El arte de Consolar¹

Hans Zollner²

“Cristo nuestro Señor se nos aparece en su Señoría” es la meditación de la “cuarta semana” de los ejercicios espirituales (EE) de San Ignacio de Loyola. Es la semana que contempla la resurrección de Jesús y, para Ignacio, también la aparición a su madre, si bien de ello no se hable en los evangelios (EE 218). Al ejercitante se pide de identificarse con en el “espacio” íntimo del encuentro entre el hijo y la madre para apropiarse del estupor y de la íntima consolación de aquel momento. A María, y trámite la *contemplación* al ejercitante, Jesús se aparece en su “oficio de consolar” como también lo expresa el “quinto punto” del ejercicio de oración (EE 224). Consolar y ser consolados son componentes esenciales de la resurrección y, por lo tanto, también del seguimiento del discípulo (EE 91ss) y de su servicio a los otros (EE 230ss).

En estas páginas ofrezco algunos elementos sobre el arte de consolar a la luz de los ejercicios ignacianos aplicándolos a la fórmula del acompañamiento individual de las personas que tiene por objetivo su crecimiento espiritual y humano contemporáneamente.

Discernir los movimientos del espíritu

¿Cómo puedo descubrir la voluntad de Dios para mí? ¿Cómo seguir a Jesús no obstante mis límites? ¿Cuál es mi lugar en el reino de Dios? ¿Por qué caminos me está conduciendo Dios? Para responder a estas preguntas tan centrales para la vida de todo cristiano, los ejercicios ignacianos educan a los ejercitantes a poner atención a los movimientos interiores (*mociones*) que ellos prueban en sí cuando rezan y meditan sobre la vida de Jesús (sentimientos, disposiciones de ánimo, deseos, preferencias, representaciones, pensamientos, conocimientos, evaluaciones, como también todo tipo de impulsos somáticos y reacciones a los factores externos, presentes en forma más o menos inconsciente, automática e involuntaria). Estos movimientos del sentir y del pensar son el “espíritu”, que incesante y espontáneamente, está presente en todas las personas e influye sobre sus decisiones. Dado que para Ignacio el “espíritu” inclina hacia direcciones contrapuestas, sus movimientos deben ser sometidos a discernimiento: conducen a una mayor relación con Dios pero pueden favorecer también una más o menos evidente vida de autosuficiencia si no de rechazo a un diálogo más cercano con Él.

¿Cómo saber distinguir? Ignacio, en la regla 22 del “discernimiento del espíritu (EE 313-336) redacta los criterios (teológicamente ricos y también prácticamente utilizables) para reconocer las consolaciones espirituales (EE 316) y las desolaciones espirituales (EE 317) y actuar en consecuencia.

¹ Artículo publicado en ZOLLNER, H., “L'arte di consolare”, *Tredimensioni* 3 (2006), 269-276. Cfr. Publicación en revista *Mensajero* (2009). Traducción: Fátima Godiño.

² Profesor del Instituto de Psicología de la Universidad Pontificia Gregoriana, Roma.

Por consolación a menudo se entienden los estados de ánimo de serenidad y satisfacción³. Junto a ellos, Ignacio pone también aquellos de la voluntad y de la sensatez, implicados cuando se hace experiencia de Dios. Consolación, en el sentido espiritual, es lo que inclina hacia Dios. Desolación es lo que aleja de Dios. Puede ser definida espiritual sólo aquella consolación que inflama el corazón para amar a Dios en todas las cosas, que une al sufrimiento de Cristo, y "aumenta la fe, esperanza y caridad y todo regocijo interno que llama y atrae a las cosas celestes y a la salud de la propia alma, tranquilizándola y pacificándola en su Creador y Señor" (EE 316).

La fuente y componente de la consolación espiritual puede también ser un estado interior desagradable y amargo, como el intenso dolor por los propios pecados (EE 55). De ello es prueba el estado de ánimo de Jesús en el huerto del Getsemani, cuando con el alma "triste hasta la muerte" se confía a la voluntad del Padre (Mc 14, 33-36). Según las categorías ignacianas, Jesús no estaba en desolación espiritual, que es todo el contrario: falta de fe, esperanza y caridad (EE 317). Otro ejemplo es la "noche oscura" en la experiencia de los grandes místicos. Para Ignacio, el itinerario de consolación comporta alegría y paz (sentir y prepararse), amor de Dios (fundamento y objetivo), aumento de fe, esperanza y caridad (fuerza de base y vida de amor) y el progresivo aumento de estas características.

