

# Más allá del propio amor, querer e interés [Ej 189]. Estudio desde una perspectiva antropológica

Rufino J. Meana Peón

## Resumen

*El autor se aproxima a la última recomendación que da Ignacio de Loyola en su segunda semana de ejercicios, tras ofrecer las pautas para una buena elección. Se entiende que es toda una síntesis de la actitud requerida para avanzar en el camino espiritual que, por otro lado, no es sencilla de alcanzar. Las propias necesidades insatisfechas y los autoengaños inadvertidos a los que se somete la conciencia pueden echar por tierra cualquier buena intención a este respecto y se hace un recorrido por algunos de estos escollos. El artículo termina recordando los instrumentos que el propio Ignacio ofrece para luchar contra las dificultades en el desapropiarse de uno mismo, el examen y la oración contemplativa ignaciana, atendiendo principalmente a los mecanismos psicológicos que éstos ponen en funcionamiento.*

*“... aprovecha mucho, en lugar de hacer elección, dar forma y modo de enmendar y reformar la propia vida y estado de cada uno (...). Porque piense cada uno que tanto se aprovechará en todas cosas espirituales, cuanto saliere de su propio amor, querer y interese” [Ej 189].*

**E**l objeto principal de nuestra atención es la última frase de la segunda semana del libro de los ejercicios; a nuestro juicio, de importancia capital en la Espiritualidad Ignaciana. Nos acercaremos al tema desde la perspectiva de la antropología psicológica, no tanto desde la teología espiritual, con la intención de dar alguna luz al complejo proceso que late tras este objetivo existencial. Evidentemente, dado el formato, ofrecemos un esquema de diversos asuntos que deberían ser abordados con mayor profundidad en otro contexto.

## 1. La desapropiación de sí como objetivo de los Ejercicios

Para Ignacio, en todo ejercitante, más allá de elegir un estado de vida, debería haber siempre un proceso de fondo que consiste, básicamente, en un ir desapropiándose de sí para dar cabida y protagonismo al *amor, querer*

e interés del *Criador* y *Señor*. Es una intuición que se asienta sobre una verdad antropológica: el ser humano es más feliz, cuanto más se preocupa y se desvive por otros, cuanto más ama; algo totalmente verificable en cualquier historia de amor conocida –pareja, filial o amistad– de todo momento, tiempo y lugar.

La idea de avanzar por el camino de la desapropiación para encontrar plenitud existencial es nuclear en la experiencia y pensamiento de Ignacio y toda la enseñanza contenida en los Ejercicios ignacianos apunta en esta dirección: el horizonte es, no sólo elegir, sino hacerlo según criterios que no son los propios del ejercitante, al hilo de sus necesidades e intereses, porque eso le dejaría anclado en sí mismo y sin sentido último trascendente. Podemos encontrar la idea ya al comienzo, en el Principio y Fundamento [Ej 23] cuando Ignacio invita a reflexionar sobre la finalidad del ser humano y propone caer en la cuenta de que su horizonte de sentido no está en sí mismo: “*El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor...*”. También al final, en la cuarta semana, muy particularmente en la oración para alcanzar amor [Ej 230-237]: “...*considerando con mucha razón y justicia lo que yo debo de mi parte ofrecer y dar a la su divina majestad, es a saber, todas mis cosas y a mí mismo con ellas...*”. En las Anotaciones [Ej 5]: “*al que rescibe los ejercicios mucho aprovecha entrar en ellos con grande ánimo y liberalidad con su Criador y Señor, ofreciéndole todo su querer y libertad, para que su divina majestad, así de su persona como de todo lo que tiene se sirva conforme a su santísima voluntad*”. Es particularmente relevante en la oración preparatoria que se ofrece como una especie de mantra a lo largo de toda la primera semana [Ej 46]: “*pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina majestad*”. Y, en términos generales, en las ‘reglas para el ministerio de distribuir limosnas’ [Ej 337-344]; en las ‘reglas para el sentido verdadero que en la Iglesia militante debemos tener’ [Ej 352-370]; en las ‘notas para sentir y entender escrúpulos’ [Ej 345-351]; por supuesto, en el trasfondo de todas las ‘Reglas de Discernimiento’; no obedecen a otro propósito que el de ganar conciencia de los diversos movimientos internos para poder diferenciar los propios de los que provienen del *mal espíritu*, y todos ellos de los del *bueno*, con el único objetivo de elegir bien, sin engañarse, la voluntad de Dios.

Además, al hablar de la finalidad de los Ejercicios espirituales, hay que considerar que, desde su origen, estamos ante un instrumento de múltiples usos. El propio Ignacio tenía en cuenta varias categorías de retiros y apuntaba a diversos tipos de ejercitantes; algunos autores hablan de los ejerci-

cios como de un ‘maletín de instrumental’ para diversas situaciones y finalidades<sup>1</sup>. En el caso de que la persona que se ejercita ya hubiera elegido estado de vida, Ignacio invita a no quedarse parado con la impresión de que todo está hecho, pide que se vaya avanzando en la vida espiritual en un progresivo desaparecer de primer plano “*porque el que quiera salvar su vida, la perderá; pero el que pierda su vida por mi causa, la encontrará*” (Mt 16,25) y entiende que, para este fin, los ejercicios son un medio privilegiado.

