

## Acompañar la impotencia ante el sufrimiento para vivir en plenitud

Rufino J. Meana Peón

### RESUMEN

Se habla de cómo la espiritualidad ignaciana ayuda a la persona a afrontar con realismo sus impotencias de un modo esperanzado. Para ello, se deja constancia de que el paradigma antropológico ignaciano es sumamente realista y gran parte del trabajo de los Ejercicios espirituales está encaminado a alcanzar la lucidez que permite ser libres. Además, se subraya cómo el examen, solo o acompañado, es una herramienta esencial en el sistema ignaciano. Ambos instrumentos, bien administrados, son una gran ayuda para alcanzar un suficiente grado de liberación de ansiedades de origen interno y externo como para ofrecer al Criador y Señor las propias potencias e impotencias y decir: “dadme vuestro amor y gracia, que ésta me basta”.

**PALABRAS CLAVE:** Impotencia, Fragilidad, Sufrimiento, Examen, Acompañamiento.

*No podemos llegar al final de la vida en un estado perfecto.  
Tenemos que llegar al final de nuestros días derrapando y medio muertos.  
Sucios, cansados, gastados, heridos, doloridos, sonriendo.  
Y cuando nos paremos... y miremos hacia atrás...  
digamos que el viaje estuvo bueno.  
Alejandro Sanz, 'El Reto'*

Las circunstancias<sup>1</sup> en las que escribimos estas líneas han puesto sobre la mesa una antigua –y muy temida– conocida del ser humano: la conciencia de fragilidad-finitud. La suelen acompañar el desasosiego sin nombre –la ansiedad– y la consiguiente vivencia de vulnerabilidad, de estar en riesgo; ante todo ello, la sensación de impotencia.

<sup>1</sup> La pandemia por la Covid-19.

*Cuando las personas perdemos nuestras aparentes certezas queda al descubierto una realidad con la que no siempre se sabe qué hacer.*

Las reacciones ante el miedo –un modo de resumir la constelación emocional mencionada– son muy personales<sup>2</sup>. Una tendencia bastante natural es tratar de minimizarlo: algunos luchan por comprender, tratando de alcanzar algún tipo de racionalidad que otorgue la sensación de que las amenazas pueden ser controlables; otros buscan quien les dé respuestas tranquilizantes (el estado o las redes sociales, por ejemplo) y se agarran a ellas hasta el sometimiento; hay quienes prefieren hacer como que no pasa nada y en su negación huyen hacia adelante desestimando, trivializando, todo riesgo. También hay otro modo de afrontarlo: mirando a la realidad sin tener que cerrar los ojos y sin desfallecer<sup>3</sup>. A eso nos puede ayudar la espiritualidad ignaciana.

Cuando las personas perdemos nuestras aparentes certezas queda al descubierto una realidad con la que no siempre se sabe qué hacer. Tal vez, para muchos, esta sea una buena oportunidad para integrar un aspecto de la vida al que preferimos evitar pero que está muy presente en la mente y el corazón de Ignacio; por tanto, en su legado. Despegaremos la mirada de lo inmediato para centrarnos en aspectos que puedan ser considerados más allá del tiempo presente.

## 1. La sorprendente sorpresa

Podría parecer extraño que, para algunos creyentes, el reto de tener que manejarse con la vivencia de fragilidad y finitud sea un asunto novedoso, pero somos hijos de nuestro tiempo y lo cierto es que, en la cultura en la que vivimos, este tema es constantemente evitado y hemos sido enseñados a dejarlo al margen de nuestra conciencia. Es razonable que la inseguridad existencial aparezca de pronto como un intruso desconocido y atemorizante, también entre las personas más religiosas.

Sobre el papel, nadie discute que el ser humano es un frágil equilibrio, finito e imperfecto<sup>4</sup>. Es puro realismo y son temas esenciales, habituales en

<sup>2</sup> R. MEANA, “Enfermar de miedo”: *Padres y Maestros* 317 (2008) 5-10.

<sup>3</sup> Durante el tiempo más duro de la Covid-19 en España, hemos visto algunas reacciones inmaduras individuales y colectivas; pero lo que ha sobreabundado es mucha compasión, generosidad, coraje, altura de miras; humanidad.

