

Un tema de psicología religiosa: Los Ejercicios Espirituales examinados como factor de higiene mental

I. *Interacción psico-somática en el hombre*

Nadie negará que hay en el hombre un aspecto importante que se observa cuando se examina su comportamiento: es la interacción psico-somática que en él se da.

Se comprueba esta interacción en una amplia zona de sus actividades, especialmente en las enfermedades, cuya prevención busca acertadamente una adecuada higiene mental.

El enfermo que por ejemplo acude al psiquiatra, sabe muy bien que puede descubrir una raíz de sus males en la zona somática, y por esto se someterá a que se le saque un electroencefalograma; pero también sabe a veces que aun contando con estos factores somáticos, hay otros de orden distinto, que también influyen en él: en tales períodos de su vida en que no había sufrido un fuerte trastorno psíquico ocasionado por un fracaso, una quiebra económica, una ingratitude, etc., su comportamiento no era el mismo que ahora, aun estando su cerebro aparentemente igual que ahora; y que ahora podría no ser lo que es, si se hallase en un ambiente psíquicamente más favorable.

No nos interesa para nuestro intento examinar este hecho desde el punto de vista filosófico, aunque el tema es realmente interesante y tentador, sino más bien dando por supuesto el hecho de esta interacción y sus explicaciones más profundas, comparar con él lo que nos dice la práctica y estudio de los Ejercicios Espirituales, en cuanto son, por esta interacción psico-somática de que hablábamos, un excelente medio de higiene mental.

Lo primero que esta práctica hace es confirmar la innegable interacción que hay en el hombre entre el soma y la psique. Cualquier buen Director de Ejercicios sabe que si el ejercitante los hace bien, sale de ellos con *paz* de corazón, con *calma* de espíritu, con cierta sensación de *seguridad* de su vida, con una *alegría íntima* (no la exterior y bullanguera) quizá nunca experimentada anteriormente, la

cual en los casos más favorables puede darle una impresión como de *felicidad*. Ahora bien, todo esto redunda favorablemente sobre la misma salud psíquica.

El buen Director lo sabe ante todo por experiencia propia: pues San Ignacio pide que el Director sea ante todo, persona que primero haya experimentado en sí mismo los Ejercicios, haciéndolos él, antes que haya de darlos a otros (1). Pero también lo habrá comprobado al darlos a otros; aunque en este caso el resultado depende naturalmente también de otros factores. Depende en gran parte este resultado de la misma aptitud del Director, pues no da los Ejercicios del mismo modo una persona formada, que una persona sin formación o deformada. Depende también de la capacidad del ejercitante; y por esto también San Ignacio recomendaba tantas veces que no se diesen los Ejercicios por entero a todos, sino a cada uno sólo aquello que pudiese «descansadamente llevar» (2) según su aptitud o capacidad y disposiciones (a las cuales quería que se acomodase constantemente el Director en cuanto al modo de proponer los Ejercicios) (3). El resultado depende también de la misma libertad del ejercitante, es decir, de la entrega con que los haga. Sobre todo, de un factor que aquí no analizaremos, pero que nos es conocido por la teología: la gracia divina, factor que normalmente no llega al um-

(1) Como es evidente la primera y principal fuente para conocer los Ejercicios es el mismo texto de San Ignacio; pero para su estudio son un complemento indispensable los «Directorios», es decir, aquellos escritos que arrancan ya desde el mismo S. Ignacio y siguen multiplicándose hasta el Directorio oficial de 1599 (y otros posteriores) escritos con el intento de explicar el sentido de una redacción tan concisa como es la del texto de los Ejercicios y exponer el modo de su aplicación. En España no nos es preciso acudir a la edición de *Monumenta Historica Societatis Iesu*, gracias a la edición que «Balmesiana» publicó encargando su realización al P. Lop, que llevó a cabo su trabajo de modo competente y utilísimo. Es una fuente fundamental: LOP, MIGUEL, S.I.: *Ejercicios Espirituales y Directorios*. Traducción, introducciones y notas. Barcelona, Editorial Balmes 1964. El mismo autor publicó después otra obra (cuyo contenido desborda muchísimo el sencillo enunciado que la presenta) la cual remite constantemente a la obra anterior: *El Director de Ejercicios. La técnica ignaciana en la dirección de los Ejercicios*. Barcelona, Ediciones ELER 1965. Si a ello se añaden los estudios del P. José Calveras, se tendrá a mano, me atrevería a decir, de lo mejor que se ha publicado sobre Ejercicios. —Citaremos la primera obra del P. Lop con la sigla EED y la segunda con la sigla DE. — Es el mismo San Ignacio quien ordena a los jesuitas que «tomen uso» en dar los Ejercicios Espirituales a otros «después de haberlos en sí probado» (*Constitutiones Soc. Ies.*, parte IV, cap. VIII, n. 408) citado en EED pág. 124; DE pág. 90 a 93.

(2) *Ejercicios*, Anotación 18, n.º 18. Entre las innumerables ediciones de los Ejercicios, además de la contenida en EED y la que hay en *Obras Completas de S. Ignacio de Loyola*, Madrid, Biblioteca de Autores Cristianos vol. 86 (2.ª edición 1963) es interesante la que publicó el P. José CALVERAS, S.I.: *Ejercicios Espirituales Directorio y Documentos de S. Ignacio de Loyola*. Barcelona, Editorial Balmes, 1944.

(3) DE, pág. 161-175; 219-229.

bral de la conciencia, pero que se da siempre, aunque en diversísimo grado.

No puede, por tanto, hablarse de la interacción psico-somática al aplicarla a los Ejercicios mirados como poderoso medio de higiene mental, tomándola en sentido unívoco, sino muy analógico, es decir, algo cuya definición, sin cambiarla, siempre se aplicará, pero con muy diversa plenitud en cuanto al modo con que se realizará, según sean los diversos factores que intervengan en cada caso.