Ahora bien, a nadie se le escapa que el proceso de descentramiento no es algo que se realice por el mero uso de la voluntad, determinándose el sujeto de un momento para otro solamente porque la idea resulte atractiva o se experimente gran consolación al verse a sí mismo haciéndolo. Ignacio es bien consciente de ello, por eso todo su sistema se encuentra sostenido por infinidad de alertas y sospechas sobre las posibilidades de engaño, tanto de origen personal como provenientes del *mal espíritu*. Estamos ante un proceso complejo y laborioso, un reto que ha de ser enmarcado en un itinerario de conversión que, probablemente, lleve la vida entera: identificarse con Cristo de modo tal que brote espontáneamente del corazón creyente, con gran consolación, la expresión paulina: ‘*ya no soy yo, es Cristo quien vive en mi*’ (Gal. 2,20). En esta complejidad se encuentra la raíz de nuestra reflexión antropológica.

*Al hablar de la finalidad de los Ejercicios espirituales, hay que considerar que, desde su origen, estamos ante un instrumento de múltiples usos.*

## 2. Algunas dificultades para mirar fuera de uno mismo: necesidades insatisfechas

Fessard<sup>2</sup> plantea un vínculo entre el interés de Ignacio por pararse a pensar acerca de cómo el *ángel malo* trata de conquistar a la persona mediante *engaños cubiertos y perversas intenciones* [Ej 332] y la contemplación del episodio de las tentaciones en la vida de Cristo [Ej 274] que él

<sup>1</sup> Gaston Fessard recoge el intenso debate que tuvo lugar a propósito del uso de los ejercicios más allá de la elección de vida. Es el propio Ignacio quien comienza a utilizarlos como método para la renovación de la vida espiritual, como punto de partida de una *segunda conversión* o como medio para dirigir multitud de decisiones porque “*no hay micro-decisión en nuestra vida cotidiana, por ínfima que sea, que no esté subalternada la gran decisión por el fin último*”: G. FESSARD S.J., *La dialéctica de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*, Sal Terrae-Mensajero, Santander-Bilbao 2010, 112ss. A este respecto es también interesante la reflexión de Lewis “Un instrumento de múltiples usos” en J. LEWIS S.J., *Conocimiento de los Ejercicios Espirituales*, Sal Terrae, Santander 1985, 40ss.

<sup>2</sup> FESSARD, op. cit., 331ss.

mimo ofrece como tema de contemplación para el sexto día de la segunda semana [Ej 161], en el mismo centro del período previo a la elección, cuando más importante es estar en guardia contra los engaños encubiertos bajo falsa consolación. Es cierto que en ningún momento Ignacio hace alusión entrecruzada entre ambos textos, pero parece plausible que exista este vínculo.

La cuestión es que se nos invita a que posemos la mirada contemplativa sobre el hecho de que el mismo Jesús de Nazaret se vio tentado por diversos asuntos seductores del *yo*, de parte de un Satán disfrazado de *ángel de luz*, quien ofrece pensamientos buenos, conformes con la recta intención que, en realidad, albergan satisfacer anhelos íntimos, tal vez, no enunciados. Objetivos que, en lugar de ayudar a que la persona viva cada vez más des apropiada de sí, la conducen a todo lo contrario: a emprender un camino en el que son protagonistas el ego y su inacabable búsqueda de satisfacción de necesidades vividas como insatisfechas.

El texto evangélico (Lc 4,1-13; Mt 4,1-11) destaca algunas necesidades humanas que, si cobran protagonismo, dirigen inadvertidamente la actuación de la persona encerrándola en sí. Actualmente, sabemos que el mundo de las necesidades es complejo y sería largo adentrarnos plenamente en él, en todo caso, son el motor de nuestros comportamientos, relaciones, proyectos, etc. Es posible que, a lo largo del desarrollo evolutivo, algunas de esas necesidades, por déficit o por conflicto, cobren protagonismo en la dinámica psíquica del sujeto y, entonces, todo su querer e interés se focaliza hacia la satisfacción directa o indirecta de las mismas que nunca se verá alcanzada. Evidentemente esto no siempre es algo consciente y, no pocas veces, identificar el verdadero motor de algunos comportamientos o estados de ánimo exige largos tiempo de reflexión, acompañamiento, oración, tal vez, terapia.

A título ilustrativo, traemos aquí cinco agrupaciones de necesidades humanas que constituyen la base del sistema motivacional de la persona. Necesidades que se encuentran en permanente actualización y, cuando alguna o varias de ellas se encuentra en déficit o en conflicto con otras, descompensa a la persona auto-centrándola. Ahí subyace la fuente de *sutilezas* y *razones aparentes* que sostienen muchas *operaciones desordenadas*<sup>3</sup>:

- *Necesidades relacionadas con el narcisismo*: Satisfechas mediante la vivencia de sentirse cómodo con quien uno es desde la propia mirada y

---

<sup>3</sup> La articulación entre necesidades y la génesis de patologías por déficit y/o conflicto se puede ver en: J. INGELMO, J. A. MÉNDEZ, M. DE ICETA, "Patogénesis y técnica psicoanalítica: Una perspectiva desde Enfoque Modular-Transformacional" *Clínica e Investigación Relacional* 7 (3) (2013), 569-585.

desde la mirada de los demás, también de Dios. Cuando están en déficit la persona se vuelve un egocéntrico soberbio en constante búsqueda de reconocimientos procedentes de diversas fuentes.

- *Necesidades relacionadas con el Apego:* Satisfechas mediante la vivencia de pertenencia y de que hay quien abraza física y figuradamente en los momentos de soledad y desarraigo. Cuando están en déficit la persona se vuelve un dependiente insaciable buscador de aceptaciones, maximiza la importancia de pertenencias parciales o sectarias, etc.

- *Necesidades relacionadas con la regulación de ansiedades:* Satisfechas cuando se experimenta que los miedos y las inseguridades no ocupan un primer plano invasivo. Cuando no están suficientemente satisfechas, la persona vive invadido por angustias procedentes de su mundo interno buscando calmarlas mediante la aparente seguridad que, por ejemplo, da el dinero, el inmovilismo intelectual, no cambiar de actividad o lugar aunque sea objetivamente necesario, etc.