<sup>4</sup> En otro momento habríamos de adentrarnos en las dolorosas y devastadoras consecuencias de haber propuesto ideales antropológicos inalcanzables, sustentados en idealizaciones desencarnadas del ser humano y en una imagen de Dios distorsionada que, despiadadamente, exige una perfección imposible.

*Acompañar la impotencia ante el sufrimiento para vivir en plenitud*

cualquier reflexión antropológica seria, sea cual sea la perspectiva (teológica, biológica, social, cultural, psicológica, espiritual o filosófica). Sin embargo, es paradójico que constantemente se nos invita a vivir –y nosotros lo aceptamos de buen grado– ‘como si’ no fuera así. La fantasía de invulnerabilidad omnipotente es un clásico humano al que acudimos una y otra vez a pesar de lo irracional que es.

No nos gusta vernos impotentes ante lo que Teilhard de Chardin llamó ‘pasividades de disminución’; unas internas (defectos naturales, inferioridades físicas, intelectuales o morales), otras externas (el microbio o la palabra imperceptible que matan al cuerpo o infectan al espíritu). Sobre todo, no nos gusta tener presente nuestra finitud, sin embargo, como él mismo dice, “hay una alteración lenta y esencial a la que no podremos escapar: la edad, la vejez, que de instante en instante nos sustraen a nosotros mismos para empujarnos hacia el fin”<sup>5</sup>.

Cuando, de pronto, se nos abren los ojos ante esta evidencia en no pocos surge una realista conciencia de vulnerabilidad<sup>6</sup> acompañada de intenso temor irracional. El reto del cristiano es vivir desde el realismo sin verse invadido por la angustia de la impotencia y sin perder esperanza acerca de la vida y las oportunidades del futuro. Moltmann dice que “el coraje sin cautela es necio”<sup>7</sup>. Es decir, temor y esperanza se complementan, uno sin la otra nos convertiría, respectivamente, bien en existentes paralizados encaminados por la senda de una vida estéril, bien en insensatos aupados en un optimismo impostado que no es otra cosa que intento de huida de la realidad humana.

## 2. El cristiano ignaciano ante la fragilidad y el sufrimiento

En la tradición espiritual cristiana, desde los Padres del desierto, pasando por Agustín de Hipona, Francisco de Asís, Teresa de Ávila o, por supuesto, Ignacio de Loyola, hay común acuerdo en partir de una concepción antropológica muy realista<sup>8</sup>: nuestra naturaleza es la de un ser expuesto a vivir fracasos de todo orden, incluida la enfermedad y la muerte; el

<sup>5</sup> P. THEILHARD DE CHARDIN, *El medio divino*, Alianza/Taurus, Madrid 1975, 52ss.

<sup>6</sup> No nos gusta el modo en el que la palabra vulnerabilidad ha ido entrando en el lenguaje psicológico y espiritual. Ha ido perdiendo significado claro al haberse convertido en un eufemismo que se utiliza para referirse a asuntos tan diversos como baja autoestima, pecado, ansiedad, defectos, etc. No podemos detenernos en la complejidad y polisemia del término; para ello se puede ver: L. FEITO, “Vulnerabilidad”: *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, vol. 30, sup.3 (2007) 7-22; B. HOFMASTER, “What does vulnerability mean?": *Hastings Center Report* 36 (2006) 38-45.

<sup>7</sup> J. MOLTSMANN, *Cristo para nosotros hoy*, Trotta, Madrid 1997, 49.

<sup>8</sup> S. TUGWELL O.P., *Ways of imperfection*, Templegate Pub., Illinois 1985.

gran fracaso de un sistema biológico que aspira a un equilibrio y perpetuación que no logra alcanzar.

