

# LA DIMENSION AFECTIVA EN EL DISCERNIR Y DECIDIR <sup>1</sup>

Franz Meures, S.J.

Rector  
Colegio Pontificio Germano-Húngaro  
Roma, Italia

## Introducción

La Anotación 14<sup>a</sup> de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio nos dice:

*“El que los da (los Ejercicios), si ve al que los rescibe que anda consolado y con mucho hervor, debe prevenir que no haga promesa ni voto alguno inconsiderado y precipitado; y quanto más le conociere de ligera condición, tanto más le debe prevenir y admonir. Porque, dado que justamente puede mover uno a otro a tomar religión, en la cual se entiende hacer voto de obediencia, pobreza y castidad; y dado que la buena obra se hace con voto más meritoria que la que se hace sin él, mucho debe de mirar la propia condición y subjecto, cuánta ayuda o estorbo podrá hallar en cumplir la cosa que quisiese prometer”*

Al venir a Dobogoko, tenía entendido que iba a hablar a personas que ayudan a jóvenes en su vida espiritual y les asesoran al tomar decisiones buenas. Por ello no voy a dar

---

<sup>1</sup> Conferencia dada en Dobogoko, Hungría, octubre 2006 durante el encuentro INYGO europeo sobre “El acompañamiento de los jóvenes para elegir y decidir”. De allí el estilo coloquial.

una conferencia a nivel científico, sobre las investigaciones más recientes de las emociones, sino que intentaré ofrecerles algunas cualidades del que acompaña a otros, que intentan luchar con sus emociones

Como podéis ver en la anotación citada, el guía espiritual tiene un papel importante al acompañar a una persona. Debe ser muy consciente de la personalidad del dirigido/a, de su temperamento, de su carácter. Lo primero que debemos saber, según esta anotación, es que no siempre, cuando una persona progresa en el camino espiritual, “en consolación y lleno de fervor”, eso quiere decir que vaya a tomar una buena decisión.

Aquí trataré en primer lugar de algunas cualidades de las emociones en el marco de una antropología cristiana. Después analizaré más en profundidad las emociones en el camino espiritual de una persona, tal como las encontramos en los Ejercicios Espirituales de San Ignacio. Finalmente, intentaré hablaros de algunas sugerencias para ayudar a jóvenes en el proceso de tomar decisiones.

### ***Algunas observaciones generales sobre las emociones en el marco de la antropología cristiana***

¿Qué son las emociones?

Estamos acostumbrados a vivir con nuestras emociones, en cada momento, en cada día, pero normalmente no nos paramos a pensar qué son las emociones. ¿Qué es una emoción? Expondré brevemente algunas de sus cualidades:

a) La emoción es *una reacción psico-fisiológica*. Se presenta simplemente. Ni está programada ni es querida. Simplemente se presenta - en dos niveles: *psíquico* - en el alma; *fisiológico* - en el cuerpo. Toda emoción se presenta en esos dos niveles. Por ejemplo: me siento triste y mi boca se abre con una expresión de tristeza; siento vergüenza y me sonrojo; siento ira y mi corazón palpita a 200. Como pueden ver, las emociones están presentes en nuestra vida psíquica y en nuestra vida fisiológica. Y en cierto sentido también hay emociones en los animales.

b) Segundo rasgo: las emociones son sentidas por la persona. Y son sentidas por percepción sensual.

---

## LA DIMENSION AFECTIVA

---

c) Las emociones se presentan de *manera espontánea*. Eso sorprende a los que acostumbran a planificar cada cosa: “ahora haré esto y esto y esto, y ese será el siguiente paso”. Las emociones los perturban porque no están en sus planes. Las emociones simplemente se presentan, suceden, porque no podemos encuadrarlas en nuestros planes. Se presentan, vienen, y con frecuencia no sabemos de dónde proceden. Me levanto por la mañana y me siento algo triste, y me digo: “¿Qué pasa? ¿Porqué estoy triste?” Y no sé responder.

d) Las emociones tienen un contenido: gozo, felicidad, agresividad, ira, envidia, celos, etc. Y mis reacciones dependen de ese contenido.

e) Las emociones son una fuerza emotiva, que a veces puede ser muy fuerte. De alguna forma las emociones son el combustible de nuestra vida. Dan combustible a nuestra máquina. A veces sentimos que alguien está ideando un buen plan, un proyecto muy bueno; pero cuando las emociones no acompañan a ese plan, no sucede nada. A esa buena idea le falta una máquina que tenga combustible.

f) Las emociones nos mueven, algunas veces con mucha fuerza y de forma intuitiva. Es *la intuición*. Algunas veces es incluso algo como un *reflejo*. Algunas veces voy de pie en el metro y un ratero intenta quitarme la cartera. Y lo que me hace reaccionar para impedir el robo no es una reflexión intelectual. Es un acto reflejo. Siento algo, y, sin pensarlo, siento una energía interior potente que me hace moverme rápidamente para detenerlo.