Dejando ahora de lado el examen de algunos de estos factores, como es el factor sobrenatural que llamamos «gracia», pues sólo un leve examen de ellos llevaría consigo un estudio de gran amplitud, nos interesa mostrar cómo los Ejercicios por lo que ellos mismos son, contribuyen a que el ejercitante llegue al terminarlos a estar en aquella situación psíquica de que hablábamos antes, que tanto influirá como medio de higiene mental.

Pueden señalarse como tres grados fundamentales de sucesiva pacificación interior, no yuxtapuestos, uno al otro, sino enlazados uno con otro, como los peldaños de una escalera, en una ascensión progresiva. Siempre, quien ha hecho bien los Ejercicios, subirá algo en esta pacificación de su espíritu, que tan alto valor tiene para la misma salud psíquica; pero hasta suponiendo igualdad en todas las otras circunstancias, no subirá igual quien se contenta con el primer grado, como quien lleva su disposición hasta el fin a que tienden los Ejercicios.

II. *Primer grado de pacificación*

Como sabemos, se dividen los Ejercicios en cuatro Semanas, no como si se suponga que se consiga el fruto o disposición que se busca en cada una de ellas precisamente en ocho días, antes al revés, la duración de cada una de ellas, según nos dicen los mismos Ejercicios, ha de acomodarse a la disposición del ejercitante, porque «unos son más tardos..., unos más diligentes que otros» (4) para conseguir el fruto o disposición buscada.

Más aún, la disposición que se consigue en un avance progresivo en cada una de las cuatro Semanas, no es algo que quede conseguido de una vez para siempre, como el mármol que no cambia cuando el escultor ya le ha dado la forma propia de estatua, sino que durante toda la vida la disposición psíquica del hombre irá cambiando en bien o en mal, como la forma que el jardinero ha dado podando los arrayanes y macrocarpas del jardín, se deteriorará con los nuevos brotes o se perfeccionará. Así también, estos grados de ascensión a Dios, que son paralelamente también grados de sucesiva pacificación psíquica, pueden reafirmarse cada día más durante toda la vida en una progresión sin fin, o al revés perderse.

(4) *Ejercicios*, Anotación 4, n. 4.

El primero de estos grados de ordenación y pacificación que dan los Ejercicios, corresponde a lo que llamamos Primera Semana: da la paz y la libertad que tiene quien rompe con la esclavitud que trae consigo la servidumbre o sujeción que es el pecado.

A.— *El pecado como disteleología de la libertad humana*

El animal llevándose por lo que llamamos «instinto» logra la plenitud de que su ser es capaz: su naturaleza le da junto con un estímulo de apetencias a bienes sensibles, un freno correspondiente a ellas. El instinto que rigiendo así el animal, le hace lograr la plenitud de que es capaz, es, pues, la ley íntima del animal. Si se define la palabra «ley» según la clásica definición «ordenación racional encajinada al bien del todo, dada por el que tiene autoridad», habremos de decir que *el instinto* que rige el comportamiento del animal *es su ley*, pues expresa una ordenación racional de las apetencias y frenos de su ser en bien del todo, puesto que mediante él es de suyo capaz de llegar a la única plenitud que su ser material y sensible puede lograr, siempre dirigido a un bien también material y sensible, por tanto esencialmente finito.

La limitación o finitud de su ser, sensible y finito, lo hace sólo capaz de apetecer «este» bien, «aquel» otro bien: «esta» caza, «este» juego, «esta» comida, «este» placer sexual, «esta» corrida: no puede subir más alto, pero tampoco podrá bajar más hondo el animal: no podrá aspirar a «la» felicidad, que trasciende lo sensible presente, porque ni la conoce. Pero tampoco podrá desesperarse. Si sufre, llora; pero no se desespera. Si goza, se pondrá a retozar; pero no aspirará a aumentar su goce en intensidad y en una duración sin fin. El animal, enfocado a un bien sensible presente, lo admitirá o lo rechazará según el instinto se lo presente admisible o dañoso, pero no universaliza concibiendo «otro» bien posible; por tanto tampoco es libre, ni moral. Paralelamente a esto, toda la disteleología psíquica de que es capaz el animal, lo llevará a que alcance o no la plenitud sensible a que está enfocado. Nada más fuera de trastornos que podríamos llamar leves, que ahora no nos interesa exponer.

Pero el hombre no es así. Tiene una dimensión ulterior que lo hace trascender lo material y sensible, con una ilimitación que prescinde del límite de lo material en cuanto material. El hombre no sólo conoce, sino *conoce que conoce*. Esta unidad superior de conciencia (propia de un principio unitario simple y capaz de operaciones, es decir sustancia espiritual) lo hace capaz de que pueda abstraer cuando conoce; prescindir de límites, es decir, *universalizar*. Con este conocimiento universalizador ya podrá formar ciencias, al buscar un porqué, algo metasensible más hondo que lo sensible presente, una esencia universal que dé a la vez la razón, o porqué, de la multiplicidad presente, o sea su causa. Por ello en el límite de este proceso será capaz de concebir no sólo un término que sea sin lími-

tes *por prescindir* de límites (diríamos «indefinido») sino un Principio y Causa sin límites *por negarlos* (es decir «infinito»). Por tanto, también será capaz de apetecer fuera de «este», «tal» bien presente, otro y otro superior indefinidamente; por tanto también «el» Bien sin límites, y paralelamente «la» felicidad que será su posesión.