Abrazar estas limitaciones como parte inevitable de lo que somos no siempre es fácil, tampoco para los grandes orantes. Para muchos de ellos, la ‘noche oscura’, la vivencia de sentirse impotentes y abandonados por Dios a su propia suerte, ha sido un duro y largo itinerario personal plagado de dudas, miedos, sensaciones de fracaso, tentación de abandono o de terminar con su propia vida [Au 24]. Dice Mounier que “no se es decididamente grande hasta que la vida no te ha puesto en la prueba de negarte rotundamente y sin apelación algo que deseabas con todas tus ganas”<sup>9</sup>. Es decir, hasta que uno no tiene la experiencia de que vivir en plenitud sólo se puede si uno lo hace asumiendo que no siempre se va a poder alcanzar el “propio amor, querer e interés” [Ej 189]. En términos ignacianos, esto quedaría resumido en que una vida que merezca la pena ser vivida, cargada de dignidad y sentido, no tiene por qué ser larga, con riquezas, salud y honores [Ej 23].

Aquí hay que ser muy cautelosos y discernir muy bien. Lo que se nos está diciendo en el ‘principio y fundamento’ de los Ejercicios no es que se sea mejor cristiano por tomar un atajo y buscar vivir más frustrado, más enfermo, más pobre, deshonorado o tentando insensatamente a la muerte; buscando activamente sentirnos frágiles, impotentes o frustrados. Alguna o todas esas cosas pueden ocurrir, probablemente lo hagan, en un camino honestamente creyente marcado por el amor sin condiciones. Lo que se nos pide es que nos pongamos en disposición de buscar la indiferencia de quien tiene tan claro el horizonte de sentido –aspirar a vivir como un *alter Christus*, colaborando en la obra de la redención<sup>10</sup>– que lo que vaya ocurriendo en el camino pasa a un segundo plano de importancia asumiendo que la vida felizmente vivida puede contener sufrimiento, pero, también, mucha felicidad; y esto último, también puede ser voluntad de Dios. Emmanuel Mounier dice al respecto: “Aceptar la voluntad de Dios... es estar indiferentemente dispuesto a todo, incluso a la felicidad. Es así como se santifica la felicidad”<sup>11</sup>. Desafectarse de uno mismo no es masoquismo (sentir sosiego sólo cuando hay frustración) ni narcisismo (sentir sosiego cuando uno se siente perfecto en su abnegación). Desafectarse es estar más pendiente de la necesidad de otros que de uno mismo<sup>12</sup>. También, aceptar las

<sup>9</sup> E. MOUNIER, *Cartas desde el dolor*, Ed. Encuentro, Madrid 1998, 43.

<sup>10</sup> P. ARRUIPE, “El modo nuestro de proceder”, en *La identidad del jesuita en nuestros tiempos*, Sal Terrae, Santander 1981, 82.

<sup>11</sup> E. MOUNIER, Op. Cit., 38.

<sup>12</sup> R. MEANA, “Más allá del propio amor, querer e interés. Estudio desde una perspectiva antropológica”, *Manresa* 91 (2019) 143-158.

propias impotencias sin renunciar a todo lo que uno puede dar de sí, las potencias del alma<sup>13</sup>.

No es fácil de asumir –ni de comprender– que el sufrimiento es inevitable y algo propio del orden natural de la vida. Moltmann dice descarnadamente “nunca nos acostumbraremos a que en el centro de la fe cristiana reverbere este grito de Cristo abandonado por Dios”<sup>14</sup> [alude a la crucifixión, Mc 15, 34]. El sufrimiento, dice José A. García, “sólo podemos, o aceptarlo y tratar de convertirlo en ‘medio divino’ o rechazarlo y negar a Dios en él”<sup>15</sup>. No hay negociación posible, sin embargo, no tiene por qué dictar un estado de ánimo desesperanzado, vivencias de impotencia o sensación de esterilidad existencial.