g) Así obran las emociones: reflejo, intuición, movimiento, todo con un matiz de cálculo estimativo. Una psicóloga americana, Martha Arnold, dice: “Las emociones pueden ser definidas como una tendencia sentida hacia algo que se calcula bueno, y de alejamiento de algo que se calcula que es malo”. De tal modo, que por una parte está mi vida emocional, y por otra, hay un objeto, digamos un helado, y este objeto provoca en mi alma un sentimiento, una emoción, un deseo. Así al ver el helado, me muevo en su dirección. Es un apetito espontáneo, que algunas veces expresamos en nuestro lenguaje corporal. Por ejemplo: entro en una sala y de pronto me encuentro sentado de forma espontánea junto a alguien que me es simpático, y entonces digo: “¡Ah, tu estás aquí!” No lo he pensado. Entré y me senté aquí. O suponga que alguien entra en su propia habitación y siente que hay fuego. La reacción espontánea es escapar, ir lejos, sin ni siquiera pensarlo. Este es un *cálculo intuitivo*.

¿Qué es un cálculo emocional?

Estas consideraciones son muy importantes para nuestro tema, la toma de decisiones. Antes que comencemos a poner en movimiento a nuestro entendimiento, es decir a nuestro cálculo racional, nosotros normalmente ya hemos hecho una evaluación espontánea de la situación. El cálculo emocional dice si es bueno o no es bueno para mí. Yo espontáneamente lo acepto o lo rechazo. Esto es lo que llamamos cálculo emocional. Pero, como ya sabéis, si funcionamos así, nunca llegaremos a decisiones o compromisos duraderos. Si cada vez que una joven bella se

crucza en mi camino por la calle, yo me siento movido de tal forma que tomo una decisión espontánea, ¿dónde iremos a parar? Necesitamos por consiguiente emplear siempre nuestra **capacidad de**

*Antes [...] a nuestro cálculo racional, nosotros normalmente ya hemos hecho una evaluación espontánea de la situación*

**hacer un cálculo racional** para llegar a decisiones firmes. Cuando algo nos ha influido mucho emocionalmente estamos acostumbrados a decir: “por favor, antes de tomar una decisión, reflexionemos sobre ello”. Sólo en este segundo cálculo entran en juego nuestros conocimientos, nuestras convicciones y nuestros valores culturales, sociales y espirituales, en el proceso de toma de decisiones.

*Motivación centrada en mi mismo  
y motivación que trasciende a mi mismo ser  
El papel de las emociones*

Tratemos ahora, dentro del marco expuesto, de ciertos conceptos concretos que se relacionan con nuestra motivación. Al intentar encontrar lo que realmente nos mueve, nos damos cuenta de que hay un montón de motivaciones que responden a la pregunta “¿Qué es bueno para mí?” (por ejemplo un helado, la alabanza, la seguridad, los alimentos, todas mis

necesidades, mis deseos, ser amado, etc....) En mi vida emocional básica yo deseo principalmente las cosas que son "importantes para mí". Un bebé - por ejemplo - puede buscar solamente lo que es "bueno para mi mismo". Esta motivación centrada en mi mismo - que por otra parte es necesaria - no puede ser la única motivación nuestra para tomar una decisión.

Si permaneciésemos a nivel de bebés en nuestra madurez, todos terminaríamos por ser totalmente egoístas. Pero, como todos conocéis, nosotros, hombres y mujeres dotados de espíritu, de razón, de la capacidad de cálculo racional, nos encontramos por tanto con la capacidad de desear algo que es trascendente respecto a nosotros. Si en una especial situación actual, aquí en Hungría, yo dijera: "Estoy luchando por la justicia en mi país", estoy expresando un valor que es bueno en si. "No estoy luchando por mi, por mis ganancias sociales y políticas, sino que con mi actitud política estoy realmente buscando la justicia para todos en este país". Eso que es "importante por si mismo" expresa un valor objetivo, un valor por si mismo trascendente.

Así que todos nosotros estamos normalmente limitados por *la motivación que está centrada en mi mismo, y por la que trasciende a mi propio ser*. Al decir "Aquí ante el altar te recibo como mi esposa", no decimos solamente "te amo", "te aprecio", sino también "hacemos un contrato de por vida, por cual - para bien o para mal, en salud y enfermedad - te seré fiel, estaré contigo y cumpliré mis obligaciones como esposo". No solamente busco lo que es bueno para mi mismo, sino también lo que es bueno para mi compañera. Cuando he entendido y escogido el valor del matrimonio mediante un voto, una promesa, yo me comprometo a ser fiel a ese valor. Es al mismo tiempo un acto de generosidad y un deseo de realizarse a si mismo. La lucha de nuestra vida se desarrolla entre esas dos motivaciones. Vivimos con motivaciones mixtas.