- *Necesidades vinculadas con la el cuidado propio y ajeno:* Satisfechas mediante las vivencias de sentirse seguro, protegido, sostenido que son aprendizaje para, a su vez, descubrir la satisfacción de ocuparse de proteger y cuidar a otros, incluso antes que a uno mismo. Cuando hay desorden en estas necesidades surgen desde hipocondríacos (primacía de la necesidad de autoconservación) hasta paternalismos/maternalismos asfixiantes por el bien del otro (primacía de una necesidad de heteroconservación mal entendida).

- *Necesidades Sensuales/Sexuales:* Satisfechas cuando la pulsión sexual no está en un primer plano motivacional y domina el comportamiento. En la pareja aparecerá un ejercicio de la sexualidad como lenguaje al servicio de la comunicación emocional; en la persona célibe esta necesidad se quedaría sublimada y en un segundo plano si las otras necesidades se encuentran satisfechas dentro de los parámetros del modo esperado de proceder.

La complejidad de cada uno de los sistemas motivacionales es notable, es fuente de sus propias satisfacciones e insatisfacciones, también de engaños defensivos; además, un sistema puede verse satisfecho mediante la aparente satisfacción de otro. Por ejemplo, una relación sexual, aparentemente, satisfaría necesidades sexuales, pero en realidad podría estar satisfaciendo necesidades narcisistas (sentirse conquistando o siendo mirado/a con admiración y deseo); necesidades de apego (complicidad, pertenencia, abrazo); calmar ansiedades procedentes de diversas fuentes... o todo al tiempo. No es nuestro objetivo entrar aquí en este complejísimo mundo sino hacernos caer en la cuenta de que Ignacio, sin utilizar estos conceptos,

es muy consciente de que la tarea que se encara en el camino de conversión no es un asunto sencillo sino, más bien, que se requiere de largas horas de examen, oración, discernimiento y acompañamiento personal. Cualquier impresión de que esto es rápido y fácil es un engaño y contamos con el testimonio de los grandes orantes para sostener esta afirmación<sup>4</sup>.

El mundo de los autoengaños es también muy intrincado y, en el ámbito de la antropología psicológica, se tiende a hablar de *defensas* para referirnos a una buena parte de ellos. Prestamos una cierta atención a este asunto en el siguiente apartado.

### 3. Razones aparentes, sotilezas y *assiduas* falacias [Ej 329]. Modos inconscientes de encerramiento en el propio amor querer e interés

*En mis miembros descubro otra ley que guerrea con la ley de la razón  
y me hace prisionero del pecado...*

*¡Desgraciado de mí!*

*¿Quién me librará de esta condición mortal?*

(Rom 7,23-24)

A finales del S. XVI, el jesuita italiano Achille Gagliardi, en su agudísimo comentario a los Ejercicios espirituales, advierte de los engaños del demonio<sup>5</sup>:

- Nos puede representar una operación natural como sobrenatural. Por ejemplo, cuando agrandamos ciertas primeras impresiones o llamamos revelaciones a lo que es fantasía natural o sueños.

- Puede conmovir la afectividad a través del cuerpo. Así, alguien fácil a las lágrimas y a la emotividad excesiva puede pensar que experimenta cosas divinas.

- Puede hacer pensar que algunos sentimientos son consolaciones espirituales cuando, en realidad, es algo que nace del amor propio, no del divino.

- Entusiasmados por esas consolaciones aparentes no faltará quien entre en actos de virtud aparente que conduzca a raptos o éxtasis que provienen más de un principio natural exagerado.

Añade también: “*Quienes están apegados al propio juicio y se recrean mucho en sí mismos son los más aptos para permanecer tenazmente ligados a estos errores*”<sup>6</sup> y es que, para Gagliardi, la raíz de todos los males, en donde se sustentan los *engaños del demonio*, es el amor narcisista que

<sup>4</sup> J. LOEW, *En la escuela de los grandes orantes*, Narcea, Madrid 2000.

<sup>5</sup> A. GAGLIARDI S.J., *Comentario a los ejercicios espirituales de san Ignacio*, Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander 2018, 180.

<sup>6</sup> *Ibid.* 182.

incluye a las propias ideas; es decir, la soberbia que suele ocultarse de varias maneras bajo apariencia de virtud.

Como acabamos de indicar, en el ámbito de la psicología los posibles engaños a los que la conciencia se ve sometida se denominan *defensas*. Son procesos cognitivos automatizados que tienen la finalidad de minimizar la ansiedad de origen intrapsíquico (por ejemplo, culpabilidad o la vivencia de impotencia) o de origen externo (el miedo a las relaciones interpersonales, por ejemplo). Esas defensas se han ido conceptualizando de modos muy diversos a lo largo del S. XX<sup>7</sup>. A nosotros, aquí, nos interesa subrayar, como hicimos con las necesidades, la extraordinaria sofisticación que pueden tener estos procesos que la Espiritualidad Ignaciana albergaría bajo el epígrafe: *razones aparentes, sutilezas o falacias [Ej 329]*. Describimos brevemente algunas posibilidades de procesos defensivos que se activarían en el caso de que las relaciones interpersonales, incluida la relación con Dios, o la propia imagen, sean motivo de inseguridad o ansiedad<sup>8</sup>:

Habría un tipo de defensas más bien del orden interpersonal. Tendrían por objeto provocar en el otro determinados afectos que ayuden a sentirse mejor; el sujeto buscaría hacer desempeñar al otro determinadas funciones o identidades para minimizar sus propias ansiedades, contrarrestar un estado de tensión interior y mantener el propio equilibrio. Por ejemplo, ante el miedo inconsciente a la soledad crear en el otro dependencia para tener compañía; humillación para, viéndolo sintiéndose así, contrarrestar la dolorosa vivencia de la propia inferioridad; obligar a los miembros de la familia o de la institución a adoptar comportamientos que, en realidad, sirven al propósito de calmar necesidades insatisfechas propias (narcisistas, apego, etc.).