Y ahí radica el problema específicamente humano: ¿dónde está «el» Bien supremo a cuya posesión lo lanza su ser, a través de los bienes finitos, los únicos que tiene presentes ante los sentidos? La naturaleza, dice Santo Tomás, no sólo da al lobo la apetencia, sino que juntamente le señala dónde hallará de modo adecuado el término para satisfacerla, devorando el cordero. En cambio la naturaleza humana lanza al hombre no sólo a «este» bien presente, un millón de pesetas, por ejemplo, sino que cuando lo ha logrado, si ve que es capaz de poder lograr otro, aspira a él; y una vez conseguido un bien en un orden dado, si ve que puede tender a otro superior, también lo apetece, en un proceso sin fin, debido a que apeteciendo «el» bien (¡con minúscula!) por precisión o abstracción de límites que tiene el concepto universal, apetece «El» Bien (¡con mayúscula!) por negación de límites, cuya posesión le dará no una satisfacción parcial y momentánea, sino la felicidad. Pero ¿dónde está este supremo Bien a que aspira? No lo tiene presente, ~~no~~ lo ve: ha de buscarlo, ante-poniendo, pre-firiendo, uno a otro. Por esto precisamente el hombre es libre, en cuanto capaz de anteponer como medio «un» bien a «otro» en vistas a buscar «El» Bien a que su más íntimo ser aspira.

Ahí radica todo el meollo más profundo del ser humano, que lo expansiona hacia la zona de la moralidad, la religión y la santidad. ¿De qué bien hace «su» bien? No se trata de bienes que lo hagan bueno «en cuanto a algo»: buen filósofo, buen artista, buen escritor, buen político, buen comerciante, etc., sino buen «hombre»; o al revés, que aun haciéndolo buen filósofo, buen artista, buen escritor, buen comerciante etc., puedan hacerlo mal «hombre».

Ya no es el instinto quien se manifiesta aquí como ley suprema del hombre, puesto que si se ciñe a él no logra aquella plenitud de que es de suyo capaz; no sólo esto, sino que si excluye otra ley superior, positivamente lo degrada, lo envilece por reducirlo al nivel del animal.

El animal no puede caer en el vicio; pero el hombre sí. El animal bebe; cuando está lograda su saciación sensible, el instinto lo retiene a no apetecer más, *porque tampoco conoce más*. Pero el hombre puede caer en el vicio, en cuanto por ir aumentando con su conocimiento abstractivo, indefinidamente el bien en esta línea, tienda inconscientemente a buscar así la mayor plenitud de bien *por este camino*, que es una vía muerta. Al hacer entonces conscientemente de «tal» bien finito, «su» bien, lo entroniza, lo convierte en ídolo. Que el ídolo sea de madera, o de hierro; que sea de carne, o la gloria, o la ciencia, lo mismo da. El proceso es igual. Por esto el sólo instinto no es la ley propia del ser humano, sino parcial, inferior: la ley

propia de su ser es la *ley moral*, que le señala «haz el bien, evita el mal», más allá de lo que apetezca como bien o mal en un orden singular, finito, presente. En el término hay convergencia: el que es Autor de esta ley suprema, será también «El Bien» supremo, capaz de saciar la infinitud de que es portador, dándole la felicidad.

Por esto, así como en el animal la disteleología se daba sólo en la zona de lo sensible, la disteleología humana no solamente se da ahí, sino también en su plano superior propio, en cuanto al hombre «en vez de aspirar al Infinito, apetezca infinitamente lo finito» (la frase es de Mauricio Blondel): esto es, el pecado y el vicio. Por esto el hombre es capaz también de desesperarse cuando ve frustrada su más íntima aspiración, como también es capaz de aspirar a la felicidad. Puede hacerse santo o demonio. Su ser se siente por lo mismo «inseguro» de sí mismo, zozobra: presiente que puede lograrse o perderse.

Y así como el dolor, o por el contrario la buena cenestesia, brotan del viviente sensitivo, informándolo de su mal o buen estado sensitivo, paralelamente también hay en el hombre una *sensación teleológica* de buena o mala conciencia, que lo informa de su buen o mal estado supremo, aquél que le compete en cuanto es hombre, en cuanto portador de esta ley moral, por la que a través de cada bien finito presente, ha de buscar el Bien supremo.

El dolor teleológico en este orden superior, es el que llamamos *remordimiento*, del que, paralelamente, tampoco será capaz el animal. Así como hay buena cenestesia en el sensitivo, al hombre le corresponde el *gozo*, esta sensación de alegría, de plenitud, de paz, de seguridad, hasta de felicidad, que nunca conseguirá por el camino del placer, antes podemos decir que el gozo es su antitético (5).

Es evidente que así como en la función teleológica del dolor sensible, pueden haber disteleologías, también puede haberlas en este otro dolor superior que es el remordimiento, que señala al hombre un fallo en la prosecución del bien de que es capaz en cuanto hombre, o ley moral. El hombre puede caer en una disteleología de su ley propia, cayendo por un lado en el escrúpulo (cuando no está bien fundado racionalmente el remordimiento), o por otro lado en la anes-

(5) «La joie exprime l'élargissement infini de notre être, son suprême approfondissement. Par sa radieuse totalité, la joie fait de l'instant un présent éternel; elle nous élève au-dessus de l'écoulement des choses dans le temps; elle nous dévoile le secret le plus intime du monde. Soyez toujours joyeux: cette parole prodigieuse du grand Apôtre retentit dans nos cœurs comme un appel venu du fond même de l'être. Par la joie, nous avons le pressentiment de la destinée qui nous attend —destinée à laquelle nous n'avons point de droit et qui n'est assurée dès maintenant pour aucun de nous, mais qui pourra nous être donnée, et à laquelle nous sommes tous appelés», CHARLES WERNER (Ginebra), *L'homme et la religion*. Proceedings of the tenth International Congress of Philosophy (Amsterdam, august 11-18, 1948). Amsterdam, North-Holland Publishing Company 1949; vol. I, pàg. 59.

tesia o embotamiento (cuando se ha insensibilizado, por ejemplo a fuerza de ratificar constantemente el pecado, así como se insensibiliza el ojo u oído con un excitante demasiado prolongado): pero esto son deformaciones, disteleologías del remordimiento, que como enfermedades que son, no quitan la función teleológica del remordimiento, como expresión de la ley superior del hombre.