Esto nos conduce a un tema muy ignaciano: la Vida está en encontrar a Dios en todas las cosas, también en donde uno no esperaría encontrarle. Como dice K. Rahner “sólo logra hallar a Dios en todas las cosas, experimentar la transparencia divina de las cosas, quien encuentra a Dios donde él ha bajado a lo más espeso, lo más cerrado a lo divino, lo más tenebroso e inaccesible de este mundo”<sup>16</sup>. Para el creyente una vida ‘felizmente vivida’ y consolada no es aquella en la que uno sólo experimenta sentimientos de alegría o euforia sino la que incluye, al menos: esfuerzo (por tanto, *agotamiento*); amor (por tanto, *olvido de sí*); compasión (por tanto, *sufrir con* la suerte del otro); sentido (por tanto, *elección y renuncia*)<sup>17</sup>. *Agotamiento, abnegación, sufrimiento o renuncia* no son experiencias que habitualmente acudan a la mente cuando se piensa en felicidad humana y tendemos a rehuirlas; sin embargo, sin ellas, la anhelada plenitud existencial –la aristotélica *eudaimonía*– es imposible. Es un reto, eso sí, aprender a tomarlas por lo que valen, sin caer en la trampa de convertirlas en fin último. Sólo serán camino hacia la Vida si son encontradas en la prosecución de un horizonte existencial –para nosotros Cristo y su causa– que las desprovee de su poder destructor; de este modo es cuando podremos decir que ‘la vida ha merecido la pena’.

*La encarnación ofrece un mensaje claro de parte de Dios: vivir en plenitud sólo se puede si se parte de la naturaleza humana sin censuras.*

<sup>13</sup> R. MEANA, “Las potencias del alma revisitadas: pilares para una antropología ignaciana”: R. MEANA (DIR.), *El Sujeto*, Mensajero-Sal Terrae-Comillas, Bilbao-Santander-Madrid 1999, 383-407.

<sup>14</sup> J. MOLTSMANN, Op. Cit., 35.

<sup>15</sup> J.A.GARCÍA, “Ordenar la vida. Lectura e interpretación del dolor desde los E.E.”: *Manresa* 70 (1997) 350.

<sup>16</sup> K. RAHNER, *Meditaciones sobre los Ejercicios de san Ignacio*, Herder, Barcelona 1986, 259.

<sup>17</sup> R. MEANA, “Salud mental, compasión y la vida humana felizmente vivida”: *Sal Terrae* 104 (2016)224.

### 3. No nos engañemos, pero compasivamente

*Tengo defectos, pero también coraje*  
Teresa de Lisieux<sup>18</sup>

La encarnación ofrece un mensaje claro de parte de Dios: vivir en plenitud sólo se puede si se parte de la naturaleza humana sin censuras, lejos de todo intento de aparentar, pero, también, lejos de fantasías de invulnerabilidad o de omnipotencia.

Está fuera de toda duda que la espiritualidad ignaciana maneja implícita y explícitamente el sufrimiento humano, tanto el que viene de afuera como el que brota de las propias impotencias. José A. García<sup>19</sup>, reflexionando sobre aportes realizados por Santiago Arzubialde<sup>20</sup>, habla de tres formas de dolor presentes en los Ejercicios: dolor, pedido y buscado, por el que hemos infringido a los demás, al mundo, a Dios; dolor suplicado, como mediación de una mayor identificación en Cristo; dolor sobrevenido ni pedido ni elegido. No nos detendremos aquí, porque las reflexiones de ambos son absolutamente elocuentes y no cabría más que decir, al menos, de nuestra parte.

Queremos dirigir la atención hacia el hecho de que Ignacio desea que nos situemos ante lo inevitable: además del paso del tiempo, nuestra impotencia ante las propias limitaciones físicas, psíquicas y espirituales. Parte de la certeza de que no disponemos de toda la libertad que imaginamos tener<sup>21</sup>; solemos auto-engañarnos; podemos llegar a vivir atormentados por culpabilidades vanas y paralizantes; es posible que dramaticemos ante vivencias de fracaso, por otro lado, esperables; sobre todo, podemos vivir atemorizados por lo que no se puede controlar: la vida misma y sus vicisitudes. Por ello, el sistema ignaciano (Ejercicios, modos de orar, acompañamiento, examen, etc.), en primer lugar, busca con empeño desenmascarar todo engaño sea cual sea su origen. Jean Laplace afirma al respecto que en los Ejercicios se da una ‘auténtica tarea de desescombros’ cuyo objetivo es ayu-

<sup>18</sup> TERESA DE LISIEUX, *The poetry of Saint Thérèse of Lisieux*, PN 11 (*The time of tears has passed at last*), ICS, Washington 1996,134.

