Entendemos por

¹ Presentan las adiciones por ejemplo S. Arzubialde, *Ejercicios espirituales de san Ignacio. Historia y análisis*, Bilbao-Santander, 1991, Mensajero-Sal Terrae, pp.195-214; I. Casanovas, *Comentario y explicación de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio*, Tomo II, *Documentos*, 1945, Barcelona, Ed. Balmes, pp. 3-42; H. Coathalem, *Comentario del libro de los Ejercicios*, 1987, Buenos Aires, Ap. de la Oración, pp. 130-138.

² En la disposición espiritual es preferible para san Ignacio “un acto intenso que mil remisos” y el “fervor santo”: MHSI, MI, *Epp.*, 1, pp. 495-510. La discreta caritas ignaciana no es “una especie de perfecto equilibrio entre el amor y la prudencia”, ni hay que “identificarla con el cálculo y la medida”: P.H. Kolvenbach, “Locos por Cristo” (10/2/1989), *Escritos del P. Peter-Hans Kolvenbach (1983-1990)*, Madrid, 1992, p. 350.

sujetos bloqueados los que a pesar de su buena voluntad y disposición inicial no consiguen entrar en el método de los ejercicios y, sobre todo, en la experiencia y fruto que estos procuran. Si sus dificultades pueden provenir de muchas causas, incluida la del proceso mismo de unos ejercicios que piden posicionarse ante realidades de profundo calado existencial, aquí aludimos a bloqueos producidos por el *factor sujeto*, y no necesariamente por casos extremos de patología³, sino más bien de situaciones normales derivadas del estilo de la persona, de aquella *natura* que Ignacio percibía como condicionante de la experiencia⁴.

Caben muy diversas perspectivas para una tipología de las personas⁵; en estas páginas se utiliza un enfoque más bien descriptivo, de modo que releemos las adiciones para afrontar tres posibles disposiciones inadecuadas en los ejercitantes: una cierta insensibilidad afectiva en perfeccionistas obsesivos; la contraria hipersensibilidad sensitiva de los histeroides; y la dureza de los suspicaces paranoides.⁶ Con esta perspectiva no queremos ver en los Ejercicios un manual de psicoterapia breve; aunque recordamos que se han visto en los Ejercicios ignacianos, y especialmente en las adiciones, algunas coincidencias con planteamientos teóricos y recursos terapéuticos de uso en diversas escuelas de psicología y pedagogía⁷. Estas terapias pretenden, por ejemplo, rebajar el nivel de ansiedad; propiciar la modificación de conductas disonantes o molestas; propiciar unas expectativas internas más realistas; reconducir objetivos latentes o patentes, y por lo tanto incidir en la motivación de conductas repetidas; y últimamente incluso dar otro sentido a las relaciones con los demás, consigo mismo, con las cosas; etc. Quizá algunos objetivos o recursos específicos de la psicología podrían incorporarse como intervenciones puntuales para progresar hacia el fruto completo de los Ejercicios.

³ Un libro que da pistas también para perfiles menos patológicos y los estudia con acierto, J. Font, *Religión, psicopatología y salud mental. Introducción a la psicología de las experiencias religiosas y de las creencias*, Barcelona (Paidós), 1999, 232 pp.

⁴ “En guardar las reglas o diez adiciones... cuenta también con las naturas de los que se ejercitan, si son melancólicas...”: Directorio dictado al P. Vitoria (D. 4, 30); en M. Lop, *Los Directorios de Ejercicios (1540-1599)*, Bilbao-Santander 2000, Mensajero-Sal Terrae, p. 37. Ver también *Const.*, nn. 297 y 301.

⁵ La tradición espiritual utilizó diversas tipologías, desde la muy duradera de Galeno hasta las de Kraepelin, Sheldon o Le Senne. Hoy se puede escoger entre múltiples perspectivas filosóficas, psicológicas, o intuitivas; el eneagrama ha sido muy utilizado por jesuitas de América del Norte, y con ellos aplicado a los Ejercicios.

⁶ Estos tres serían los tres grupos principales que presentan los manuales (*DSM IV* y *CIE 10*) utilizados por la comunidad de psiquiatras y psicólogos, y divulgados por ejemplo en E. Rojas, *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*, Madrid, 2001, Temas de Hoy, 446 pp.

⁷ A. Villapeceñín indica que los Ejercicios resultan ser una “terapia multimodal” que incluye técnicas de control de estímulos; modelado; sensibilización y desensibilización; autoobservación y autocontrol; solución de problemas; contracondicionamiento; reforzamiento y castigo; etc.: Alemany, C.; y J. A. García-Monge, *Ejercicios ignacianos y Psicología, vol. II*, Bilbao-Santander, 1991, Mensajero-Sal Terrae, pp. 330-349; el libro indica otras muchas relaciones.