### ***Motivaciones y emociones subconscientes***

La estructura psíquica de acuerdo con la teoría del psicoanálisis

La motivación centrada en si mismo, así como la que trasciende el propio ser, causan un impacto emocional. Por ej. los valores trascendentes del "amor a Cristo, el amor a Dios", pueden dar lugar a una expresión emocional muy fuerte. En consecuencia las emociones pueden alimentar

nuestras tendencias hacia nosotros mismos, como también los deseos trascendentes. Si todo esto permaneciese en un nivel consciente, el discernimiento espiritual y la toma de decisiones serían muy fáciles. Pero - como vosotros probablemente habéis aprendido - solamente una parte de nuestras motivaciones es consciente; la mayor parte es inconsciente. Este el presupuesto básico de la teoría psicoanalítica. Afirma que en la vida psíquica de una persona hay siempre una parte consciente: reflexión, conocimiento, comprensión, voluntad, etc.... Y en la otra parte, se encuentran la mayoría de las fuerzas, tendencias y emociones, que nosotros no percibimos ni reconocemos, en el momento presente o en cualquier momento, y que pueden ser muy importantes en nuestras motivaciones. A todo esto lo llamamos el subconsciente dinámico. Los psicólogos nos dicen que hay dos áreas en el subconsciente: la preconscious y la inconsciente. Mediante la reflexión y la meditación podemos acceder de alguna manera a la motivación inconsciente. Esta es la estructura normal de la operación en la vida psíquica, y no es patológica.

*Vivimos con  
motivaciones mixtas*

### ***La importancia del subconsciente dinámico***

La persona consciente necesita una barrera interna que cree una separación entre el consciente y el subconsciente. Sin esa barrera lo consciente estaría siempre inundado por miles de percepciones, sentimientos, memorias etc.... Sin esa barrera no podría yo mantener aquí, en esta conferencia, un diálogo ordenado. Estaría perturbado siempre por mis propios impulsos internos. Estaría de pie ante vosotros y todo lo que de alguna forma me concierne en este momento aparecería en mi conciencia. Estaría delante de vosotros completamente confundido. Me tendría que ocupar todo el tiempo de percepciones como “ese hombre entre los oyentes está sonriendo”, “esa señora parece triste”, o, “la luz en esta sala es demasiado luminosa”. Pero mi sistema psíquico aparta todas esas percepciones, y las emociones correlativas de ellas, de mi atención consciente. Por consiguiente, en nuestra vida consciente tenemos la capacidad de fijarnos en ciertos aspectos, excluyendo al resto—especialmente un conjunto de emociones

que siempre se mueven hacia el interior, lejos de nuestra conciencia en ese momento. Si me escucho a mi mismo a mi preconsciente, aunque sea por un momento, oiré: “Ah, mis pies están muy calientes, yo tengo mucha sed, etc...” Pero cuando estoy hablando con vosotros no me puedo fijar en eso, tengo que olvidarme de esas emociones, para poder prestar toda mi atención a la charla que os estoy dando. Pero, a pesar de todo, esas emociones ocultas me mueven, representan fuerzas que me están moviendo.

### **La memoria afectiva**

El concepto básico de memoria afectiva es la represión, el más importante mecanismo de defensa en la teoría psicoanalítica. Por “represión” los psicoanalistas entienden que ciertas experiencias - especialmente experiencias emocionales dolorosas - no se permite ya que afloren en mi vida consciente. Por ejemplo: *Cuando era niño* cada vez que intentaba hablar, y manifestar mi opinión, era castigado. Por ello expresar mi opinión *ahora* significa una experiencia muy mala. Está unida al dolor. De ahí puede suceder que para clarificar mi vida un poco y no vivir con dolor, esas emociones son alejadas de mi conciencia, pero siguen estando presentes y trabajando. Si estoy de pie, ante mi Padre General, puedo sentir un rápido latir del corazón, porque deseo manifestar una decisión que quiero adoptar. Así que estoy ya movido profundamente, y las emociones están trabajando, pero no acabo de entender porqué estoy tan tenso, tan excitado.

Si intentamos ayudar a jóvenes a tomar decisiones, tenemos que tener en cuenta - en cuanto sea posible - toda la personalidad, y también la memoria afectiva subconsciente. Por ello si deseamos encauzarlos hacia los Ejercicios Espirituales, tenemos que brindarles la oportunidad de manifestarse más y llegar a tener contacto con el área del subconsciente. Y les decimos: “Cálmate, basta que estés presente, abre tu corazón, deja que se manifieste todo lo que tengas presente en tu interior”. Y entonces - después de un día o dos - la persona podría entrar en su vida psíquica subconsciente, y llegar a sentir más claramente sus movimientos interiores. Esto puede ser muy útil para examinar sus motivaciones y les puede ayudar a tomar decisiones realistas.