No sería quizá infundado concluir, que ahí está una de las raíces de la perturbación patológica del psiquismo humano. No la raíz total (puesto que también tiene cuerpo, es sensitivo); pero sí una de las raíces. El animal puede sufrir una deformación de su instinto y de su estimativa, por ejemplo como consecuencia de un mal amaestramiento; pero no puede volverse loco. El hombre puede perder la razón; y quizá no solamente por perturbación de su elemento somático, sino por haberle fallado «aquel» bien de que inconscientemente había hecho «su» bien.

No diré, pues, que toda psicosis sea debida únicamente al fenómeno de la interacción que hay en el hombre en el proceso psicosomático; pero sospecho que puede haber también un factor psíquico en ella, precisamente cuando advierte, fundadamente o no, que le ha fallado el «pondus» de que nos habla tan profundamente San Agustín, cuando describe lo típico de la voluntad o conación humana.

Por esto cuando el hombre comete el pecado (es decir, advierte que no puede anteponer tal bien presente «al» bien supremo a que su ser aspira, y sin embargo lo antepone rompiendo con la ley moral), sufre entonces las consecuencias de la función teleológica del dolor moral o remordimiento, que como herida sangrante, o bien entrará en proceso de curación, o se embotará anestesiándose, o caerá en la gangrena de la desesperación, de la angustia neurótica, en una palabra, en un proceso desintegrador de su síntesis psíquica, con el que pierde la seguridad, la paz, la alegría, el gozo íntimo de su ser.

Precisamente por esto, en orden inverso, es obvio que cuando el hombre siente que «ha arreglado sus cuentas» con la ley moral, digámoslo claramente: con Dios, brote en él la paz, renazca la calma perdida, la sensación de seguridad vital, el gozo íntimo o *alegría*.

El primer grado de pacificación de los Ejercicios, cuando hacen que el hombre «salde cuentas» con Dios, saliendo del pecado; o que si no lo tenía «se ratifique» en esta disposición, tiende por lo mismo a darle esta sensación de paz, de calma, de seguridad, de gozo y alegría superior e íntima. Y por ello los Ejercicios son en esto un excelente medio de higiene mental.

Como se ve, he examinado este tema de un modo puramente racional o filosófico y sobre una base meramente natural: es decir, que no he tocado otro factor esencial, enteramente superior, que nos es conocido por la teología y la Fe: es la acción de Dios sobre el hombre mediante lo que llamamos «gracia». Adviértase bien: por el hecho de haber ahora prescindido de la acción de la gracia en esta exposición, no la niego, todo lo contrario. Ha sido meramente como

método didáctico para no dispersar la atención del examen; y además, porque la gracia no destruye la naturaleza, sino que la eleva a un orden superior, como el injerto de olivo en el acebuche, no destruye el acebuche, sino que lo eleva ordenándolo a un término superior que es poder producir la buena aceituna. Pero si ahora me pudiese a examinar lo que sobre este punto de la gracia hay que decir, como hábito infuso (accidente espiritual que eleva la potencia «obediencial» del alma) y sobre la gracia actual (como estimulante pasajero de esta potencia), entonces el presente estudio se convertiría en un libro. Por esto me es preciso prescindir de la gracia en la exposición presente: pero de ninguna manera por prejuicio naturalístico que sería el de desconocerla o negarla, sino como mero método didáctico en nuestra exposición.

B.— *Cómo llevan los Ejercicios a sanar la disteleología moral*

También en este punto examinaré los Ejercicios de un modo que llamaría de método positivo, que de ninguna manera niega lo que ya he escrito sobre él en sentido espiritual, pero que ahora prescinde de estos elementos superiores, sin negarlos, para poder obtener la ventaja de una visión sintética que podría llamarse «filosofía de los Ejercicios», si así se quisiese.

Pues bien, mirando así las cosas, no sólo son los Ejercicios un medio excelente de higiene mental, sino un medio extraordinario, por la manera como llevan a cabo esta curación de la disteleología moral que es el pecado.

¿En qué está la excelencia de este método? Vamos a examinarlo.

Todos hemos presenciado con tristeza casos en que una persona de tal manera está hundida en un vicio, que después se encuentra esclavizada por él. Pasa en un grado menor, algo semejante a lo que sucede por ejemplo con un morfinómano. Digo sólo «semejante», porque en el morfinómano o en el alcohólico, se han producido quizá trastornos somáticos de tal naturaleza, que normalmente la curación no podrá ser de orden meramente psíquico y espiritual; habrá que atender también al aspecto somático con una sabia dosificación progresivamente disminuida y ayudas medicinales. Pero sucede algo semejante por ejemplo con un joven esclavo del vicio solitario. Cuando está sereno, maldice aquella esclavitud; quiere sinceramente verse libre de ella; y sin embargo sabe que cuando le venga el hambre loca de saciación, volverá a caer.

Muchas veces en la espiritualidad de la conversión se ha atendido únicamente al «momento» de una conversión. Se da una motivación fuerte y vehemente de base teológica; el pecador influido por ella (prescindiendo ahora, repito, del aspecto de la gracia) propone con firmeza dejar el vicio de la bebida, o el vicio de la carne. ¿Perseverará en su determinación largo tiempo? Un buen maestro en la vida espiritual, que sepa juntar a los conocimientos teológicos, los filóso-

ficos sabrá muy bien que si no hay un auxilio milagroso de la gracia, este hombre a pesar de sus firmes determinaciones, a la larga volverá a caer. ¿Por qué? Porque el alma es semejante a un árbol: no está todo el árbol a flor de tierra; tiene raíces más profundas. Si no se desarraiga bajo tierra, hasta cuando se lo corte a cercén, volverá a la larga a brotar desde aquel enraizamiento profundo, desde aquellas fuerzas cómplices de todo su psiquismo que se ha polarizado a su alrededor.