En todo caso, y desde la práctica de tantos, hoy podemos añadir nuevas funciones a las que san Ignacio propuso para las adiciones. Podríamos hablar de su *uso diagnóstico*, en cuanto algunas adiciones (antiguas y nuevas) posibilitan cierta evaluación intuitiva de la disposición del sujeto, de algunos rasgos y resistencias. Del mismo modo, las adiciones permiten un cierto *uso pedagógico* o parcialmente *terapéutico* para personalizar la ayuda y tratar de desbloquear a ejercitantes que de otro modo se enredarían consigo mismos improductivamente. Y en tercer lugar, para casos más extremos aunque estadísticamente relevantes, adiciones renovadas permiten *excluir a algunos ejercitantes* de modo paulatino, elegante y no traumático, exclusión que queda oculta a los observadores e, incluso, al sujeto mismo.

El texto mismo de los Ejercicios parece presentar las adiciones como puras técnicas, pues proponen el uso guiado de la memoria; predisponen a la actuación del sueño nocturno; acuden a la imaginación para recordar pensamientos y suscitar sentimientos; fomentan la atención y la advertencia; consideran la relevancia del uso del cuerpo en la postura reverencial, en la penitencia. Y también utilizan la pausa, el examen o auto-observación, el control de pensamientos para facilitar (o bien impedir) sentimientos determinados y apropiados al tema o la etapa, hacen uso de cierta privación sensorial para favorecer estados de ánimo, proponen el control de expresiones verbales y del sentido de la vista, y también el uso medido e intencionado de penitencia en sueño, comida y autocastigo corporal.

Pero no se puede esperar que las adiciones actúen felizmente por sí mismas, a modo de manual de autoayuda para corrección de pensamientos, sentimiento o conductas inadecuadas, y se equivocaría quien quisiera apoyar el fruto de los ejercicios en la aplicación y seguimiento fiel de las adiciones, pues en el texto ignaciano se suponen dos condiciones. La primera es que se ofrecen como parte de un método muy articulado, y sólo los Ejercicios constituyen el marco teológico y antropológico en que se encuadran. La segunda condición es que son sugerencias hechas por quien da a otro modo y orden, un instrumento flexible que está siempre en manos de un guía. Forman parte del directorio oculto que hay en el libro de Ejercicios, de la multiplicidad de recursos que el instructor tiene en su panoplia para el momento oportuno. Esto nos remite al papel muy activo que tiene quien da ejercicios, que no es un testigo mudo ni un personaje pretendidamente neutro entre Dios y la criatura; sino que desempeña una actividad intencional respecto a los modos y fines de la experiencia. Si debe evidenciar el *respeto pasivo* que no debe interferir con la experiencia misma de Dios (EE 15), sí debe procurar el *respeto activo* que quiere intervenir sobre las condiciones de la experiencia, como pedagogo y verdadero mistagogo que es (EE 6, 8, 9, 14, 17).

Y usamos las adiciones en contexto de discernimiento. La tradición monástica, de la que Ignacio bebió, se fija en los malos espíritus para discernir mejor el buen espíritu y distinguirlo del propio espíritu del hombre (cf. EE 32); y conforme a esto, detecta la presencia de los ocho demonios

de la gula, la lujuria, la codicia, la tristeza, la ira, la acedia, la vanagloria u el orgullo, y lucha contra ellos con diversas armas. Ayer y hoy⁸ tal camino puede resultar muy útil, pero en estas páginas seguimos otro enfoque también ignaciano para nuestro discernimiento: conocer y actuar más sobre los rasgos del ejercitante, los de su *natura* y predisposición.

1. ADICIONES PARA INCAPACES DE SENTIR Y GUSTAR INTERNAMENTE

Hay personas que parecen tener todas las disposiciones ignacianas para los Ejercicios: son detallistas, cumplidoras, agradecen el método. Se entregan devotamente a hacerlos y aprovechan todas las indicaciones ignacianas, que les facilitan su introspección, el control de su tiempo y de sus logros; sin embargo el que les acompaña detecta una implicación afectiva escasa y una incapacidad para “sentir y gustar internamente” las verdades que cree. En su vida ordinaria estas personas suelen tener gran rigor en su trabajo y fidelidad a sus obligaciones, una precisión envidiable en su agenda, una capacidad y eficacia notables. Moralmente irreprochables, sin embargo resultan un poco fríos para quienes los tratan, incluida la pareja, familia o comunidad; amables y correctos, se muestran impasibles, y no llegan a tocar el corazón ajeno ni sienten afectado el propio. Probablemente por dentro les impulsa más de lo conveniente el perfeccionismo cumplidor de quien quiere hacer las cosas bien (aunque no necesariamente quedar bien ante otros), de quien necesita latentemente un éxito profesional o personal que ante sus ojos les compense inseguridades internas. Les acartona su dificultad para experimentar emociones; otras veces es su activismo lo que les impide vivir la pasividad que permite manifestarse al Espíritu.