### *Madurez Afectiva y capacidad para tomar buenas decisiones*

Para tomar una buena decisión la persona necesita cierta *madurez afectiva*. ¿Qué significa eso? Leemos en los documentos de la Iglesia sobre la formación de los sacerdotes que la madurez afectiva es muy importante. Pero esto es cierto para todo el mundo. Si quiero tomar una decisión acertada sobre mi vida tengo que tener madurez en esta tensión de la que hemos hablado antes, y tengo que tener madurez al tratar con todas las fuerzas que hay dentro de mí. Es decir que, por una parte, tengo que estar en contacto, lo más cercano posible, con mis emociones, para sentir las, para saber que existen, para conocer lo que me mueve. Pero por otra parte, tengo que ser capaz de distanciarme de esas emociones, y decir: “Cierto que siento sería mejor ahora hacer esta cosa y esa otra, pero hay otros aspectos que tengo que tener en cuenta”. La madurez afectiva es la capacidad para sentir y vivir en cierto sentido con mis propias emociones, pero al mismo tiempo la capacidad para controlar, o renunciar a deseos que esas emociones suscitan. En este contexto es interesante leer el título que San Ignacio dio a los Ejercicios Espirituales:

*Mortificación es la capacidad de distanciarnos de nuestras fuertes emociones o pasiones*

*“Ejercicios Espirituales para vencer a sí mismo y ordenar su vida sin determinarse por afección alguna que desordenada sea” (EE 21)*

Ignacio llama a las emociones que me mueven, pero que no están de acuerdo con el fin general de mi vida, *afecciones desordenadas*. Quiere que el ejercitante, *en el proceso de tomar decisiones*, esté en contacto con sus emociones, pero que también sea capaz de controlarlas eficazmente, para poder así llegar a la indiferencia, que es tan importante para estar preparados para oír la llamada de Dios. Hay un concepto, que se encuentra en esos libros, que casi han desaparecido de nuestra vida espiritual, el de *mortificación*. En la antigua formación de la Compañía de Jesús, se nos decía: “Mortifícate y así llegarás a Dios”. ¿Qué significa la mortificación?

### *Mortificación*

Mortificación es la capacidad de distanciarnos de nuestras fuertes emociones o pasiones. Cuando San Ignacio escribe sobre las cualidades del Superior General, dice que es muy importante que sea una persona mortificada. No que tenga que matarse a si mismo, o matar sus deseos y emociones, o que sea un masoquista, sino que sea capaz de tratar sus emociones de una forma muy prudente y madura.

Espero que pueda daros una primera idea de cómo ayudar a los jóvenes, es decir cómo ayudarlos a tratar cada vez con más acierto su vida emocional.

### *La Dimensión afectiva en las tomas de decisión*

Hablaré de algunos puntos que tienen por objeto servir de simple recordatorio. Se trata de puntos de partida básicos en relación con las emociones en el camino espiritual

### **Concepto ignaciano de “voluntad”**

Como leemos en la Primera Semana de los EE, el primer punto es que deberíamos hacer los Ejercicios con las tres potencias o facultades, i.e. memoria, entendimiento y voluntad. Pero, ¿Qué es la *voluntad*? No conozco bien las diferencias culturales presentes en esta conferencia. Pero cuando hablamos en alemán de la “voluntad”, pensamos en algo muy racional. Cuando hablamos de una decisión racional decimos “yo quiero” (ich will). Ese no es el concepto que usa San Ignacio. La voluntad, para Ignacio, es todo lo que mueve a una persona. Hoy, para expresar lo que Ignacio quiere decir por voluntad, usaríamos el término “*motivación*”. “Lo que me mueve a mi”. Por eso dice: mira las cosas que tocan a la voluntad, es decir, todas esas mociones interiores que me mueven. Estas pueden ser pensamientos, razonamientos, pero principalmente, como ya sabemos, fuerzas emocionales. Por ejemplo, cuando nosotros, jesuitas, comenzamos a predicar nos dicen que al predicar debemos llegar a la voluntad de los oyentes. No solamente hablarles razonablemente, sino llegar a su voluntad.

### **Papel importante del deseo en el camino espiritual**

Hace 100 años manteníamos principalmente una interpretación de los EE, que estaba centrada en el punto racional de toma de decisiones. Razonábamos así, considerando los pros y contras y los aspectos de cada parte, y después decidíamos, examinando las ventajas y desventajas, etc.... Pero esta no era la historia completa, de acuerdo con San Ignacio, porque él dice siempre, en el prelude de cada ejercicio: “pedir al Señor lo que yo quiero y deseo”.

En los comienzos de mi vida religiosa, todavía aprendí que tenía que tener deseos de cosas piadosas: seguir a Cristo, etc.... Pero esos no eran mis verdaderos deseos. El punto crucial es llegar a los verdaderos deseos de uno mismo. Recordáis, en el Evangelio al ciego de Jericó, Bartimeo. Grita y suplica, “¡Hijo de David, ayúdame!”. En esos gritos hay mucho vigor, y todos le dicen que se calle. Pero él grita todavía más fuerte, “¡Hijo de David, ven y ayúdame!”. Sí, realmente hay mucha fuerza en esos gritos. Los traductores algunas veces son honrados y escriben “*en voz alta*”, pero en realidad estaba gritando. Y entonces los discípulos dicen: “atiéndele”, y Jesús le pregunta: “¿Qué quieres que haga? ¿Qué deseas?”