Precisamente lo típico de San Ignacio está en que —si se hacen bien los Ejercicios— el ejercitante ha de adquirir sobre las verdades que lo salvarán, no sólo un conocimiento frío, intelectual, de mero enunciado, sino lo que llama San Ignacio «conocimiento interno». No me es posible exponer ahora en pormenor este punto que ya he tratado con cierta amplitud en otras ocasiones (6). Sólo lo definiré por una comparación: la misma diferencia que hay para aprender a conducir un auto, entre aquel que ha oído unas clases *teóricas* sobre el modo de conducirlo, y aquel otro que ya ha aprendido por formar en sí el *hábito* al conducirlo diez mil kilómetros, es la diferencia que hay entre aquel que tiene sólo un conocimiento «enunciativo» de lo que es el pecado ante Dios, y aquel otro que ha adquirido un conocimiento «interno».

Lo mismo puede decirse en el orden de la voluntad. Puede ser que una persona, por ejemplo una enfermera, por naturaleza desidiosa y perezosa, tome la resolución fría, electiva, de ser sacrificada y diligente en el cuidado de los enfermos. Supongamos ahora que aquella enfermera ha de cuidar a su propia hija enferma. Cambiará todo su comportamiento. ¿Por qué? Aquí no habrá una voluntad meramente «electiva», «quiero hacer esto»; sino algo muy distinto: una voluntad «afectiva». San Ignacio también aquí señala que el ejercitante ha de llevar su decisión a estas zonas más profundas de la afectividad. Cuando una persona, que se sentía esclava de la disteleología moral que llamamos pecado y vicio, sabe que no sólo está libre de su reprobación por el perdón divino de sus culpas, que ya se le ha concedido, sino que recobra como cierta confianza porque ha llegado en su resolución hasta la zona afectiva del «aborrecimiento» del mal (ya he dicho varias veces, pero lo repito: no niego que para perseverar, habrá que contar también con otro factor superior, la ayuda divina o gracia actual, que sabe cómo ha de conseguir; pero ahora sin negar estos aspectos, no hablo de ellos para enfocar mi tema); enton-

(6) *El conocimiento interno y el sentimiento interno en los Ejercicios Espirituales*. «Miscelánea Comillas» XXVI (1956) 115-130, Santander, Universidad Pontificia de Comillas 1956. — Es una ponencia que se leyó en una Semana de Ejercicios de Salamanca. — Véase también: *Psicología de los Ejercicios* (Ponencia leída en el II Congreso Nacional de la O.E.P., el 11-XII-1956), «Espíritu» (Barcelona) VI (1957) 62-93. — En un orden ya no teórico, sino aplicado al ejercitante: *Dios llama a tu alma*, Barcelona Editorial Casulleras (Layetana, 85) 1961.

ces esta persona no sólo se siente libre de un peso, como quien ha roto una cadena que esclavizaba, sino que de tal modo se ha librado, que adquiere una disposición psíquica de *paz* firme, de *serenidad* estable, de *gozo* íntimo y vital, que es una higiene mental excelente.

¿Cómo lo hacen los Ejercicios Espirituales (si son bien conducidos y practicados) para que el ejercitante arraigue en estas zonas profundas del psiquismo, tanto en el conocimiento como en su querer?

Naturalmente no voy a extenderme ahora en este punto que sería ya una exposición técnica de los Ejercicios y de su grandiosa espiritualidad, pero que ya he expuesto en algunos escritos que he citado antes.

II. Segundo grado de pacificación

Muchas veces los Ejercicios, tal como se dan al pueblo, terminan aquí, en este primer grado de ordenación y pacificación que es el que da la llamada Primera Semana de Ejercicios. Sin embargo por muy considerable que sea este resultado, es mínimo si se lo compara con el conjunto de lo que los Ejercicios enteros puedan dar de suyo.

¿Por qué? Porque en nuestra vida la zona de las cosas que caen dentro de los límites de lo que está prohibido o mandado bajo pecado, es una zona relativamente muy restringida. Hay otra zona inmensa, que se extiende mucho más allá: todos aquellos bienes que halagan, o males que repelen de un modo puramente natural, sin que esté mandado o prohibido su aceptación o rechazo. Por ejemplo, dentro del orden de estos bienes de nuestro psiquismo superior, espiritual, halaga el ser considerado, consultado; repele el ser despreciado, fracasado. Siente uno el atractivo por el arte, la ciencia, la filosofía: podríamos llamar a todo esto bienes *naturales del alma*. De modo paralelo podríamos llamar (si se entiende bien la frase) bienes *naturales del cuerpo*, el bienestar de la riqueza, de una ocupación atractiva, los lícitos placeres del matrimonio y la afectividad que los preside. Un mundo inmenso en que extiende sus raíces el psiquismo humano.

También sube a este segundo grado de ordenación la pacificación propia de los Ejercicios, cuando se llevan a fondo por el Director bien formado y por el ejercitante que se entrega al hacerlos. Toda la técnica de la Segunda Semana se dirige a librar al ejercitante del «peso que siente en la afición a la cosa adquirida» (7). De la pluma de

(7) *Ejercicios*, n. 150: «Quieren todos salvarse y nallarse *en paz* a Dios nuestro Señor, quitando de sí la *gravedad* [peso] e impedimento, que tienen para ello, en la afición de la cosa adquisitia». El subrayado es mío.