En ejercicios, el Dios de este tipo de personas se presenta más como juez que como padre, y la religiosidad obsesiva se caracteriza por la escrupulosidad, la rigidez moral y la autoexigencia⁹. Pueden experimentar cierta lucha interna, en forma de duda sobre sí mismos o sobre el fruto posible de la experiencia: “¿y si no sucede nada en estos Ejercicios?”; o bien: “¿seré capaz de cambiar?”. Una vez entrados en ejercicios pueden experimentar el bloqueo de la intensidad perfeccionista, que les agote antes de tiempo en su esfuerzo cumplidor y logrodependiente de un éxito espiritual. Otras veces se estrellan con dolor ante la evidencia de su introspección insuficiente: no basta su esfuerzo autoanalítico realizado sin dimensión mística, pues la iniciativa no se deja al Dios que emerge. Pero Dios no se deja manipular, y el obsesivo se pregunta: “¿cómo es que ha-

⁸ Presenta una panorámica de estos demonios el benedictino A. Grün, *Nuestras propias sombras. Tentaciones, complejos, limitaciones*, 1996, Madrid, Narcea, 121 pp.

⁹ J. Font, *obra cit.*, p. 174 y ss; C. Domínguez, “Psicología de la experiencia religiosa” en M. García-Baró y otros, *Experiencia religiosa y ciencias humanas*, Madrid, 2002, PPC, p. 103 y ss.

go todo bien y no siento consolación?"; y poco a poco comprende que no es el ejercitante perfecto que desearía ser.

Una etapa determinada de los Ejercicios puede ocasionar la dificultad; por ejemplo, la evidencia de su pecado, ante el que dicen con Caín: "demasiado grande es mi pecado para soportarlo" (Gn 4,13). Paradójicamente, otras veces es la incapacidad de sentir la culpa lo que les bloquea; pues aunque comprenden teóricamente que son pecadores, no pueden experimentar la "vergüenza y confusión" que piden, ni el "dolor y lágrimas" (EE 48, 55) ante una imperfección que tratan de compensar una y otra vez con su esfuerzo ascético y cumplidor de evocaciones farisaicas.

El que da ejercicios buscará adiciones que ayuden a estos varones o mujeres a sentir y gustar internamente las cosas de Dios (EE 2); a experimentar a Jesús más en su oficio de consolar que en el de trabajar (EE 93, 224); a probar el vino nuevo del Reino; a establecer relaciones con los demás más entrañables; a orientar su trabajo más al bien de los demás que a la tranquilidad de la conciencia propia. Si estas personas fueran consagradas quisiéramos que sus votos no representaran una carga onerosa, sino una alegre oportunidad; que su trabajo apostólico no pretendiese tanto evitar el fracaso, apostando siempre sobre seguro, sino que empleasen sus talentos incluso con el riesgo de no acertar siempre.

Para ayudar a estos temerosos perfeccionistas será perfectamente inútil explicar de nuevo que la experiencia pide el ejercicio del corazón, y no sólo de la cabeza, pues ya lo *saben* y eso no les basta para *sentir*. Pero en la pedagogía ignaciana existen algunos instrumentos para trabajar este bloqueo. Por ejemplo, la segunda adición ("cuando me despertare") puede fomentar imágenes que susciten movimientos afectivos, más que hacer una síntesis intelectual del tema de oración. También pueden en privado practicar la tercera y cuarta adición (posturas corporales), haciendo gestos al inicio de su oración y a lo largo de ella que expresen los sentimientos que deseen pedir o fomentar, como pueden ser la humildad (reverencia, con gesto pausado), de agradecimiento (manos en alto), ofrenda (palmas mostradas), de petición pasiva (postrado rostro en tierra), etc. Otras adiciones ignacianas pueden también personalizarse según subyectoria materia. La quinta adición (examen de la oración) no debería referirse tanto a su más que probable fidelidad al método, sino mirar solamente los afectos espirituales y humanos que surgieron en su oración. La sexta adición (no pensar en cosas de placer) probablemente habrá que mudarla desde su entrada en ejercicios, procurando vivir que Dios se manifiesta con frecuencia en lo positivo de la vida, en la belleza de la naturaleza, en la consolación espiritual que trae el mensaje de salvación. El examen particular lo hará sobre los sentimientos pedidos en la oración, y nunca sobre la fidelidad estricta a un método riguroso.