*La voluntad, para Ignacio,  
es todo lo que mueve  
a una persona*

En la pregunta “¿Qué deseas?”, encontramos un montón de emociones. Y en nuestra educación en urbanidad con mucha frecuencia hemos aprendido a no hacer caso de nuestros deseos. Hemos aprendido a escuchar lo que se espera que nosotros hagamos, pero en muchas ocasiones no hemos aprendido a escuchar y comprender cuáles son nuestros deseos verdaderos. Recuerdo que hace algunos años un seminarista vino a mí, porque muy cerca ya de su ordenación se había enamorado de una joven. El problema era grande, y me decía: “Si, debo primero librarme de esto, y luego llegar a la ordenación”. Yo le dije: “no me parece una idea acertada”. ¿Qué pides en la oración? Me dijo: Pido al Señor que pueda vencer estas tentaciones, y así poder presentarme para la ordenación”. Entonces le dije: “Veo que está pidiendo en su oración algo en contra de sus deseos. Aprende por favor a pedir lo que deseas, aunque parezca un desatino”. En el desayuno hablamos de casos de abuso sexual. En la dirección espiritual vi a esas

personas y les pregunté: “¿ Pueden orar con esos deseos? Si esos son sus deseos, escúchenles. Sean sinceros. Pongan sus verdaderos deseos ante la presencia de Dios, y veamos lo que sucede”. Si descubres tus deseos verdaderos al Señor, Él puede curarlos y sanarlos.

Por consiguiente, ¿Qué es el “deseo” en el camino espiritual? Significa ponerse en contacto - en unión de Nuestro Señor - con las aspiraciones y emociones profundas, que viven realmente en nosotros. Si leéis el Salmo 137, “En las orillas del río de Babilonia”, los israelitas lloran y gimen. Y después, al final, en los dos últimos versos, que nunca encontráis en la liturgia, que los omite porque una persona honesta nunca debería decir esas expresiones, leemos, “Bienaventurado el que arrebató a tus pequeños y los estrella contra las rocas”. Esos esclavos en el exilio de Babilonia estaban tan enfadados que no se atrevían a rezar en esos términos, y los incluyeron en un Salmo, que está en la Biblia. Eso es lo que se quiere expresar por deseos, emociones profundamente enraizadas en nosotros mismos y que realmente nos mueven. Con mucha frecuencia esos deseos no están conformes con el seguimiento de Cristo, y con ser mortificados y humildes, etc... Pero si vosotros queréis crecer, tenéis que orar con vuestros deseos, vuestros verdaderos deseos.

### ***El papel importante de la orientación básica de la persona***

Estos son los dos primeros números de las “Reglas para el discernimiento de espíritus”, que normalmente nadie lee, porque pensamos que obviamente pertenecemos a “las personas que van...en el servicio de Dios de bien en mejor subiendo” (EE 315). Por eso olvidamos el mensaje importante de las dos primeras reglas.

“Personas que van de pecado mortal en pecado mortal” (EE 314). Si alguien vive en este estado, experimentará un aumento emocional a favor de su estado. “Me gusta beber mucho. Es estupendo. Vamos, compañeros, otra ronda de copas esta noche”. Es una especie de nuevo refuerzo a mi modo de vida. Ignacio lo expresa de otra forma. Dice que el mal espíritu te está apoyando y te dice: “Sigue adelante, todo está bien”, y tu te sientes así feliz. La conducta pecaminosa y peligrosa se siente más fuerte. Por ello la pregunta: ¿Me siento feliz así? no es suficiente para el discernimiento espiritual. En estos casos - como dice San Ignacio - el buen espíritu usa

contrario modo, punzándolos y remordiéndoles las conciencias, haciéndole sentir que algo no está bien, e intentando moverlos hacia otra dirección.

Y como todos sabemos, es el buen espíritu quien da fuerzas a los que van haciendo progresos en el seguimiento de Cristo, y les da “consolaciones, lágrimas, quietud,...para que en el bien obrar procedan adelante” (EE 315). Y es el mal espíritu el que les dice: “Es mejor que desistas, porque no tendrás éxito”. Les hará dudar, y les presentará toda clase de tentaciones, que vosotros conocéis después de tantos años de vida de oración.

Por consiguiente, ¿Cuál es la intención de Ignacio al darnos esas dos reglas y esas orientaciones básicas? Es decirnos que el “sentirse feliz” es algo ambiguo en el discernimiento espiritual.

La pregunta “¿Estoy de acuerdo conmigo mismo?” es muy peligrosa. Cada orientación básica tiene su sistema emocional que le da fuerzas, ya sea hacia el bien o hacia el mal. Si tienes la sensación de sentirte feliz contigo mismo, eso no significa mucho. Incluso el que va de pecado mortal en pecado mortal puede sentirse así. La sensación de bienestar emocional no puede ser la principal piedra de toque para una decisión. Hay otros factores.