Otro tipo de defensas serían modos inconscientes de procesar la información de la que se dispone sobre uno mismo que terminan transformando la propia imagen. Lo que se altera es la captación de la propia subjetividad otorgando al sujeto alivio frente a sus tensiones y ansiedades. Algunas concreciones de este tipo de defensas serían:

<sup>7</sup> Son especialmente significativos: A. FREUD, *El yo y los mecanismos de defensa*, Paidós, Barcelona 1984; G. VAILLANT *Ego mechanisms of defense. A guide for clinicians and researchers*, APP, Washington 1992; C. ALDWIN, *Stress, coping and development. An integrative perspective*, Guilford Press, Nueva York 1994.

<sup>8</sup> Inspirado para este propósito en: H. BLEICHMAR, *Avances en psicoterapia psicoanalítica*, Paidós, Barcelona 1997, 343ss.

*En el ámbito de la psicología, los posibles engaños a los que la conciencia se ve sometida se denominan defensas.*

– *Asunción inconsciente de una falsa identidad* para evitar enfrentarse a estados emocionales displacenteros o una identidad temida. Por ejemplo, asumir la identidad de alguien fuerte y protector para con los demás a fin de contrarrestar las angustias de quien, en realidad, se siente débil e indefenso. También lo vemos en la característica situación de quien vive como si fuera verdad que es permanentemente feliz, sin poder darse cuenta de que no lo es, evitando así encontrarse con sentimientos de pena, rabia o impotencia que producen mucha angustia y no sabe cómo manejar.

– *Simbiosis compensatorias inconscientes*, donde un ‘otro’ –persona o imagen de Dios– es utilizado inconscientemente para proveerse de sentimientos de seguridad, de potencia, vitalidad, etc. Necesita sentir permanentemente la presencia física o imaginada de ese ‘otro’, como si fuera un amuleto, que otorga al sujeto la vivencia de compartir las cualidades deseadas que en realidad no se poseen. Una situación característica es la de quien enmascara como ‘pertenencia’ o como amistad, la imposibilidad para asumir individualmente la responsabilidad de la propia vida; cuando el ‘otro’ no está la persona se desmorona porque le faltan las cualidades que ‘absorbe’ de esa presencia (seguridad, poder, control, etc.).

– *Desactivación del deseo en el inconsciente*, pérdida defensiva de interés por alguien o insensibilización de ciertas áreas funcionales (por ejemplo, sexualidad) para contrarrestar las angustias que despertaría el encuentro con esa persona o con la función desactivada. Nos encontramos aquí, por ejemplo, personas que no sienten afecto por nadie, o deseo sexual, por evitar la angustia que traería la posible pérdida o la imposibilidad de satisfacer el deseo. A este respecto, es muy ilustrativa la célebre fábula de Samaniego ‘La zorra y las uvas’, donde el animal, ante la imposibilidad de lograr las deseadas uvas, termina por desactivar su deseo, autoconvenciéndose de que no le gustan<sup>9</sup>.

– *Experiencias de satisfacción compensatorias*, frente al displacer existencial inconsciente se activan patrones de conducta que producen placer inmediato como son la búsqueda compulsiva de actividades de ocio, actividades sexuales o el recurso a la comida por citar sólo algunas satisfacciones que pueden llegar a tener versiones mucho más sofisticadas y, en realidad, esconden una profunda insatisfacción personal.

Cabría la posibilidad de describir más estrategias cognitivas de este tipo, pero lo que nos interesa, en este contexto, es caer en la cuenta de que la advertencia ignaciana sobre los muchos posibles engaños que la persona

<sup>9</sup> M. GOYRY, *Fábulas y cuentos en verso*, Inst.-Esc. Ampliación de Estudios, Madrid 1933, 78.



puede padecer, más allá de si vienen inspirados por el *mal espíritu* o de si provienen del propio sujeto, no es en absoluto trivial. Estamos ante un complejísimo entramado del que todo tratadista del ámbito de la espiritualidad ignaciana tiene conciencia<sup>10</sup> y del cual apenas hemos rozado la superficie en estas líneas.

El sujeto puede verse, entonces, no sólo muy dominado por sus déficits y/o conflictos internos que se manifiestan en un desajuste de sus necesidades sino, además, autoengañado para minimizar ansiedades varias; es decir, muy ensimismado, literalmente muy ocupado de sí mismo. Insistimos, por tanto, en que salir de sí, desapropiarse, no es una tarea sencilla. Requiere lucidez, relación interpersonal, oración, voluntad, determinación, la vida entera.

#### **4. Autocentramiento: La realidad creada es para el sujeto, los demás también**

Vivir otorgando la primacía motivacional al déficit o conflicto de las propias necesidades y/o ciegos a ello, engañados, genera instrumentalizaciones tanto de los demás como, en general, de la realidad creada. Es exactamente lo contrario del paradigma antropológico ignaciano, Cristocéntrico, mencionado al comienzo, en el que la persona feliz es quien logra vivir olvidándose de sí y focalizado en las necesidades de otros o de la realidad, en la misión encomendada por el Señor de la Vida.