Los estados de ánimo son inclinaciones del espíritu entendido en el sentido extenso y genérico del término: nos recuerdan que nuestra vida no está cerrada en el círculo de lo biológico y material, sino que se abre al mundo de los significados. Por esto no necesariamente son inclinaciones espirituales en el sentido cristiano, es decir inclinaciones que nos predisponen a amar a Dios y a los otros por el Reino.

Para ser espiritual en sentido cristiano, un pensamiento, un sentimiento, un estado de ánimo... debe ser examinado en el contexto global de nuestro modo de vivir y de tomar las decisiones. No es espiritual por razón de su cualidad absoluta, sino por su dirección. Es espiritual cuando es relativo y relacional: se focaliza en Dios y orienta a amar a los otros en un modo más sereno, aunque si el sentir dice lo contrario y el hacerlo desafía o resulta difícil. Se puede sentir en paz y con alegría también si los sentimientos que nos habitan no son agradables. Finalmente, el sentir es espiritual cuando comporta un aumento de fe, esperanza y caridad.

En el acompañamiento personal se busca tener unidos los dos aspectos -siempre en tensión entre sí- que lo caracterizan. Dado que se quiere hacer crecer a la persona en su aspecto espiritual, pero también humano, de una parte la atención se coloca en el anuncio de Cristo muerto y resucitado que es la única fuente en grado de dar la verdadera consolación y, por otra parte, la

³ "La consolación es un sentimiento intencional: tiene un objeto y una dirección. El objeto es Dios o otras realidades inmediatamente finalizadas al servicio y a la alabanza de Dios. Como consecuencia la consolación no incluye todo tipo de sentir agradable" (B.Kiely, *Consolation, desolation and the changing of symbols: a reflection on the rules for discernment in the exercises*, in Aa. Vv., *The spiritual exercises of St. Ignatius of Loyola in present day application*, Centro Ignaciano de Espiritualidad, Roma 1982, p 125); "Es fácil confundir los "sentimientos espirituales", que son dones puros del Espíritu, con las manifestaciones sensibles debidas a las leyes de una psicología puramente humana". (M. Giuliani, *Les motions de L'Esprit*, in "Christus", 1 [1954], p.66).

atención se pone en las dinámicas humanas que comprenden, como las ciencias humanas las describen, sus raíces inconscientes del sentir, decidirse y comportarse. Discernir las emociones favorece el entrelazamiento de estos dos aspectos y por ello la impostación ignaciana del consolar resulta particularmente útil en el trabajo de acompañamiento individual de las personas.

El inconsciente

El influjo no patológico del inconsciente sobre el modo de sentir, querer y comportarse es un dato ya consolidado en la cultura general actual, pero pocas son las consecuencias que se sacan para la formación de los guías espirituales y pastorales. Trabajar con el inconsciente exige una formación profesional que no se puede pedir a todos los formadores; pero es necesario tener presente este dato (verificable en todo hombre y que de por sí no tiene nada que ver con la psicopatología), también porque en nuestros ambientes ha estallado *una psico-market* con métodos discutibles que producen lo contrario de un "aumento en la fe, esperanza y caridad".

Si todo momentáneo sentir de atracción o repulsión no puede decirse consolación o desolación en sentido ignaciano, es también a causa del inconsciente afectivo que ejerce un doble influjo. Por una parte (especialmente en situaciones críticas o en contacto con particulares tipos de personalidad) el inconsciente hace emerger sentimientos desagradables (por ejemplo rabia, vergüenza, ansia, antipatía) que no tienen conexión con los procesos en acto, pero provienen del propio pasado que ha sido removido. Por otra parte, suscita sentimientos agradables como disponibilidad, simpatía, paz, que en cambio no tienen un fundamento o un objetivo realista.

Evaluar los afectos y su dirección no nos hace caer en una ascesis de tipo voluntario o intelectual que sumariamente cataloga todo tipo de sentir como malo o de naturaleza baja e inferior, sino que quiere incrementar una mayor libertad del juego estéril del fluctuar entre enamoramientos improvisos y desilusiones inmediatas. Un ejemplo del influjo del inconsciente lo vemos en la dinámica de la frustración: el eterno "criticón" que de todos y de cada uno tiene algo para decir y nunca está contento ni consigo ni con los otros; otro ejemplo es el "fanático carismático" buscando continuar experiencias excitantes pero que después regularmente cae en depresión o no garantiza ninguna estabilidad en sus tareas. Un ulterior ejemplo del influjo del inconsciente son las infiltraciones que se insinúan cuando programamos iniciativas a la luz del bien que sin embargo resulta bien aparente, como demuestra el "drogado de trabajo" que se pródiga más allá de los límites de sus fuerzas, o el "materialista" tan dispuesto a servir a los otros hasta llegar a sustituirlos para después encontrarse regularmente solo.