Un día le diremos algo así: "¿nunca se te saltan las lágrimas, nunca te enterneces?"; o quizá: "San Ignacio lloraba cuando contemplaba estas escenas...". El que da ejercicios puede alabar sus manifestaciones emotivas, enseñar una contemplación más afectiva y disuadir de la innecesaria me-

ditación; también puede desentenderse de su reforma de vida ("eso no es importante ahora") o descalificar su tendencia a refugiarse en la acción. En otro orden de cosas, también se pueden proponer algunos ejercicios preparatorios para antes de cada ejercicio, como sentir el propio cuerpo, respirar profundamente, escuchar la naturaleza o los ruidos del entorno, y hacerse así un poco más sensitivo, pacífica y creyentemente. Y recrear indicaciones como posturas que reflejen confianza, distensión; o sugerir gestos de gratitud con el Señor durante las contemplaciones ("abrazas sus pies", ...) o fuera de ellas, como poner una flor del jardín ante el cuadro de la Virgen de su habitación... o barrer la escalera para los otros.

Pero es claro también que cabe hacer un cierto *uso diagnóstico y terapéutico* de las adiciones ignacianas y de otras que encontremos útiles. Por ejemplo, se podría fomentar literalmente y hasta el extremo las adiciones sexta a novena (no pensar en cosas agradables, privarse de claridad, no reír, refrenar la vista), hasta el punto de que llegue a aborrecer el encierro excesivo y la seriedad extrema; quizá pronto diga algo así: "yo creo que Dios no es tan triste como a veces pienso"¹⁰. De la misma manera, una penitencia (adición décima) que puede ser muy peligrosa en esta espiritualidad ética de "sacrificadores y leguleyos"¹¹ también podría usarse prudentemente no como vehículo de desprecio de sí, sino como revulsivo que lleve a una ulterior libertad y generosidad de la penitencia gratuita por amor¹².

El problema de la indecisión, a veces manifestado en forma de escrúpulos espirituales, se tendrá que afrontar de varias maneras en la dirección de que tome algunas decisiones en cada ejercicio; no resolverles nunca a la primera sus dudas de discernimiento; dejar que se equivoquen para que posteriormente rectifiquen ellos mismos, liberándose un poco del perfeccionismo paralizante.

¿Qué podemos esperar de esta pedagogía? El estilo particular o la compulsión predominante no cambian en unos ejercicios; por otro lado, Dios llama a cada uno como es, y el mismo Ignacio de Loyola es un ejemplo bastante logrado de una personalidad de este estilo que le sirvió bastante bien integrando notablemente sus rasgos característicos. A lo largo de un mes, que es la experiencia típica, hay tiempo para apretar y suavizar, para exigir y distender, ocasiones para utilizar las funciones iniciáticas, diagnósticas y terapéuticas de las adiciones, y para procurar que los

¹⁰ La actuación paradójica sobre los síntomas es un recurso de psicoterapia que consiste en acentuar hasta un extremo insoportable para el sujeto sus inclinaciones (defensivas), de modo que él mismo llegue a aborrecerlas. Algunas adiciones ignacianas se prestan magníficamente a este serio juego.

¹¹ C. Domínguez, *artículo cit.*, p. 103.

¹² Sucede en la penitencia de Ignacio mismo, inicialmente movida por el odio que contra sí tenía concebido, luego por satisfacción de sus pecados, más adelante por agradecer a Dios o pedir alguna gracia: *Aut.* 12, 14, 27, 55, 79, etc. La penitencia, ayer y hoy, tiene un lugar en la espiritualidad de los Ejercicios: P. Cebollada, "Venir al medio". La adición décima y la ascesis en los Ejercicios Espirituales", *Manresa*, vol. 69, 1996, pp. 131-145.

inconvenientes de su mismo estilo le hagan lúcido analista de sus propias equivocaciones. Pero no todos los bloqueos se desmontan fácilmente, y menos en experiencias de ejercicios más cortas; a veces habrá que conformarse con que prueben un poco otros modos de experiencia de Dios... y esperar que el acompañamiento en la vida ordinaria (y la unción del Espíritu Santo) pueda ayudar en adelante.