La persona autocentrada, encerrada en su narcisismo, crea siervos, esclaviza y abusa vorazmente de la realidad, lo sitúa todo al servicio del 'sí mismo' para terminar autoaniquilándose en su 'ensimismamiento'. Se convierte en el humano que ha perdido la esencia de su ser: la alteridad y la capacidad de amar que le hacen imagen y semejanza de su Creador; se ahoga en su solipsismo. Con todo, hemos de recordar lo que venimos subrayando desde el principio: el objetivo último de los ejercicios espirituales, de la espiritualidad ignaciana en general, no es la rendición del narcisismo, como sería en el caso de un proceso psicoterapéutico, sino que alcanzar esta rendición sería un medio, una *condición sine qua non*, para poder abrazar el amor, querer e interés del *Criador y Señor*<sup>11</sup>.

---

<sup>10</sup> José García de Castro S.J., a propósito de su estudio sobre la *consolación sin causa*, entre otras tareas, hace una muy minuciosa, erudita e iluminadora exposición sobre las dificultades englobadas en la idea de 'razones aparentes, sotilezas y asiduas falacias' desde el punto de vista de la teología espiritual: J. GARCÍA DE CASTRO S.J., *El Dios emergente. Sobre la 'consolación sin causa'*, Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander 2001.

<sup>11</sup> W. W. MEISSNER S.J., *To the greater glory. A psychological study of Ignatian Spirituality*, Marquette U.P., Milwaukee 1999, 217.

Sabemos sobradamente que el descentramiento de uno mismo sitúa a las personas más necesitadas y/o sufrientes en el primer plano de atención, pero, a la luz de lo dicho, también que esto puede ser un bien aparente al servicio del propio yo. Ignacio, consciente de ello, ofrece también las mencionadas *reglas para el ministerio de distribuir limosnas* [Ej 337-344] para ayudar a minimizar engaños y dejar que aflore la conciencia social, por otro lado, tan vinculada a la propia vida del santo. Esta preocupación por el otro necesitado forma parte nuclear del mensaje evangélico y es el corazón de la espiritualidad ignaciana que dirige la mirada y el deseo de transformar la realidad hacia los márgenes, allá donde haya mayor desigualdad y necesidad, movidos por el mismo amor compasivo de Jesús de Nazaret.

Pero, además, pensemos también que la persona descentrada de sí mira con preocupación la realidad creada cuando observa que está en peligro. Para esta persona, cobran importancia asuntos como la sostenibilidad energética, la conservación de los ecosistemas y la biodiversidad, es decir, la armónica convivencia entre las creaturas; y hacer esto pensando en un medio largo plazo, más allá de la propia generación o la siguiente, es signo de gran desprendimiento personal. Esto no es una moda de los últimos tiempos es una preocupación profundamente arraigada en el magisterio<sup>12</sup> y, también, en la espiritualidad ignaciana. La bella formulación de José Antonio Garcíaño puede ser más elocuente a este respecto: “*El proceso de los Ejercicios queda enmarcado en una doble afirmación. La del Principio y Fundamento [Ej 23]: que no sólo el hombre sino ‘las otras cosas sobre la haz de la tierra,’ todas ellas, son creadas por Dios, es decir provienen de su amor originante. Y la de la Contemplación para alcanzar Amor [Ej 230-237]: que toda realidad es lugar de encuentro con ese Dios que es y se manifiesta: a) dándonos las cosas y dándonos en ellas; b) habitándolas; c) trabajando en ellas por nosotros; d) descendiendo a ellas*”<sup>13</sup>.

El descentramiento de sí produce personas ‘para otros’, ‘para la realidad’. En palabras de Pedro Arrupe<sup>14</sup>, hombres y mujeres para los demás, agentes transformadores de la realidad.

<sup>12</sup> A este respecto es esencial el estudio: J. TATAY S.J., *Ecología integral. La recepción católica del reto de la sostenibilidad: 1891 (RN) – 2015 (LS)*, BAC, Madrid 2018.

<sup>13</sup> J. A. GARCÍA S.J., “Ecología y espiritualidad ignaciana”, *EcoJesuit. Connecting Jesuits, people and ecology*. Consulta online febrero 2019 (<http://www.ecojesuit.com/ecologia-y-espiritualidad-ignaciana/6377/?lang=es>).

<sup>14</sup> P. ARRUPE, *Hombres y mujeres para los demás*, EIDES 76, Barcelona 2015.

## 5. Ayudas ignacianas para el camino de conversión: examinar, contemplar

*“Dos son los medios principales que escoge el P. Ignacio  
para procurar la salvación y perfección de las almas:  
la oración y el examen”  
Gagliardi<sup>15</sup>*

El examen ignaciano y su propuesta de oración con protagonismo de la imaginación son dos instrumentos que Ignacio ofrece para que la persona vaya cambiando, es decir, dejando de mirarse a sí mismo y a la realidad creada desde su propio punto de vista –necesidades, intereses, temores, etc.– para comenzar a hacerlo desde la mirada y el deseo de Dios. Lo que nosotros queremos subrayar aquí, esquemáticamente, son los complejos y eficaces mecanismos psicológicos que uno y otro recurso ponen en marcha para el fin que pretende Ignacio con su metodología: una mayor identificación con Cristo.

### 5.1. Examen

Estamos ante un instrumento cuyo origen hunde sus raíces en la antigüedad y es una pieza esencial en el proceso de salir del propio amor querer e interés. Tanto la filosofía griega como la romana cuentan con él, como vía esencial para ganar en libertad; también la tradición cristiana, desde los primeros siglos, otorga gran importancia a este método, según se desprende de los textos de los Padres de la Iglesia<sup>16</sup>. El matiz que se va abriendo paso a lo largo de los siglos es que, poco a poco, el examen cristiano va siendo un proceso de modelación de la mirada sobre uno mismo para hacerla más semejante a la que tiene nuestro Dios misericordioso sobre el ser humano. Su importancia continúa hasta la aparición de la *devotio moderna*, donde Ignacio de Loyola asienta sus pies para seguir haciendo avanzar a la espiritualidad mediante su metodología.