*Si descubres tus deseos  
verdaderos al Señor,  
Él puede curarlos  
y sanarlos*

### ***Las Reglas de consolación y desolación***

Existen, las *reglas de consolación y desolación*, (EE 316 y 317). A veces la gente piensa que la consolación significa sentirse bien. Eso no es verdad, si seguimos la definición de San Ignacio, porque por ejemplo, en la Primera Semana pedimos dolor y pena por nuestros pecados, lágrimas por ellos. Es eso lo que se llama consolación. Si, en la Primera Semana, ante Cristo crucificado, sentimos remordimiento y arrepentimiento real por nuestro modo de vida, aunque a veces sea muy deprimente y humillante ver nuestros errores y pecados etc., Ignacio dice que si esto lo hacemos sinceramente ante Dios, y todas esas emociones malas salen a relucir y nos afloran las lágrimas, *eso es consolación*, porque *la consolación es lo que nos pone en contacto con Dios*. Y algunas veces esto puede ser signo de

gozo y reconocimiento de la belleza de la naturaleza, que libera alma. Y lo que nos pone en contacto con Dios es a fin de cuentas ser sinceros con nosotros mismos.

También en la Tercera Semana de los EE pedimos la gracia de sentir pena con Cristo doloroso, llorar con Él. Pedimos com-pasión, acompañarle en Su Pasión. Este no es un sentimiento de gozo, pero, en el fondo, nos puede dar una intensa consolación, porque la consolación significa que “estoy cerca de Dios”.

Conclusión: ¿Qué entendemos por discernimiento de espíritus?

*“Discernimiento de Espíritus es un proceso de clarificación por el cual una persona - mediante su conocimiento íntimo de Cristo - examina sus tendencias y movimientos internos y externos, ya le lleven más cerca de Dios o le alejen de Él. Este discernimiento facilita la decisión sobre la manera cómo esa persona va a presentarse ante Dios”.<sup>1</sup>*

### ***Los cinco pasos en la toma de decisiones***

Lo que voy a decir ahora está tomado de los EE. Omito los lugares exactos de las citas en los escritos de San Ignacio. Sólo deseo resaltar el proceso y las estructuras generales.

### **Conciencia de los movimientos espirituales interiores**

El primer paso es *conocimiento de los movimientos espirituales interiores*, es decir lo que antes he explicado como subconsciencia. Es muy importante antes de tomar una decisión tener presente todo lo que te mueve internamente. Todo el proceso de los EE se centra en esto: que los ejercicios te hagan siempre conocer dónde te afectan y cuál es tu reacción, cuál es el resultado. Y especialmente los ejercicios de “*repetición*”. Dice San Ignacio: “*repetir el primero y segundo ejercicio, notando y haciendo pausa en los puntos que he sentido mayor consolación o mayor sentimiento espiritual*” (EE 62). Si ha sido gozo, profundizar en el gozo, y si ha sido disgusto,

profundizar en el disgusto. Intente sentirlo, ser consciente de ello y comprenderlo. Ponte en contacto con tu vida interior más profunda. Por ello necesitamos silencio. Si estamos en una atmósfera de silencio, todo lo que tenemos dentro saldrá automáticamente fuera. Pero hay personas que tienen serias dificultades, que de alguna manera son incapaces de estar en silencio cinco minutos. Si estando en silencio se ponen en contacto consigo mismos, les entra tanto miedo que siente que van a explotar. Una vez, comencé la terapia analítica y le dije al joven: “Por favor siéntate aquí y dime simplemente lo que te viene a tu mente”, y el joven estaba tan alterado que casi rompe el magnetófono que estaba sobre la mesa. Para él un minuto de silencio le produjo tanto miedo, tal ansiedad, que pienso que la cultura de los auriculares entre los jóvenes de hoy, donde escuchan música todo el día, es una manera de evitar la voz interior, la conciencia interna. Pero para tomar decisiones es muy importante conocer los movimientos internos.

### **Comprender esos movimientos**

El segundo paso es el *conocer esos movimientos*. Pero de hecho algunas veces sé que existen y me doy cuenta de que no los entiendo. Por ejemplo cuando me escucho a mi mismo me doy cuenta de que estoy un poco nervioso, tenso. ¿Por qué estoy tenso ahora, en esta situación? No lo entiendo. Y quizás en un momento concreto veo que la persona con quien hablo siempre, me mira de manera especial. No critica nada, pero su cara, que es muy expresiva (comunicación no-verbal), es muy crítica. Entonces entiendo que estoy tan tenso porque siempre me mira de una forma crítica. Pero de todas maneras alrededor del 80-90 % de lo que nos sucede nunca lo entendemos. Simplemente aparece. Si, sin embargo intentamos estar en contacto con nosotros mismos, si reflexionamos periódicamente sobre nuestras experiencias y hacemos “examen” dos veces al día, quizás tengamos algún punto de apoyo que nos ayude a seguir adelante más fácilmente

### **Discernimiento**

Lo importante aquí, en la definición que os di, es *no seguir espontáneamente la emoción llamada “buena”*. Hacer eso no nos llevará automáticamente a tomar buenas decisiones. Es preferible que tengas en cuenta todos esos otros valores trascendentes, y entonces descubrir la

moción interior que nos inclina hacia esos valores. Y que me llevarán hacia otra trinidad: Yo, mi ser, y yo mismo.