<sup>19</sup> J. A.GARCÍA, “Ordenar la vida. Lectura e interpretación del dolor desde los E.E.”: *Manresa* 70 (1997).

<sup>20</sup> S. ARZUBIALDE, “‘Dolerse de’ y ‘padecer por’ en la mente de S. Ignacio”: *Manresa* 65 (1993) 107-138.

<sup>21</sup> En el Principio y Fundamento deja claro que es menester hacernos indiferentes “en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío” [*Ej* 23.5]. Es decir, las posibilidades de respuesta de cada uno son limitadas; el reto es no sobreestimar esas limitaciones, dejando la libertad humana en mínimos, ni minimizarlas haciéndonos sentir como omnipotentes o exigiendo a otros que lo sean.

dar a descubrir ‘todo cuanto hay de artificial, de engañoso y de falsa virtud’<sup>22</sup>. Es un camino hacia una indispensable lucidez que posibilitará, no sólo un correcto proceso de discernimiento donde la deliberación y la consiguiente determinación se puedan dar con la máxima limpieza posible; también, la serenidad que trae saberse íntegro, sin falsas apariencias, en verdad, dando de sí lo humanamente posible y, siendo así, afectuosamente aceptado por Dios, por los demás y por uno mismo.

Esta persona realistamente consciente de sí es la que Ignacio de Loyola entiende que está llamada a alcanzar una plenitud existencial porque está en condiciones de descubrirse en Cristo; como si fuera un espejo que, si se sabe mirar, revela al creyente lo que de *alter Christus* ya tiene y debe de potenciar para dejar a un lado todas aquellas pretensiones desordenadas que le apartarían de su horizonte de sentido. Es su propia experiencia personal en todo su periplo, el que va de Íñigo en Loyola a Ignacio en Roma: darse cuenta de que no hay camino de conversión sin ganar en lucidez personal, por poca estética que sea la verdad que se desvela y, por tanto, sin ganar en humildad. Santa Teresa lo expresa muy certeramente: “Una vez estaba yo considerando por qué razón era nuestro Señor tan amigo de esta virtud de la humildad, y púsome delante [...] esto: que es porque Dios es suma Verdad, y la humildad es andar en verdad”<sup>23</sup>. Así se comprende la importancia que se da en los Ejercicios espirituales a avanzar en los denominados grados de humildad; no se trata de buscar la auto-aniquilación sino ir ganando coraje para mirar a Dios, y dejarse mirar por Él, superando el miedo o la vergüenza que esto produzca; cayendo en la cuenta de que Dios no quiere omnipotentes aparentes, sino que llama al ser humano como es, con sus potencias e impotencias, ni menos ni más<sup>24</sup>. La persona humilde lo es porque permite que le amen sabiendo que habría sobradas razones para que no lo hicieran. En el amado, como indica Ignacio en sus escritos, queda confusión, cierta vergüenza por lo inmerecido; pero, sobre todo, queda confianza, seguridad en el Otro, apego y un profundo compromiso<sup>25</sup>.

Para el creyente ignaciano, la vida digna consiste en no desfallecer ante el sufrimiento porque la compasión alimenta su coraje para levantarse setenta veces siete de otros tantos fracasos (Mt 18,22). Compasión que

<sup>22</sup> J. LAPLACE, *El camino espiritual a la luz de los ejercicios ignacianos*, Sal Terrae, Santander 1988, 109.

<sup>23</sup> TERESA DE JESÚS, *Obras Completas*, 6M, 10, 7, Monte Carmelo, Burgos 1984, 995.

<sup>24</sup> Este es un tema recurrente en Teresa de Lisieux (*Historia de un alma*, EDE, Madrid, 1982) que maneja con metáforas como los diversos tipos de flores (p.28ss); el tamaño de los vasos que se sienten colmados (p.70) o los tipos de aves y su capacidad para volar alto (p. 269ss).

