

MANRESA

REVISTA DE ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

Octubre - Diciembre 2016

Vol. 88 - N° 349



**Psicología y espiritualidad ignaciana:
nuevas aportaciones**



Vol. 88 - N° 349

José García de Castro

Jesuita. Director de Máster Ignatiana. UP Comillas. Madrid

María Prieto

Profesora de la UP Comillas. Madrid

Alfonso Salgado Ruiz

CVX. Profesor de la Universidad Pontificia. Salamanca

Rafael Jódar

Profesor de la UP Comillas. Madrid

Carlos del Valle

Jesuita. Profesor de la UP Comillas. Madrid

Eduardo Bofill

Psicólogo clínico. Zaragoza

Darío Mollá

Jesuita. Da EE. Valencia

Virginia Cagigal

Directora de UNINPSI. UP Comillas. Madrid

Pedro Mendoza

Jesuita. Psicólogo. Madrid

Jesús Labrador

Profesor de la UP Comillas. Madrid

José Carlos Romero

Profesor de la UP Comillas. Madrid

Ignacio Boné Pina

Jesuita. Psiquiatra. Profesor de la UP Comillas. Madrid

Antonio Guillén

Jesuita. Instructor de Tercera Probación. Salamanca

Pablo Alonso

Jesuita. Profesor de la UP Comillas. Madrid

Josep M. Rambla Blanch

Jesuita. Da EE. Barcelona

Colaboran en este número

MANRESA

REVISTA DE ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

Sumario

Estudios

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

Ayudas para dar Ejercicios

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

Semblanzas

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

Psicología de la gratitud y Ejercicios Espirituales

Ignacio Boné Pina

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

Robert A. Emmons¹

Robert Emmons, especialista en psicología de la gratitud, no duda en citar a Ignacio de Loyola como ejemplo de agradecimiento intenso y desbordante ante Dios. Así, interpreta el don de lágrimas de Ignacio que él mismo cuenta en su Diario Espiritual como una intensa emoción de gratitud ante el encuentro con Dios. Más allá de esas lágrimas², crecer en gratitud se presenta como algo central en el camino cristiano y en el modo ignaciano de recorrerlo.

La centralidad de la gratitud en la experiencia creyente y en la experiencia del ejercitante podría ser desarrollada en profundidad desde muchas perspectivas como, por ejemplo, la filosofía, la teología espiritual o desde el propio texto ignaciano para ver referencias explícitas o implícitas a esa gratitud. Sin embargo, aquí, tras unos preámbulos para destacar su importancia, sólo se pretende algo más modesto: un pequeño diálogo con la psicología contemporánea de la gratitud³ que pueda iluminar este proceso espiritual tan central y significativo. En esa conversación entre psicología y espiritualidad ignaciana destacaremos tres puntos: la gratitud como emo-

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

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

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

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

PRIMER PREÁMBULO

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

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

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

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

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

SEGUNDO PREÁMBULO

La gratitud omnipresente en los Ejercicios

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

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

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

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

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

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

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

PRIMER PUNTO

La gratitud como emoción nacida del “re-conocimiento”

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

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

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

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

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

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

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

Desde los estudios recientes en Psicología Positiva, la corriente que busca descentrar la psicología de lo enfermo para estudiar científicamente las fortalezas humanas, la gratitud se ha concebido como una fortaleza trascendental¹² por su valor positivo y porque lleva a la persona más allá de sí misma. Esta fortaleza de la gratitud suele tener en las distintas descripciones un componente cognitivo, un componente emocional y un componente conductual. Lo “cognitivo” en la gratitud sería un modo distinto de conocer lo vivido que descubre bienes recibidos de la generosidad de un donante y percibe esos bienes recibidos como inmerecidos...¹³ Este conocimiento o “re-conocimiento” moviliza una emoción positiva de gratitud y una

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SEGUNDO PUNTO

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

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

El grupo principal de investigadores en gratitud¹⁹ han desarrollado este concepto y describen esta gratitud disposicional con cuatro componentes principales: intensidad, frecuencia, amplitud y densidad. La intensidad se

¹⁵ BERNABÉ-VALERO, *op. cit.*, 79.

¹⁶ Ver: *Misal Romano*, Prefacio común IV.

¹⁷ Ver: BENEDICTO XVI, *Caritas in Veritate*, n. 34 (http://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/es/encyclicals/documents/hf_ben-xvi_enc_20090629_caritas-in-veritate.html).

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

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

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

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

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

Aún más allá de este modo de entender la disposición a la gratitud, se podría hablar de la gratitud como actitud, incluso como actitud existencial y como actitud global ante la vida. Algunos estudios exploran

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

²⁴ BERNABÉ-VALERO, *Op. cit.*, 52-53.

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

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

TERCER PUNTO

Ante la desolación: ni gratitud prematura ni pasividad

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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