Ignacio sabe bien de la importancia del examen tanto por experiencia propia como por su formación teológica por eso, lo describe detalladamente en el mismo comienzo de los ejercicios dedicándole un notable espacio [Ej 24-43]. Sabe que, sin un buen conocimiento de uno mismo, de las diver-

<sup>15</sup> GAGLIARDI, Op. cit., 61.

<sup>16</sup> A este respecto, resulta muy iluminador el estudio histórico que hace Adelson Araujo: A. ARAUJO S.J., *Más él, examinándolo bien. El examen de conciencia en la espiritualidad ignaciana*, Sal Terrae-Mensajero, Santander-Bilbao 2016, 35-112.

sas mociones que ocurren en el interior del sujeto y de la procedencia de esas mociones, resulta poco menos que imposible desenmarañar el mundo interno del individuo y tener cierta noticia tanto de cuáles son las fuerzas que le impulsan como de a dónde le conducen. El objetivo es poder decidir libremente lo que verdaderamente desea porque “*el hombre se mueve en sus obras no solo por el instinto de la naturaleza, como hacen los brutos animales, sino por el conocimiento y la libre elección, y conoce no solamente qué hace, sino cómo lo hace, con qué medios y con qué fin*”<sup>17</sup>.

La idea de Ignacio permanece desde entonces como una piedra angular de la espiritualidad ignaciana confirmada y consolidada por los diversos comentaristas que van edificando este *modus operandi*. Entre muchos otros, merece la pena destacar al P. Louis Lallemand y su *Doctrina Espiritual* publicada en 1694. Se trata de un texto que reúne sus enseñanzas espirituales para los jesuitas que están realizando su ‘tercer año de noviciado’ o Tercera Probación. En esta obra clásica, el P. Lallemand insta con convencimiento a ejercitar el examen: “*Examinemos a menudo la situación de nuestro corazón y veamos si no hay en él alguna presión, alguna turbación, algún movimiento desordenado*”<sup>18</sup>. A su juicio, una de las ocupaciones de la vida interior es examinar y reconocer, particularmente en nuestro interior, tres clases de cosas para ver de qué manera nos comportamos en todas esas cosas y ajustar nuestra conducta al Espíritu de Dios<sup>19</sup>: lo que viene de *uno mismo* (pecados, malas costumbres, pasiones, inclinaciones, afecciones, deseos, pensamientos, juicios, sentimientos); lo que viene del *demonio* (tentaciones sugerencias, artimañas, las ilusiones con las que intenta seducirnos si no tenemos cuidado); lo que viene de *Dios* (luzes, inspiraciones movimientos de su gracia, sus designios para nosotros, y los caminos por los que quiere llevarnos).

Más contemporáneamente, el jesuita brasileño Adelson Araujo también apuntala la importancia del examen como herramienta indispensable para alcanzar el autoconocimiento necesario que conduce a la madurez humana, la libertad interior. Araujo habla de seis beneficios del Examen: mayor conocimiento de sí mismo; redescubrimiento del verdadero sentido de la ascesis; capacidad de discernir; visión objetiva de la realidad; encontrar a Dios en la vida cotidiana; sensibilidad y compromiso social<sup>20</sup>.

Es decir, el examen ignaciano ayuda a ponerse en contacto con las propias verdades y no caer ni en la impotencia paralizante de quien no es capaz

<sup>17</sup> *Ibid.*, 61.

<sup>18</sup> L. LALLEMAND S.J., *Doctrina espiritual*, Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander 2011, 119.

<sup>19</sup> *Ibid.*, 240.

<sup>20</sup> ARAUJO, op. cit. 399ss.

de mirar y sentir más que sus pecados ni, tampoco, en el falso optimismo del ensimismado que, engañado, cree vivir desafectado de sí mismo y avanzando sin obstáculos por el camino de perfeccionamiento espiritual; dos falsas autoimágenes que bloquean al individuo y le apartan de su camino de conversión. Dos claros engaños que encierran a la persona empujándola y apartándola del amor de Dios.

Thomas Merton es particularmente sensible al segundo de ellos, porque es una de las grandes tentaciones de algunas personas que se ven a sí mismas muy entregadas a las cosas de Dios y, por tanto, muy justificadas tanto en sus modos de proceder como en su forma de juzgar a los otros; son los que aparecen fanatizados y muy seguros de sí. Dice Merton: “*empeñados en creer en que su propio ego es algo sagrado, terminan calificando todo lo que les rodea como impío*”<sup>21</sup>. Es decir, encerrados en sus propios engaños, incapacitados para mirar la propia fragilidad e impotencia, sólo ven, examinándose mucho pero mal, santidad y razones para la autocomplacencia, para condenar y despreciar a otros.

La otra posibilidad mencionada, es la de quien usando de un modo inadecuado el examen termina por desanimarse porque el examen pone ante la propia mirada todo lo contrario de lo que el contexto sociocultural le ha enseñado a uno a esperar de sí mismo: alguien imperfecto. Esto produce tristeza, desánimo, desafección y abandono del camino de conversión porque la persona no ha sido capaz de caer en la cuenta de que verse así es realismo antropológico y descubrir que uno necesita de otros, también de su perdón, es virtud y no defecto<sup>22</sup>. Consideremos que el mucho examinar tiene una dimensión de mortificación que puede hacer de esta actividad un compañero incómodo; es lo que Araujo menciona como ‘*redescubrir el verdadero sentido de la ascesis*’<sup>23</sup>. El examen otorga a la persona conciencia constante de las propias impotencias, debilidades, limitaciones, pecado, etc., y esto hay que procesarlo adecuadamente; básicamente aprendiendo a mirarse con la misma mirada realista y compasiva que Dios tiene sobre las personas.