S. Ignacio brotan con frecuencia alusiones a este fenómeno que es el arraigo psicológico a un bien, que sin ser ya ilícito, no obstante esclaviza. Esclaviza, porque siempre hay el temor de perderlo, el afán de afianzarlo; y sobre todo porque el espíritu así hipnotizado por algo terreno, no se siente expedito cuando quiere ascender a Dios, descansar en El como en su verdadero bien. Escribiendo San Ignacio el 20 de enero de 1554 a una ilustre Señora, María Frassona del Gesso, tiene esta frase: «si alguna vía hay para evitar trabajos y aflicciones de espíritu en este mundo, es esforzarse en conformar totalmente su voluntad con la de Dios, porque si El poseyese enteramente nuestro corazón, no podría acaecer cosa de mucha aflicción ya que no podemos perderlo sin nuestra voluntad, porque toda la aflicción nace de haber perdido o de temer perder lo que se ama» (8).

La técnica de la Segunda Semana de Ejercicios se encamina precisamente a que la misma liberación que el ejercitante ha conseguido en la Primera, respecto de la zona de los bienes o males que caían bajo pecado, se obtenga ahora en la amplísima zona de lo lícito, es decir, sencillamente de todos los bienes o males que nos afectan.

Es una técnica desde luego espiritual, pero que asombra al examinar cómo tiene en cuenta la psicología humana. Dejando ahora de exponerla en pormenor, como ya decíamos antes, porque esta exposición nos llevaría demasiado lejos, sólo diré para terminar este punto, que cuando el ejercitante ha terminado bien la Segunda Semana de Ejercicios, es decir, habiendo conseguido la disposición que con ella se busca, siente en sí un grado de liberación, de *pacificación* muy superior al que tenía en la Primera, porque en adelante se interesará por las cosas que ama, sí, pero con un interés desinteresado; planeará encima de cualquier eventual merma o fracaso; como también sucederá que el hombre no se sienta embriagado por cualquier logro o éxito.

No quiere esto decir de ninguna manera, que no se reciba el impacto de la primera reacción natural, que es inevitable; ni que no quede la reacción natural del sufrimiento o del gozo; pero hay tal motivación, tanto arraigo en ella (ya sea por el conocimiento que hemos llamado «interno», como por la voluntad que hemos llamado «afecto», o amor, en el sentido de adhesión hecha ya *hábito*) que lejos de hundirse el hombre en una ruptura psíquica cuando viene la privación, halla a mano una energía poderosísima para superarla.

La sensación de seguridad que da esta disposición es tan excelente, hasta mirada desde el punto de vista meramente psíquico, que muchas psiconeurosis no se habrían producido, o se habrían superado fácilmente, si el hombre hubiese contado con este poderosísimo medio de higiene mental, que lo libera de una de las principales fuentes de angustia.

(8) *Monumenta Hist. Soc. Ies., Ign., Epp.* 6, 223-224; en *Obras Completas* (edición citada en la nota 2), pág. 851.

IV. *Tercer grado de pacificación*

Pudiera uno preguntarse si todavía puede llevarse más lejos la pacificación propia de los Ejercicios. La respuesta es que así como se ha dado un salto enorme al llegar al final de la Primera Semana y otro mucho mayor al llegar al final de la Segunda, también hay otro de mayor importancia si cabe, al terminar el bloque que forma en esto la Tercera y Cuarta Semana.

Brevemente podría enunciarse así: nuestro psiquismo está orientado a lo positivo. Una ascética estoica que se encierra en una frialdad de hielo para evitar el dolor del bien apetecido y perdido, es un mero sinapismo que sólo roza la piel pero no penetra en lo hondo del alma. Una ascética de tipo budista, que en el fondo es la huida en el vacío, por buenos que sean algunos de sus elementos, en conjunto es superficial, porque el anhelo íntimo del psiquismo humano tiende a lo positivo, como bien notó Max Scheler en su interesante estudio *El sentido del sufrimiento* (9).

¿Cómo dar este salto positivo? Advirtamos que ya hay sentido positivo en lo que se ha dicho en la Primera y Segunda Semana, porque todo en ellas se ha desarrollado a la luz que la Fe trae consigo: amor de agradecimiento a Dios, que nos ama, redime y dirige a su posesión. Enteramente positivo. Pero esta motivación, por positiva que sea, todavía puede llevarse más a fondo. ¿En qué sentido? No en el sentido «objetivo», sino en el sentido «subjetivo», es decir que el hombre llene todas las valencias de su psiquismo, dándoles un *objeto en que expansionar su hambre de excelencia y felicidad*.

Nuestro ser, por la fuente espiritual de que brotan teleológicamente sus aspiraciones, tiende a expansionarse en una doble dirección: *la propia excelencia, la propia felicidad*. Es ley de nuestro ser. Podemos encauzarla bien, dando a esta expansión su objeto propio en la Amistad Divina. Podemos encauzarla mal buscando sustitutos que al fin acaban en el gran desengaño. Podemos intentar suprimirla, pero este último es inútil. ¿Cómo darle su objeto propio?

Acertadamente se ha hecho notar la diferencia grande que hay entre el antiguo artesano medieval y el obrero manual de muchas de nuestras fábricas modernas. El artesano que hacía la operación manual más sencilla, por ejemplo, la fabricación de botijos, o de zuecos y abarcas, fácilmente pasaba a ser un artista por la perfección con que los hacía: expansionaba en esto, a su modo, su afán de excelencia: era un perfecto y artístico productor de botijos, de zuecos, de abarcas. Pero el obrero que está taladrando los billetes a la entrada del metro, ¿cómo puede hallar este trabajo como una expansión de su psiquismo? Fácilmente su trabajo le será una mera imposición,

(9) MAX SCHELER: *Le sens de la souffrance*. Paris, Aubier.

algo que ha de hacer «para...» y el término de este «para...» será para él como una liberación, tanto si tiene en su casa algún «hobby» en que realmente descanse, como si toma una zona más superficial, la del ruido, la diversión, la excitación, que en el fondo no son más que una evasión, un olvidar su profunda mutilación humana. No es raro que haya aquí una de las raíces del descontento y revolución de las sociedades superindustrializadas, el cual sólo puede paliarse, no sanarse totalmente, con diversivos, como son los espectáculo, los excitantes o los adormecedores, o la comodidad de la vida.