### **Tomar decisiones**

El cuarto paso es la misma toma de decisiones. En los ejercicios espirituales está estrechamente unida a la contemplación de los misterios de Cristo. En un período de contemplación cercana de Cristo, puedo encontrar el recto sentido de Él, que me da claridad para mis elecciones. La pregunta básica de la toma de decisiones es: ¿Es mi elección según Cristo? Si lo es se seguirán las emociones expresadas en la regla de la consolación.

### **Atención a la resonancia emocional de la decisión tomada**

El quinto paso es la resonancia emocional de la decisión tomada, es decir, ¿Qué siento los días después de la decisión? Tengo quietud, calma, esperanza, confianza, o ¿me siento perdido, sin el menor interés? Esta es la resonancia emocional.

Ciertamente vosotros todos conocéis situaciones, donde, por citar una, en un consejo parroquial hay que decidir sobre una serie de puntos en una tarde, y ya quedan sólo diez minutos, y decís: “¡Bien!, tomemos una decisión”. Han discutido largo y tendido sobre un punto difícil, pero ahora quieren tomar decisiones rápidamente, y marcharse contentos a sus casas con las decisiones tomadas. En un caso como este tenéis que poner atención a los días siguientes. ¿Se mueve algo? ¿Hay alguien que tome iniciativas en relación con las decisiones? Si tres días más tarde, nada se mueve, olvida las decisiones y cancela las actas. No eran decisiones acertadas, era como resolver cosas a golpe de martillo. Unas decisiones acertadas, buenas, tienen como resultado la actividad, que algo se mueva, incluso en un grupo. Si no hay movimiento olvida las decisiones. Todos los aspectos parecen buenos en conjunto, pero si después de las decisiones decimos: “Bien, esperemos que las otras decisiones sean también buenas”, entonces es claro que las decisiones no han sido tales.

*Tres dimensiones de la atención  
para el discernimiento espiritual*

Para el discernimiento espiritual os voy a explicar otro punto que he estudiado en el análisis de los EE. He publicado recientemente un artículo sobre el discernimiento de espíritus en las Constituciones de la Compañía de Jesús.

El punto central es lo que yo llamo *las tres dimensiones de la atención para el discernimiento espiritual*. Para tomar buenas decisiones y vivir una vida espiritual buena, es decir respondiendo en nuestras vidas a lo que Dios nos llama, necesitamos una triple atención. Me explico:

1) El primer objeto de nuestra atención es *Dios y su revelación*. La prestamos cuando escuchamos el Evangelio, oramos, contemplamos la Cruz. Todos los símbolos, textos, ritos, que nos ponen en contacto con lo que Dios es para nosotros y con lo que nos ha dicho.

2) El segundo centro de atención es estar atento a *nuestros movimientos interiores, las "mociones"* como las llama Ignacio. ¿Qué sucede en mi interior? ¿Cómo son mis pensamientos, mis sentimientos, mis planes, mis aspiraciones, mis sueños del día, mis sueños de la noche? Todo lo que yo puedo encontrar en el espacio interior de mi alma, es el segundo punto de atención.

3) El tercer foco de atención es la realidad externa: las cosas que podemos ver, lo que sucede, lo que leemos en el periódico, lo que me cuentan mientras desayunamos, lo que pasa en mi trabajo, la situación económica de mi familia, etc.. Yo tengo en consideración todos esos hechos e informaciones.

Si quiero tomar una decisión buena, necesito estar en contacto con esos tres campos. De otra manera la decisión no será consistente. Por ejemplo, encontraréis personas que son muy conscientes de su vida interior.

Te pueden decir todo sobre ella. Personas que son muy buenas en su conocimiento de las Escrituras, en la oración elevada, en contemplación, etc..., pero les falta el conocimiento de la vida, de la realidad. Son personas muy sensibles, pero viven en las nubes. Sus pies no pisan la tierra.

Otros quizás que entienden muy bien el mensaje de la revelación, y que han analizado a fondo la realidad actual, los "signos de los tiempos" a la luz del Evangelio. Son personas que están siempre en acción: tienen

que hacer esto y esto y esto. Comienzan su gran acción, pero al cabo de dos años comienzan a darse cuenta de que están quemados. ¿Por qué? Porque no están en contacto con sus sentimientos internos, porque ignoran la voz de su vida interior. Si te aproximas a las gentes muy pobres y abandonadas, debes tener mucho cuidado con la impresión que te producen. Pueden causar enorme presión a tu alma. Los que ayudan y están siempre en contacto con personas muy enfermas o del todo inválidas, y no se mantienen en contacto con sus propias reacciones emocionales, pronto serán una mera ruina. Es lo que se llama "*síndrome de los que ayudan a otros*"

Podéis incluso encontrar personas que no conocen mucho de Dios, pero que afirman que son personas espirituales. De alguna forma es cierto, porque son personas que están abiertas a los demás y a la realidad, y están en contacto con ellos. Dicen: "Me impresiona, me conmueve", y lo explican con claridad. Pero sin un conocimiento explícito de Cristo, sin estar en estrecho contacto con Él, su discernimiento espiritual no tiene fundamento alguno.