2. ADICIONES PARA EJERCITANTES “DE LIGERA CONDICIÓN”

Muy diferentes de los anteriores son los ejercitantes “de ligera condición” (EE 14) por su levedad psíquica o espiritual, perfil que nuestra cultura propicia; se trata de un grupo que podríamos englobar con el adjetivo de histeroide¹³. Su afectividad y una cierta vitalidad suelen ser notas comunes a todos; lo emotivo es su riqueza y también su debilidad. Algunos son más sensitivos, aunque lábiles y volubles, parecen felices, resultan simpáticos; otros muestran mayor estabilidad y cierta distancia narcisista, aunque sean igualmente sensibles al halago. Si tienen un perfil más eufórico, los percibimos como dependientes, pero se expresan en la compulsión contraria: dan cariño, saludan arduosamente, ofrecen todo lo suyo, son magníficos. Este grupo no tiende a ser riguroso ni sistemático, sino intuitivo y creativo; probablemente no serán profundos teólogos de solidez teutona, sino más bien creativos pastoralistas, sensibles liturgistas o carismáticos predicadores. Su lenguaje será impresionista, sin mucho rigor en los detalles, cuando hablen de sí o de otros, cuando prediquen o enseñen. Su emoción es fácil, pero poco profunda, y con cambios inesperados en la expresión eventualmente exagerada en abrazos, llantos o crisis de nervios. Muestran mucho afecto, menos cabeza y una praxis sin clara dirección, dispersa o incluso disparatada.

Por dentro son personas afectivamente muy centradas en sí mismas, aunque extrovertidas, y toleran mal la frustración o la demora de sus gratificaciones; esto les hace egoístas y proclives a manipular en su favor sentimientos y acciones ajenos. En sus relaciones buscan apoyo, aprobación, alabanzas; y para conseguirlo pueden ser personas un poco seductoras. Pretenden impresionar o divertir, y tienden a hacerse centro; la relación puede resultar problemática por sus apegos y despegos, filias y fobias, si no es satisfecha su expectativa. El interlocutor no sabe muy bien cómo siente este sujeto, pues resulta superficial y evita las cuestiones serias, aunque resultan personas muy amables que, en ocasiones, acuden más a la acción corporal que a la verbal para la comunicación.

Su experiencia de Dios suele verse afectada por esta predisposición natural. En su oración, los varones y las mujeres de este estilo pueden ser muy sensibles y expresivos en su relación con Dios, y desean abiertamen-

¹³ Los que algunos denominan inestables y otros inmaduros incluye a los histriónicos o histéricos; narcisistas y antisociales; cf. E. Rojas, *obra cit.* pp. 112-118.

te la satisfacción afectiva de la consolación sensible, que pueden sentir frecuentemente; pero ésta resultará muchas veces consolación con causa a la que darán entero crédito o pondrán en efecto antes de mucho examinarla, contrariamente a lo que recomienda san Ignacio (EE 331, 336). Estas personas suelen encontrar buenos apoyos en el ambiente oracional o litúrgico que ellos mismos han preparado, y disfrutan de los símbolos, de la música escuchada o cantada, de la celebración cuidada; si son jóvenes de la nueva cultura podrían vivir fácilmente la religiosidad desencarnada de las manifestaciones divinas en la energía universal, la belleza, la comunión con el todo. Más en negativo, el Dios de este perfil histeroide¹⁴ puede ser una figura que entusiasma y lo es todo; pero también ante quien se reacciona agresivamente porque frustra las propias expectativas. Por otro lado, aunque sea afectiva y creyente, su devoción apenas tiene implicaciones para su vida ni produce cambios concretos en su persona; es como si dijeran: “¿para qué estropear un gustoso sentimiento espiritual con un prosaico propósito concreto?”. Aunque es justo añadir un *caveat* pastoral para el acompañante celoso: estas personas pueden vivir su fe formulada imprecisamente de modo mucho más serio de lo que un acompañante meticulosamente ignaciano suele captar.

Los problemas no existirán para estas personas durante unos ejercicios; será una dificultad latente, inexistente para la conciencia del sujeto, y que el acompañante puede percibir detrás de una experiencia y entrevistas posiblemente entretenidas, pero últimamente bastante inútiles. No camina hacia alguna meta reconocida, no hay *id quod volo*. Se trataría de una resistencia por inhibición o por superficialidad, perceptible cuando niega (para él no existen) aspectos oscuros de la propia historia; no admite la parte de frustración necesaria que la vida trae; no acepta en la práctica la cruz de su vida. Son propensos a la espiritualización de las situaciones desagradables, diciendo por ejemplo: “¿qué más da lo que pasó? No voy a volver una y otra vez a esas cosas, las dejo en manos de Dios”. Otra maniobra distractiva puede constituir la vivencia en clave religiosa de pequeños sucesos intrascendentes que el sujeto vive como experiencias un poco mágicas, más que milagrosas, como por ejemplo: “cuando estaba rezando se abrió la ventana por el viento y era como si el Espíritu Santo quisiera llenarme”. De modo que pueden identificar fácilmente a Dios con su experiencia sensible, en la que subyace la lógica del “me gusta, luego es de Dios”; al cual ven presente donde ellos sienten algo, y del que tienden a pensar que donde no se le siente simplemente no está.