Y, efectivamente, como hemos dicho, vivimos en un contexto sociocultural en el que lo que se valora es una autoimagen potente, sostenida sobre los propios logros, cargada de derechos; autoimagen que, con frecuencia, es aupada por fantasías infantiles de omnipotencia, miradas parciales sobre uno mismo o manipulaciones de los otros para que devuelvan una anhela-

<sup>21</sup> TH. MERTON, *New seeds of contemplation*, Shambhala, Boston 2003, 24.

<sup>22</sup> Aquí sería importante hablar de la importancia de la humildad en la espiritualidad ignaciana, por razones de espacio no podemos hacerlo. Hemos ofrecido unos apuntes en: R. MEANA S.J., “Una mirada sobre las tres maneras de humildad”, *Manresa* 90 (2018), 295-298.

<sup>23</sup> ARAUJO, op.cit. 402.

*El examen bien  
realizado ayuda a  
afrontar el reto de  
reconciliarse con lo que  
uno verdaderamente es,  
impotente y necesitado,  
para poder recibirse de  
afuera.*

da imagen valiosa de uno mismo. Es el riesgo del ‘falso yo’ que es un viejo conocido de la psicología<sup>24</sup> y sobre el que también alerta Merton en el ámbito de la espiritualidad<sup>25</sup>. Ese falso yo, es una autoimagen distorsionada con la que un sujeto puede identificarse y vivir como si fuera expresión de la puesta en juego de sus verdaderos recursos y posibilidades. El precio suele ser una existencia vivida en falso, con vagas sensaciones pseudodepresivas, tal vez con sorprendentes incoherencias; sobre todo, con la vivencia subjetiva de haber perdido el tiempo en la vida sin saber por qué.

El examen bien realizado es un antídoto esencial contra este peligro porque ayuda a afrontar el reto de reconciliarse con lo que uno verdaderamente es, impotente y necesitado, para poder recibirse de afuera. Jesús de Nazaret aparece aquí como respuesta a las propias impotencias, pero no como una oferta de sustitución de la propia persona y su libertad, obligándola a adoptar un modo de ser completamente ajeno, en una especie de teatro donde uno interpreta un personaje con el que no se identifica. La oferta de parte del Verbo encarnado es descubrir en Él un modo de proceder, de entre los muchos posibles que todo ser humano posee, y elegirlo en virtud de la incuestionable libertad individual de cada quien. El problema de adoptar el modo de proceder ofrecido por Jesús de Nazaret es que tiene el gran inconveniente de ser contraintuitivo; a primera vista no parecería que vivir según su estilo fuera a ser el camino para alcanzar la mayor plenitud existencial posible y, sin embargo, resulta ser la mejor respuesta a los anhelos y búsquedas de seguridades del ser humano. La parábola del grano que ha de morir (Jn 12,24) es interesante porque, como le ocurriría al grano si tuviera conciencia de sí, el proyecto de desapropiación de sí despierta la inseguridad de tener que lanzarse al vacío confiando que muriendo a sí mismo se le devolverá quien es multiplicado. Un acto de fe que sólo puede ser sí brota de un amor incuestionable. Aquí es donde cobra importancia la oración contemplativa ignaciana<sup>26</sup>.

<sup>24</sup> H. DEUTSCH, *Neuroses and character types*, IUP, Nueva York 1965, 262-281; D. WINNICOTT, “Ego distortion in terms of true and false self” en D. WINNICOTT, *The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development*, The Hogarth Press, Londres 1965, 148ss.

<sup>25</sup> MERTON, op. cit., 27ss.

<sup>26</sup> Se trata de un tema sobre el que hay mucho material escrito. A nosotros, en este contexto, nos parece particularmente significativo el escrito “Imágenes e imaginación en los Ejercicios Espirituales” escrito por Peter H. Kolvenbach: P. H. KOLVENBACH S.J., *Decir... al ‘indecible’*. *Estudios sobre los Ejercicios Espirituales de San Ignacio*, Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander 1999, 47-61.

## 5.2. La oración contemplativa ignaciana

Estrictamente hablando la oración propuesta por Ignacio, aplicando sentidos, no sería oración contemplativa, pero la realidad es que él denomina así los ratos ofertados, entendiendo que se trata de una invitación a sumergirse en la realidad evangélica *viendo el lugar [Ej 103], como si presente me hallase [Ej 114], trayendo los cinco sentidos [Ej 121]*.

Ignacio de Loyola introduce un elemento que había sido mirado con enorme recelo tanto por los místicos como por la escolástica: la imaginación. El P. Kolvenbach S.J. dice: “*La importancia que Ignacio da en los Ejercicios al campo de la imaginación significa, por lo menos, que el autor quiere disponer al hombre entero a entrar en el misterio de Dios, una entrada que no será real si la imaginación no se incorpora al dinamismo espiritual que esa entrada supone*”<sup>27</sup>. Es decir, concibe a la imaginación como una más de las potencias humanas que hay que poner en juego en el reto de avanzar por el camino de conversión, eso sí, ordenándola y utilizándola para el fin que se pretende: un mayor y más íntimo conocimiento de Jesús de Nazaret y su mensaje que conducirá a la identificación con Él. El mismo Kolvenbach entiende que la imaginación es para Ignacio “*la capacidad de producir el símbolo, forma que une lo visible y lo invisible, capaz de hacer presente el encuentro de Dios con el hombre (...) y hace al que contempla capaz de transformarse en evangelio*”<sup>28</sup>. Se trata de una apreciación muy importante para un asunto que deseamos traer aquí porque no suele ser frecuente en las muchas reflexiones que existen sobre la oración ignaciana; recordemos que tratamos de ofrecer elementos antropológicos que ayuden a comprender lo que está sucediendo. En este caso deseamos aludir a los avances descriptivos en el campo de las neurociencias que sirven al propósito de comprender los procesos de cambio no intencionales.