<sup>25</sup> R. MEANA, “Una mirada sobre las tres maneras de humildad”: *Manresa* 90/356 (2018) 295-298.

brota de la mirada de Dios, de la propia mirada sobre uno mismo y, también, *quasi* sacramentalmente, de la de un buen acompañante. Es alguien reconciliado con sus ‘pasividades de disminución’, un ser humano que porta esperanza a los demás porque, sin caer víctima de autoengaños o de desánimos escépticos, afronta como ‘medio divino’<sup>26</sup> la fragilidad humana que se desvela en la incertidumbre, en la soledad que pesa, en el miedo, en la necesidad de otros, en la enfermedad o en el envejecer.

Seguramente, no haya signo más contracultural que ser capaz de vivir así, fuerte en la impotencia; hace del creyente alguien significativo y amable (con la cualidad de ser amado). Es indicio de estar ante un honesto seguidor de Jesús de Nazaret, también de un posible acompañante si sus cualidades humanas se lo permiten<sup>27</sup>.

#### 4. Mucho examinar, sobre todo acompañados

Sólo quien tiene la doble vivencia de impotencia personal y, sin embargo, sentirse amado y llamado puede mirar al otro compasivamente y ayudarle a modelar esa misma mirada hacia sí mismo. Ignacio lo sabe, por eso pide al ejercitante que considere el diálogo de la Trinidad que, ante la incapacidad humana para responder al amor, no resuelve una reacción de decepción o rabia sino el afectuoso “hagamos redención del género humano” [*Ej* 107]. Quiere que hagamos nuestra esa mirada sobre nosotros mismos en todo el complejo proceso de elección que abre de la segunda semana en adelante.

Ahora bien, acompañar desde la mutua conciencia de impotencia no puede, en ningún caso, convertirse en una especie de lamento cómplice donde acompañante y acompañado se quedan en mitad de un bloqueo existencial, paralizados, sin molestarse en intentar cambiar o avanzar porque, ‘al fin y al cabo, somos así’. Sería una grave distorsión de lo que estamos planteando. También sería un grave error en la práctica del acompañamiento focalizar la atención en las incapacidades haciendo que los acompañados vivan invadidos por la conciencia de sus irremediables fracasos. Esto, por ser una verdad a medias, crea personas enfermizas con un profundo sentimiento de impotencia; incapaces de imaginarse tomando las riendas de su propia vida; aterrados por una imagen de Dios distorsionada que pide lo imposible de alcanzar. Serían personas que, en su miedo a vivir

<sup>26</sup> P. TH. DE CHARDIN, Op. Cit., 90ss.

<sup>27</sup> R. MEANA, “Formados, éticos y lúcidos. Consideraciones sobre el acompañante espiritual desde una perspectiva antropológica”: *Sal Terrae* 105 (2017) 885.



autónomamente, se verían necesitadas de directores espirituales fuertes, con las ideas claras e incuestionables, muy gustosos de cultivar personas dependientes y grupos sometidos. Una pendiente peligrosa para relaciones de acompañamiento cercanas al abuso, grave práctica sobre la que ya hemos reflexionado en otro momento<sup>28</sup>. Realismo es conciencia de potencias e impotencias para poder saber hasta dónde uno puede dar todo lo posible de sí, ahí radica el *magis* ignaciano, y para caer en la cuenta de que uno está ante un camino por el que no puede andar solo: el cristiano no puede caminar solo, necesita de comunidad, Iglesia, y de mucha conversación espiritual<sup>29</sup> para permanecer en el seguimiento de Jesús de Nazaret y su causa.

*Hemos de considerar que cuando uno se examina, lo está haciendo conforme a un modelo antropológico de referencia.*

Para este fin, alcanzar lucidez, uno de los más importantes medios que ofrece la espiritualidad ignaciana es el ‘mucho examinar’. En los Ejercicios, Ignacio dedica un notable espacio al examen [Ej 24-43] y la recomendación de realizarlo al final de cada día es un clásico de este sistema espiritual<sup>30</sup>. Además, el acompañamiento personal es otro contexto en el que se cultiva la autoconciencia. De esa relación, el acompañado va ganando en conocimiento del paso de Dios por su vida y sus posibles implicaciones; también ahí, se va dando un progresivo desvelamiento de sus diferentes facetas humanas, psicológicas y relacionales. Esto es muy importante para lo que hemos venido diciendo, evitar caer en las impotencias paralizantes de quien sólo ve sus dificultades, o en el falso optimismo del engañado que cree vivir sin afecciones desordenadas y avanzando sin obstáculos por un camino de conversión que, tal vez, ni tan siquiera ha comenzado. Dos falsas autoimágenes que bloquean al individuo y le encierran en sí. En este punto, nos gustaría detenernos un momento para hacer alguna breve consideración sobre lo que se examina en el examen y algunos sentimientos que pueden brotar de ello.