El acompañante puede desear como fruto de sus ejercicios que su indiferencia sea referida a las cosas concretas de su vida; que la reconciliación del pecado no sea una experiencia demasiado global (“para qué vamos a detallar”), sino que tenga que ver con los hechos y sus circunstancias, sin olvidarlo ni negarlo; que pueda integrar mejor su pasado desde esa reconciliación; que concrete sus mociones espirituales de seguimiento y las aplique a la vida. También desea que no vincule la validez de

¹⁴ Jordi Font, *obra cit.*, pp. 144-147; C. Domínguez, *obra cit.*, p. 100 y ss.

la experiencia espiritual a la consolación sensible; que sus relaciones sean más equilibradas y, conforme a esto, capte el dolor ajeno sin negarlo o pasar por él demasiado pronto, sino que más bien ejercite su capacidad afectiva en la misericordia cristiana.

El trato mismo por parte del que da ejercicios puede ser una ayuda importante para el fruto final de los mismos, pero puede ser también una mediación peligrosa si el acompañante queda prendado de tan amable encanto, o si, por el contrario, quiere ordenar las cosas antes de tiempo. Viendo la seguridad y felicidad que rebosa el sujeto, puede dejarle a su aire, pensando: “¿para qué molestar a esta persona tan simpática con el escrupuloso método ignaciano?”. Pero si el acompañante identifica sus mecanismos como defensivos y pretende imponer suavemente el método, la resistencia puede ser más fuerte de lo que parece inicialmente: nos encontramos ante el *uso diagnóstico* de las adiciones. Si surge el conflicto, ¿se bloquea la relación con el director, o propiamente la relación con Dios? Una regla de psicoterapia dice que el tipo de relación habitual con el terapeuta tiende a reproducir la relación con todos los demás, incluido Dios.

Al ser personas que establecen fácilmente la alianza necesaria en la relación de ejercicios, también pueden fácilmente verse frustrados en sus expectativas; pero ésta es la primera manera de trabajar su bloqueo. En la relación no conviene dejarse impresionar, ni admirar su teatralidad, aunque seamos sinceramente afectuosos con ellos; ayudará a estas personas que las escuchemos mucho, les mostremos apoyo personal, y dejemos que la vinculación interpersonal que suelen buscar se manifieste sin problema; el ejercitante es más dócil al acompañante que le resulta grato¹⁵.

Las adiciones ignacianas les pueden ayudar, aplicando suavemente las referidas al modo y orden, sin que sea necesaria su fidelidad escrupulosa; una insistencia inicial en cuidar el método ignaciano sí puede constituir un *uso diagnóstico*, por cuanto una persona realmente incapaz de seguirlo (llevar un cierto horario, seguir las pautas dentro del ejercicio o en su examen, aplicar el método propio de oración, etc.) se mostraría un tanto desorganizada. Se les puede pedir que se preparen con cuidado para su oración, que cuiden el método y los pasos iniciales, que después escriban mucho para resumir, sintetizar y concretar; etc. No habrá que escuchar demasiado sus relaciones detalladas, pero sí dejar que las practiquen por un tiempo con cierto rigor. Pueden aprovechar mucho las adiciones primera a cuarta para disponerse afectiva y mentalmente a la oración, para buscar gestos que busquen y expresen el fin propio que ese sujeto necesita. Pueden también fomentar muy bien (según las adiciones sexta a novena) un ambiente de pequeños detalles decorativos en la habitación o el oratorio: un cuadro, unas flores o una iluminación, para disfrutar del retiro.

Para su examen de la oración (anotación quinta) se insistirá en las ideas, y no sólo de los hermosos sentimientos; en las concreciones y “re-

¹⁵ Según los directorios de Polanco (D. 20, 27) y de Miró (D. 22-23, 11): en M. Lop, *obra cit.*

flectires”¹⁶, y no sólo en las vagas impresiones generales; en los propósitos con decisiones en alguna dirección, y no sólo en propuestas espontáneas irrelevantes para su proceso personal. En alguna ocasión la penitencia (décima adición) puede tener utilidad para este tipo de personas que no es muy proclive a practicarla; permite medir su capacidad de generosidad (“¿nunca sientes deseos de sufrir algo por Jesucristo?”) y descolocar la lógica del placer que suelen tener profunda y acriticamente inscrita de modo connatural. En una experiencia larga de ejercicios en la vida o el mes en retiro, se pueden proponer adiciones complementarias, y puede resultar útil hacer un recorrido orante por algunos capítulos más difíciles u “olvidados” de su biografía, facilitándoles un guión que reflexionen y escriban.