La solución más profunda consiste en presentar al hombre de un modo asequible, un objeto en que se expanda su afán de propia excelencia y un objeto adecuado para su felicidad, en cuanto puede tenerlo mientras sea hombre en esta vida.

La Tercera y Cuarta Semana apuntan a este término: a que el hombre halle en Dios su propia excelencia: ser y sentirse amado de El, como un amigo se siente amado de su amigo; y que el hambre de felicidad, que tiene todo ser humano, la sacie en Dios.

El hombre está esencialmente tentado de impaciencia mientras vive en el mundo, porque se siente lanzado a un término por sus aspiraciones más íntimas, que no está presente ante sus ojos. Entonces le viene la tentación del audaz «golpe de mano» propio del que se embriaga y se construye su mundo artificial, falso: que este sustitutivo sea un ídolo de piedra, como decíamos antes, o que sea el falso ídolo que se fabrica con la ciencia, el arte, el amor concupiscente, la riqueza, el poder, etc. da lo mismo: no le *remedian*, sólo lo *remiendan*, porque queda siempre una esencial inadecuación entre la formidable potencia de nuestro psiquismo y el sustitutivo que se le pone delante. Si el hombre echa por el falso camino de la psiconeurosis, forjándose un mundo de hadas en que descargue toda la energía insatisfecha, o encerrándose hostilmente en sí mismo contra los que lo rodean (cuando en realidad no son más que los testafierros sobre los que descargar su profundo dolor), todavía es más patente la vía muerta por donde se ha perdido.

Naturalmente, no todos los hombres tienen capacidad próxima para llegar plenamente a este supremo grado de ordenación a que llevan de suyo los Ejercicios, ya sea por falta de cualidades naturales, ya sea por prejuicios y condiciones ambientales y psíquicas que ha ido desarrollando en sí y que lo agarrotan, ya sea porque ni siquiera el mismo Director ha sido capaz de subir a este término y demostrárselo.

Supongamos ahora que sí, que efectivamente el ejercitante sea capaz; que el Director esté preparado para proponérselo debidamente; que responda el ejercitante entregándose a ello: entonces se logra el supremo grado de pacificación aunque siempre perfectible a medida que prolongue el tiempo en que arraigue estos hábitos, en intensidad y plenitud. En un mes que suelen durar los Ejercicios dados por entero, sólo se adquirirá esta disposición en cierta medida. Pue-

de el ejercitante después de ellos retroceder de esta disposición y perderla poco a poco; como puede continuar ahondando en ella: en el límite, está la santidad.

Por esto encuentro acertadísimas las palabras que leí en un autor americano, cuyo nombre ahora no recuerdo, el cual decía que San Francisco de Asís era el hombre más feliz del mundo; sólo que yo extendería a todo santo, lo que él decía de San Francisco de Asís: el hombre más feliz del mundo es el santo que tiene ocupada en Dios toda su capacidad psíquica de excelencia y de felicidad.

Para él Dios no es una palabra abstracta, ni un ser alejado, ni una persona huraña que mira fríamente: es su Amigo. Como la madre pone toda su felicidad en hacer feliz a su hija, o el esposo a su esposa, así el hombre expansiona toda el hambre de amor de que es portador, en un bien, que en cierta medida (es decir, en la medida de que somos capaces en esta vida por la Fe, la Esperanza y la Caridad) expansiona su ser en la Amistad Divina.

Si este hombre, cuyo psiquismo está poseído por esta expansión, padeciese una perturbación neurótica, entonces sí que habríamos de buscar su causa en un fallo del soma; no cabría como raíz de su perturbación una causa psíquica de orden fundamental.

En este caso, de nuevo y con mucha mayor hondura los Ejercicios habrían sido una excelente terapéutica del mal radical del hombre, que es el dolor de haber nacido hombre; más que mera higiene mental, serían los Ejercicios un medio estupendo de superación.

— Claro está que a veces este camino se recorre sin echar mano de los Ejercicios. No es tan pequeño el mundo espiritual, que sólo pueda recorrerse sistematizándolo de una manera; la gracia lo ha hecho recorrer a innumerables santos, que ni conocían el nombre de los Ejercicios.

Pero es innegable que ellos, precisamente por la claridad de sus conceptos; por su profunda sistematización y arraigo psicológico; por su recurso constante a la gracia, que es el principal factor en este camino (aunque de ella aquí no hemos hablado), son un medio extraordinario hasta para una excelente higiene mental.

V. Conclusión.

Ya hemos indicado varias veces que los Ejercicios tienen una gama amplísima de intensidad en su aplicación y que por tanto el resultado que producirán, aunque dentro de la misma línea, tendrá un grado muy diverso de plenitud, según los casos.

A veces no pensamos que influye en este resultado la competencia del Director que da los Ejercicios. Pero esto sería como decir: «el médico me ha aconsejado este medicamento». Todos sabemos que entre médico y médico puede mediar una distancia muy grande.

También se da en la competencia entre un Director de Ejercicios y otro.