Hemos de considerar que cuando uno se examina, lo está haciendo conforme a un modelo antropológico de referencia. Seguramente, las más de las veces, uno no tiene conciencia de ello, pero por más descriptivo que se

<sup>28</sup> R. MEANA, Op. Cit., 2017.

<sup>29</sup> Excelente, a este respecto: J. GARCÍA DE CASTRO, *La voz de tu salud. Acompañar, conversar, discernir*, Sal Terrae, Santander 2019.

<sup>30</sup> Una actualización útil es la que hace M. THIBODEAUX, *Recrear el examen ignaciano*, Sal Terrae, Santander 2017. Para un estudio exhaustivo del examen y sus beneficios psicológicos y espirituales: A. ARAUJO, *Más él, examinándolo bien. El examen de conciencia en la espiritualidad ignaciana*, Sal Terrae-Mensajero, Santander-Bilbao 2016.

intente ser, examinar lleva consigo valorar conforme a un criterio-base. Si el modelo antropológico es el adecuado, encontrar fragilidades biológicas, psicológicas o espirituales será algo esperable y tenidas por propias de la naturaleza humana que en algunos aspectos habrá que asumir y, en otros, aspirar a perfeccionar. Si, por el contrario, se tiene como trasfondo un ideal antropológico equivocado, inalcanzable, las normales fragilidades se considerarán imperfecciones vergonzantes. Hay tres sentimientos ambiguos que muy brevemente queremos dejar apuntados: vergüenza, culpa y miedo. Los tres son necesarios y tienen su función reguladora de los comportamientos, y no sería realista ni saludable aspirar a vivir sin ellos. Sin embargo, no pueden ser los reguladores principales de la autoimagen o de las relaciones humanas. Si las temidas culpa y vergüenza tiñen la autopercepción será alta la probabilidad de que aparezca un 'falso yo' idealizado<sup>31</sup>; alguien convencido de ser un ejemplo, exigente sin compasión con los demás, peligroso en su dogmatismo que brota del más puro desconocimiento de sí.

Pero aquí, en estas reflexiones, nos interesa especialmente el miedo. Creemos que es muy importante examinar realísticamente los miedos porque son la base de muchas actuaciones desordenadas, poco deliberadas, que terminan avergonzándonos o culpabilizándonos. No se suelen examinar los miedos<sup>32</sup>; sin embargo, es muy importante identificarlos porque van a ser una fuente de información sobre nuestras fragilidades y los modos que tenemos de permanecer ciegos a ellas. Es importante explicitarlos porque callar, esconder, miedos nos aniquila, nos arroja en el abismo de la soledad desesperanzada; necesitamos que otro, también Dios, entre en lo más íntimo del corazón humano que a veces sólo se ve envuelto en miedo.

Acompañar la impotencia ante la fragilidad y la finitud desde una perspectiva ignaciana es acompañar un camino de liberación personal de ansiedades de origen interno y externo, no para alcanzar la falsa ilusión de que no existen sino para poder vivir desde el realismo esperanzado; el que brota de poder mirar cara a cara al 'Criador y Señor', ofreciendo todo de sí: las potencias del alma, sí, pero también las impotencias. Sólo así se entiende adecuadamente a Ignacio cuando invita a decir: "Tomad Señor y recibid... todo mi haber y mi poseer... dadme vuestro amor y gracia que esta me basta" [Ej 234].

<sup>31</sup> TH. MERTON, *New seeds of contemplation*, Shambhala Lib., Boston 2003, 36ss.

<sup>32</sup> Esta afirmación se la debemos a L. ALONSO SCHÖKEL, *Esperanza. Meditaciones bíblicas para la tercera edad*, Sal Terrae, Santander 1975, 51.