Es decir: pretendemos ayudar a estas personas a seguir un proceso durante sus ejercicios y no simplemente a rezar, pues esto lo pueden hacer sin nuestro método. A veces se logran buenos efectos, especialmente si los sujetos son jóvenes y bien dispuestos; en ningún caso pretendemos cambiar su forma de ser, pues así los llama Dios y así pueden servirlo de modo eficiente y generoso, también en vida consagrada, si no hay patologías psíquicas.

3. ADICIONES PARA LOS AUTOSUFICIENTES Y DUROS DE JUICIO

¿Quiénes son estos *duros de juicio* que se consideran tan difíciles para los ejercicios y la vida religiosa?¹⁷ Este grupo lo constituye un grupo de personas que cuando los rasgos se acentúan parecen un tanto extraños o excéntricos, se sienten bastante perfectos (más bien que perfeccionistas), e internamente son recelosos o despreciativos de los demás, incluso resentidos. Predomina en ellos el pensamiento sobre la afectividad; elaboran planteamientos bastante complejos, y desde ese marco interpretan todo lo que ven y escuchan, incluidas señales mínimas sin intención alguna en el emisor, pero que resultan para ellos evidentes claves de comprensión de las situaciones. Aparecen como inteligentes y agudos, pero son ciertamente suspicaces y desconfiados; algunos tienden a sentirse fácilmente atacados o malinterpretados, y casi siempre resultan muy duros en la relación interpersonal. El sujeto de este tipo muestra notable falta de espontaneidad afectiva, aunque sea correcto en sus relaciones; no tendrá amigos cercanos, aunque puede conseguir unos cuantos seguidores.

El Dios de estos sujetos puede ser un justificador de sus ideas y posiciones, aunque no cercano ni entrañable; puede tener también la imagen de un Dios justiciero y riguroso, que incluso en casos extremos llega a ser casi persecutorio. Estos muestran una “excesiva certeza de sus

¹⁶ M. Lop (*obra cit.*, pp. 660-662) recoge de los directorios la importancia de “aplicarse a sí mismo lo que se está contemplando”.

¹⁷ Directorio ignaciano (D. 3, 12) y de Miró (D. 15, 12; D. 22-23, 16): en M. Lop, *obra cit.*

convicciones¹⁸, también religiosas; su creencia “no vive en la duda amorosa y confiada del don de Dios que es la fe”, sino que necesita creer con certeza psicológica absoluta, con una seguridad peligrosa para otros, aunque puede ser convincente para algunos. Y si estas personas ejercen autoridad, desde su posición pueden adoptar decisiones con efecto desventurado para muchos. En la experiencia de ejercicios, su oración no es intercambio interpersonal, sino “una identificación proyectiva más o menos masiva en la cual el paranoide se confunde con Dios y habla de lo que Dios le ha manifestado”; o más bien, hablando él mismo como si verdaderamente fuera Dios. Su experiencia de Dios será más teórica que afectiva; en el seguimiento de Jesús (según Mc 3,14), le será más fácil ser enviado que estar con él; en la contemplación del Reino (EE 91-98), le será más fácil ofrecer toda su persona al trabajo que hacer oblaiones de mayor estima que impliquen su afecto humilde. Muy probablemente tendrá problemas con las figuras de autoridad, y en comunidad puede funcionar como poder alternativo, formando algún grupo de presión en la sombra, siendo sutilmente intrigante o revoltoso; que su revolución sea de derechas o de izquierdas no depende del estilo, sino de otras variables. Pero siempre pensará que su oposición es un servicio a la verdad, por lo que no tendrá en absoluto conflicto con su conciencia.

El uso del complejo mecanismo de la identificación proyectiva explica dos situaciones un poco extremas y aparentemente contradictorias: el sujeto se puede identificar con el mal personificado (*all bad*) como oposición a Dios (que sería la figura buena, *all good*); o también lo puede hacer con Jesucristo, en cuanto objeto todo bueno, y por eso revestirse de cierta carácter mesiánico ejercido contra otros (objetos malos); de este modo su mundo está dividido entre buenos y malos, con el corolario de sectarismo adoctrinador de los buenos y fanatismo agresivo como defensa de los malos.