Influye también muchísimo en el resultado, la misma capacidad y la disposición del que se ejercita, es decir, ni todos están igualmente capacitados, ni una misma persona tiene igual disposición para hacerlos en un tiempo como en otro. Influye también la correspondencia que libremente tendrá el ejercitante, porque los Ejercicios bien hechos ante todo suponen que el «ejercitante se ejercite», aunque parezca un pleonasma esta frase; está basada su eficacia en el ejercicio, que no es una mera audición pasiva de lo que exponga el Director, sino todo al revés.

También influye, y sobre todo, otro factor cuya comprobación trasciende lo que con sus métodos propios puede captar el médico: es la gracia divina. No quiero decir que el médico no se dé cuenta de su acción por los efectos sorprendentes e inesperados que a veces observará. Descubrirá que hay algo más allá de lo que él puede analizar. Hay un famoso psiquiatra europeo que sin practicar la religión, no obstante cree en la gracia y en su eficacia, a través de lo que ha observado en sus pacientes. Este medio lo conocemos por la Revelación divina y es estudiado por la teología. Cualquier Director espiritual o Director de Ejercicios, que sepa lo que lleva entre manos, podría contar casos verdaderamente maravillosos, que no difundirá ante el público por su secreto más que profesional.

Por tanto nada sorprende que la intensidad y eficacia de los Ejercicios sea diversísima, aún cuando su resultado, si ha sido positivo, se dé siempre dentro de la misma línea de «ordenar» al hombre. Ante todo ordenarlo ante Dios, pero de rechazo o concomitantemente, en su interior ante sí mismo, que es lo que se observa en un buen proceso de higiene mental.

Precisamente porque la gracia se injerta sobre la naturaleza sin suprimirla, antes aunando con ella su propia acción, como conocemos por la teoría filosófica de la «causa instrumental», puede suceder que haya también otros métodos que desarrollen únicamente este soporte humano y lo estimulen de un modo puramente natural, y en este sentido no negaremos que también logren cierta eficacia.

Por ejemplo el «yoga». Tiene dos sentidos enteramente diversos el «yoga» de los orientales, según que se tome tan sólo como un ejercicio externo, corporal, o con las implicaciones religiosas falsas que se le sobreponen. En el primer sentido, no soy yo competente para afirmar ni negar, si puede tener influjo un ejercicio corporal, bien ordenado, por ejemplo sobre la secreción de ciertas glándulas endocrinas. No me atrevería a negarlo, como nadie negará que el ejercicio del alpinismo o el deporte, pueden repercutir en la salud psíquica del hombre.

Pero si queda aquí y no va más allá su resultado, sin ser despreciable, dista muchísimo de lo que se consigue en los Ejercicios Espirituales, que es de un orden incomparablemente más profundo, y que no deja a la persona inmersa en un soñoliento pacifismo de inercia, sino que la hace capaz de enfrentarse con el trabajo de la vida.

Muchísimo más se advierte la diferencia si se añaden las implicaciones religiosas a que conducen ambos métodos: pues el «yoga» si da al hombre la sensación de una submersión en el «Todo» como en una especie de panteísmo, lo sumerge también en la inercia del fatalismo, de una falsa paz de «psicomística», no la de la «teomística»; frialdad que no tiene nada que ver con el fuego y energía que despiertan los Ejercicios Espirituales. Peor sería si se llegase a claros fenómenos parapsicológicos (algo semejantes a ciertos fenómenos espiritistas) que al fin redundan en detrimento de la salud y del sano equilibrio psíquico; y peor aún si en algún caso raro se sobrepusiese una positiva acción diabólica, que ciertamente se da en el mundo. En todo caso se observa que este falso mundo construido artificialmente, lo mismo que en el de las drogas, se trata de algo superficial y ficticio, por el que se habrá de pagar el peaje, a largo plazo, a la hora de la verdad. Dista totalmente de estas desviaciones, la acción divina que se aúna con la cooperación humana, sabiamente dispuesta, en los Ejercicios Espirituales.

En los casos extremos de la mejor pacificación, por ejemplo en los grandes místicos, se comprende la exactitud de aquella exclamación de San Juan de la Cruz, cuando escribía de aquella «llama» que le hería el alma: «¡qué tiernamente hieres / de mi alma en el más profundo centro!». Es exactamente esto: «el más profundo centro del alma», con una saturación que generalmente nos es desconocida. Aluden también a este hecho aquellos versos de Santa Teresa de Jesús, cuando llama a la unión mística «ñudo» que anuda al hombre con Dios de un modo indecible: «¡Oh ñudo que ansí juntáis / dos cosas tan desiguales! No sé por qué os desatáis, / pues atado fuerza dais, / a tener por bien los males».

Es así. Este camino no lleva a «esquivar» los males de la vida en una pasividad estoica como medio para huir de la desesperación, sino que da una fuerza misteriosa para tenerlos «por bien», en cuanto que son precisamente el medio para la expansión mejor del ser, uniéndolo con Dios de un modo más íntimo y profundo.

El método de los Ejercicios prescinde de que el camino se recorra ya en un plano místico, ya en un plano ascético; tanto en un caso como en el otro llevarán al mismo resultado: el ejercitante llegará a una situación de *paz íntima*, de *serenidad*, de *seguridad*, de *plenitud* en la posesión de un tesoro que ha descubierto y del que sólo teme perderlo por su propio descuido futuro; lleva a la *alegría*, hasta la *felicidad* en los casos más favorables, de modo que si esta situación llega a hacerse estable por la consiguiente cooperación del hombre, no sólo lo lleva hacia la santidad, sino que de rechazo resulta la mejor higiene mental que se puede imaginar.

Me atrevería a decir que quizá hemos estudiado poco las riquezas que se esconden en los Ejercicios; y que desde luego hasta cuando se conocen, los Ejercicios son poco empleados, a pesar de su honda repercusión hasta en un efecto secundario suyo, que es el equilibrio psíquico y salud mental.

Juan ROIG GIRONELLA, S.I.