Efectivamente, la composición de lugar ignaciana, junto a la invitación a meterse en la escena como si uno se encontrara presente, tratando de sentir con los sentidos de los protagonistas activa toda una construcción imaginativa a la que se invita observar muy detenidamente en unos aspectos muy concretos; caigamos en la cuenta de que las versiones de los textos evangélicos que Ignacio ofrece son claramente *tendenciosas*, no siempre literales, porque quiere que el ejercitante utilice la imagina-

<sup>27</sup> P. H. KOLVENBACH, Op. Cit., 49.

<sup>28</sup> P. H. KOLVENBACH, Op.cit., 57.

ción pero no que la ‘deje volar’ libremente. En términos contemporáneos, es un ejercicio de imaginación dirigida<sup>29</sup>, con unos objetivos que Ignacio tiene muy claros porque encajan en el proceso por el que está guiando al ejercitante.

En este tipo de oración, mediante la imaginación y con un alto grado de implicación personal, se utiliza una cualidad muy característica de la mente humana: la *conciencia refleja*. Es la capacidad de mirarse a uno mismo como si se hiciera con un ‘otro’; somos capaces de ser sujeto que percibe y objeto percibido<sup>30</sup>. En ese ejercicio de conciencia refleja, donde el yo observador contempla el producto de su propia imaginación tutelada, entran en juego unos sistemas neuronales que fueron denominados *neuronas espejo* por G. Rizzolatti y colaboradores<sup>31</sup>. Los autores describen cómo, cuando un individuo ve a otro realizando una acción, se activan en el observador exactamente los mismos sistemas neuronales que se están activando en quien está realizando la acción. Es la base explicativa de por qué aprendemos tan rápidamente de los comportamientos de otros (porque es como si uno mismo los hubiera realizado); también, de la capacidad para ‘ponerse en el lugar del otro’ sintiendo tristeza ante la tristeza del otro, alegría ante la alegría del otro, etc. Las neuronas espejo permiten entender la mente de nuestros semejantes, no a través del razonamiento conceptual sino directamente mediante a lo que podríamos denominar informalmente un ‘contagio’ que brota de la observación de los otros y hace que el sujeto observador viva, sin decirlo, las experiencias de los observados. Como decimos, esto es clave en los procesos de aprendizaje, sobre todo donde intervienen la imitación y la identificación no deliberadas<sup>32</sup>.

Cuando el ejercitante se imagina la escena propuesta, en virtud de su conciencia refleja, el yo observador capta la escena evangélica sugerida y, con ella, las actitudes indicadas, los sentimientos a donde Ignacio invita a dirigir su interés, *como si presente se hallara*, activando los sistemas de neuronas correspondientes a las acciones y operaciones de los perso-

---

<sup>29</sup> La técnica de *imaginación dirigida o guiada* actualmente es una frecuente técnica auxiliar que utilizan algunos enfoques terapéuticos para que la persona practique en su imaginación alguna conducta o reacción antes de hacerlo en la realidad; por ejemplo, aprender a afrontar alguna situación temida o tratar de comprender la reacción de otra persona poniéndose en su lugar.

<sup>30</sup> Conceptualmente, resulta muy iluminador el clásico ensayo: P. RICOEUR, *Sí mismo como otro*, S. XXI, México 1996.

<sup>31</sup> G. RIZZOLATTI/C. SINIGAGLIA, *Mirrors in the Brain. How our minds share actions and emotions*, OUP, Oxford 2008.

<sup>32</sup> Evidentemente esto requeriría un desarrollo mucho más extenso que excede la intención y posibilidades de este espacio. Puede ayudar la lectura del investigador en neuropsicología V. S. RAMACHANDRIAN, *Lo que el cerebro nos dice*, Paidós, Barcelona 2012, 175-198.



najes en todos los niveles –comportamientos, actitudes, intenciones, emociones– por tanto viviendo neurológicamente la experiencia, avanzando en una progresiva identificación con el personaje imaginado y observado. Es por esto por lo que la contemplación ignaciana reiterada es crucial en el camino de conversión que supone salir del propio amor, querer e interés para entrar en el amor querer e interés de Jesús de Nazaret. Aquí encaja la expresión de Pedro Arrupe: “*Enséñanos tu modo para que sea nuestro modo en el día de hoy (...) ‘alter Christus’, colaboradores tuyos en la obra de la redención*”<sup>33</sup>, ser otro Cristo no por pura e impostada imitación sino por la inevitable identificación que brota de contemplarle una y otra vez en sus modos de hacer, de sentir y de orar según la metodología propuesta por Ignacio.

## 6. Conclusión

La aparentemente casual expresión ignaciana *salir del propio amor querer e interés* esconde el complejísimo mundo psíquico que ha de ser puesto en marcha para remodelar el sujeto psíquico de modo tal que transite de un modo de ser a otro diferente sin dejar de ser él mismo. Es el itinerario existencial que inicia Íñigo López de Loyola y termina San Ignacio de Loyola; camino de conversión que ha de atravesar por la remodelación del proceloso mundo de las necesidades y sortear los engaños provenientes de diversos frentes. Camino psíquico que cuenta con la inestimable ayuda del examen personal que nos propone y de un modo muy particular de orar que cambiará el modo de encontrarse con Dios en lo sucesivo, incorporando elementos que varios siglos después se verán refrendados por los avances en el conocimiento de la mente.

---

<sup>33</sup> P. ARRUPÉ S.J., *La identidad del jesuita en nuestros tiempos*, Sal Terrae, Santander 1981, 82