¿Cómo ayudar en ejercicios a estas personas? No será fácil pero, en todo caso, lo primero es saber manejar la entrevista, con unas constantes a modo de adiciones para el que da los ejercicios: manifestar siempre apoyo, confianza y seguridad la relación para que una buena alianza permita al ejercitante interiorizar relaciones positivas. Y esto a pesar de que la entrevista pondrá tenso al que acompaña, quien deseará internamente una de dos: o combatir convincentemente sus ideas rígidas y equivocadas; o por el contrario dar por zanjado sin más el acompañamiento de tan endurecido sujeto. Por otro lado, el *uso diagnóstico* de las adiciones nos permitirá captar su uso sistemático de la proyección, la ideación grandiosa de sí, su frialdad y rigidez, su inflexibilidad que no acepta indicaciones. Para intentar algún *uso pedagógico o terapéutico* de las adiciones y de otros recursos, será muy conveniente no atacar directamente sus perspectivas; pero no habrá tampoco que darle la razón, para no reforzar sus defensas.

¹⁸ Las citas son de J. Font, *obra cit.*, p. 99, que presenta también otras manifestaciones más patológicas de este sujeto; ver también C. Domínguez, *obra cit.*, p. 96 y ss.

Si el acompañante es percibido como objeto no amenazador, se puede intentar aplicar algunas propuestas ignacianas, en la dirección de ayudarle a sentir-se más en paz, reconciliándose consigo mismo o dejándose reconciliar por Dios (2 Cor 5,20). Se trata de ayudarle a vivenciar más gozosamente algunas realidades espirituales, proponerle la cercanía y la imprevisibilidad de la acción de Dios, la blandura del Espíritu, de modo que puedan ganar en confianza con Dios, y experimentar la felicidad derivada de la experiencia de esta confianza, la libertad que proporciona el aceptarse como pecador.

CONCLUSIÓN: ADICIONES PARA AYUDAR EN TODO

Los ejercicios no son para todos, ni a todos aprovecha por igual este método espiritual¹⁹. Desde el punto de vista adoptado en estas páginas, habría que excluir a los que tengan un sujeto psíquico incapaz de seguir en cierto grado el *proceso* de los Ejercicios (en cuanto experiencias espirituales sucesivas, con sus frutos) y que no acepte con docilidad espiritual la acomodación del *método* que el instructor le proponga. El uso diagnóstico de las diversas adiciones suele mostrar resistencias conscientes o incapacidad inconsciente de seguir el método, del mismo modo que la fidelidad a las adiciones y otras indicaciones suele mostrar *subiecto* suficiente. A veces el *subiecto* es claramente inadecuado; para estos casos hay que tener preparadas algunas adiciones para la suave exclusión de la experiencia espiritual. Hemos encontrado que posibles nuevas adiciones (como “date un paseo”, “baja a la playa”, “duerme la mañana”, “escucha las noticias de la radio”, etc.), pueden ser prudentes tácticas dilatorias para que no entre en la exigente experiencia de ejercicios quien no puede ni debe hacerla, aunque durante unos días contentemos su ánima con algunos ejercicios espirituales.

Podríamos decir que las adiciones “tienen trampa”, pues permiten un uso e intencionalidad ocultos para el que hace ejercicios, siempre para su bien. Pueden significar una trampa también para el que los da si ignora que san Ignacio no propone solamente unas técnicas, sino indicaciones que incorporan con fuerza la pretensión última de los Ejercicios, que es la total ordenación del ejercitante a Dios. Esto se percibe en la segunda adición, que actualiza tanto la actitud inicial de indiferencia (EE 23) como el fruto final de hallar a Dios en todas las cosas (EE 233), y así favorece la adecuada y recta intención según el espíritu de la oración preparatoria (EE 46). Y por eso encarna la actitud del creyente ante toda tarea, sea cotidiana o extraordinaria, desde su oración o estudio personal hasta el desempeño de las obligaciones apostólicas del oficio eclesiástico o la misión encomendada, pasando por la prosaica función de alimentarse o la poco espiritual de la administración de bienes. Por eso podríamos recrear y

¹⁹ *Const.* 409, 649.

aplicar todas las adiciones antiguas y nuevas según esta segunda adición²⁰: ella explicita y despierta la adecuada *intención* (considerar a dónde voy y a qué), suscita y ordena la *operación* interna (reposar el espíritu, acordarse, advertir, traer imágenes que susciten sentimientos, esforzarse internamente en sentir, resumir y mantener pensamientos, desear, afectarse, alegrarse, entristecerse) y así favorece toda *acción* ordenada delante de aquel a quien el ejercitante de ayer y hoy quiere en todo amar y servir.

²⁰ Que se repite en EE 74, 88, 130, 131, 206, 229, 244, 246, 239, 250, 258.