Creo que Ghandi era una persona que poseía la espiritualidad de la realidad (satyagraha). Su concepto básico era vivir la realidad. Cuando comenzó su vida política en Sudáfrica, sentía que ¡"la Realidad aquí es algo terrible!" Tenemos que ser sinceros con la realidad y reconocerla, y ella nos cambiará a nosotros y a nuestro movimiento." Pero era también un hombre espiritual, movido por los valores espirituales de su religión.

*Algunas recomendaciones a los directores espirituales  
y a los que se ocupan del ministerio con jóvenes*

**La importancia de la receptabilidad, de la atención, discernimiento y madurez afectiva.**

El reto de la "cultura del placer" y de la "espiritualidad del bienestar"

Con mucha frecuencia vemos entrevistas de personas a las que les preguntan porqué han hecho algo, y la respuesta es "¡me agrada!", "¡Nos hemos divertido mucho!". Es un argumento basado en motivación que produce solamente una especie de vigor emocional. "¡Estupendo. Gozo con esto, es una diversión!" Es el argumento motivo central, que se oye

actualmente en todo el mundo. Esa es poco más o menos nuestra cultura actual juvenil. Me cuesta escuchar eso, pero es una realidad. No quiero daros demasiados consejos sobre ello, pero deseo estimular vuestra reflexión. ¿Qué podemos hacer en relación con la toma de decisiones en una cultura del placer? ¡No es cosa fácil!

Lo mismo podemos decir de la “espiritualidad del bienestar”. Hay un monasterio de religiosas en Alemania llamado “monasterio del bienestar”. Me causó tanta desazón el nombre. Que dije: “¿Qué pasa con el Señor? ¿Es la espiritualidad cristiana todavía seguir al Señor en su misión, con gozo y dolor, éxitos y dificultades, o consiste únicamente en sentirse feliz?” Si miráis la Cruz en esta sala, ¿dónde está el bienestar del Señor en esta ocasión? Para ser sincero confieso que no entiendo lo que la gente intenta decir con este sentimiento de bienestar. Entiendo que muchas personas hoy necesiten un cierto sentido de seguridad, de armonía interna, etc... Pero por favor nunca haga uso de esto cuando se trata de tomar decisiones para toda la vida. Hay toda una cultura a propósito del bienestar, en tantas revistas y periódicos, etc., que sólo hablan de pasarlo bien. Es cierto que vivimos en una cultura de tensiones, y comprendo que la gente se sienta presionada. La vida tiene cinco días de tensión y dos de bienestar. Pero eso no ayuda a tomar decisiones.

*¿Qué podemos hacer en relación con la toma de decisiones en una cultura del placer?*

### *La “identidad parcelada”*

Conocéis este concepto de los sociólogos post-modernistas, que las gentes de nuestra cultura viven al mismo tiempo en diferentes regiones espirituales. Voy a la iglesia y rezo a Cristo, pero al mismo tiempo estoy envuelto en prácticas de la Nueva Era, y quizás también en organizaciones militares, y soy miembro de grupos budistas de oración. No exagero, estoy hablando de personas concretas. “Todo vale”, todo entra en el conjunto. En esta cultura encontraréis que la identidad de una persona tiene sectores diversos, que no son incompatibles unos con otros. Y veis que una persona toma una decisión según el sector B. ¡Bien! Ha tomado una decisión, pero a

---

## LA DIMENSION AFECTIVA

---

los tres días el sector C es importante. Así que olvida la decisión tomada porque en ella no está incluida toda la persona, sino solo un sector de la persona. Por ello no toma decisiones duraderas, porque tiene que saltar de un sector a otro. Encuentro esto muy complicado, y no veo la solución. Como ya he dicho, quizás es que no lo entiendo del todo. Pero creo que al ayudar a los jóvenes que desean hacer un buen discernimiento y tomar una buena decisión, tememos que ser muy cuidadosos en este terreno.

*traductor*  
*Fco.de Solís,S.J.*

---

<sup>1</sup>( F. MEURES, Was heist Unterscheidung der Geister? In Ordenkorrespondenz, 31, [1990], p. 278)

Meures, Franz, **Unterscheidung des Geister in den Satzungen der Gesellschaft Jesu.** En Geist und Leben 79 (2006), S 261-275. Holandés: **De gave der onderscheiding bij Ignatius van Loyola.** En J. Haers, H. van Leeuwen, M. Rotsaert (ed), De heer van de vriendschap. Averbode 2006, S 147-181. Inglés: **The Ignatian Constitutions and the Gift of Discernment.** En: M. Blickman, J. Haers, H. van Leeuwen, M. Rotsaert (eds), *The Lord of Friendship*, Oxford 2007.