Discernir significa aprender a distinguir entre dos tipos de sentir.

El sentir de la sensibilidad humana es espontáneo; sus causas y sus efectos no dependen de nosotros, sino que son el resultado de nuestra psicología.

El sentir que deriva de nuestro creer en Dios nace de la nueva sensibilidad donada a nosotros por el Espíritu.

Lo que se hace sentir con movimientos psicológicos (positivos o negativos), en la vida de fe, puede asumir un significado nuevo y también diverso.

Si ignoramos o alteramos la naturaleza del sentir psicológico, también aquel espiritual será falsificado.

Orientación psicodinámica

Quien acompaña sabe cuanto difícil sea hoy día hacer entender la distinción (y encontrar el equilibrio) entre decir “esto/aquello es importante porque es un valor en sí que me importa” y decir “esto/aquello es importante porque me hace sentir bien”, como también sabe cuán es difícil ayudar a hallar un encuentro entre los grandes valores del Evangelio y los límites del existir concreto. En términos psicológicos es la diferencia y relación entre el Yo ideal y el Yo actual.

El análisis psicodinámico del conocer y evaluar las motivaciones ayuda en esta hazaña porque está a medio camino entre la psicoterapia (que indaga sobre el Yo actual) y la dirección espiritual (que ofrece el contenido teológico al Yo ideal). Como la psicoterapia, el acompañamiento de orientación psicodinámica indaga las motivaciones pero, a diferencia de la psicoterapia, lo hace teniendo explícitamente en cuenta y argumentando la vida cristiana del ser humano y los valores propuestos por ella. Por otra parte, la realización de la dirección espiritual, a la atención a los contenidos de valor, agrega la atención al influjo no patológico del inconsciente sobre el sentir y decidirse por ellos, influjo que normalmente no puede ser modificado trámite sólo una dirección espiritual y con prácticas ascéticas.

Este acercamiento psicodinámico extiende notablemente el potencial del arte ignaciano de consolar. Como la psicoterapia, que no es solamente un conjunto de técnicas sino que ayuda a realizar el ideal que el sujeto quiere lograr, así un acompañamiento de orientación psicodinámica puede transformarse en el instrumento por excelencia que ayuda a la persona a encontrar una siempre más imparcial y sobria conversión entre las diversas dimensiones de su existir actual y su ser llamada a vivir a imagen de Dios.

Para el creyente cristiano, la vida humana se pospone a sí misma y va más allá de sí misma. La persona se encuentra a sí misma en la medida en la cual sale de sí, por lo que en el acompañamiento la confrontación con los valores del Evangelio es un aspecto indispensable. Mas el mismo creer nos informa que igualmente fuertes son las resistencias a volverse vida para los otros. El acompañamiento da cuenta, por ende, del deseo de vivir para Dios actualmente presente en la persona y lo purifica, lo libera para ser siempre más un deseo de Él. En el acompañamiento de orientación psicodinámica esto no se favorece, como en el acompañamiento espiritual, mediante un actuar espiritual, teológico o moral, con admoniciones, exhortaciones o explicaciones, sino actuando en la vida vivida (inconsciente incluido) para ampliar y profundizar en ella la disponibilidad efectiva a cambiar. Quiere ampliar la disponibilidad interior a la recepción de los contenidos. Puesto que la fuerza y la inercia de los mecanismos de defensa que congelan al yo en sí mismo son notables, para romperlas no basta con modificar los contenidos del pensar y del sentir. La consciencia por sí sola, aunque si es más alta y profunda, no basta. Conocer mejor y más en profundidad los propios talentos y los propios defectos, los errores y los remedios... -por si solo- no garantiza una

mayor madurez. El crecimiento cristiano pide un cambio detectable en las *actitudes* y en los modos de hacer, como por ejemplo la prontitud para una mayor decisión por Dios.

Cuatro pasos del acompañamiento

Con la evidente consciencia que el acompañante ejerce su ministerio eclesial en subordinación y escucha al Espíritu de Dios en el corazón humano, él puede concretar su acompañamiento recorriendo y haciendo recorrer cuatro pasos que, como descrito anteriormente, implican la atención al Yo actual y al Yo ideal y, actuando sobre la vida vivida, favorecen la progresiva libertad para un contemporáneo crecimiento humano y espiritual. Los presento en secuencia lógica y no necesariamente temporal: en lo concreto, los procesos de la vida son tantos, proceden en paralelo, se cruzan, tienen un desarrollo en espiral y retornan en estadios sucesivos.

Conocerse mejor

Si se acepta que en toda persona existen aspectos desconocidos de sí, como testimonia la psicología profunda, el acompañamiento quiere llevarlos al conocimiento, de forma de disminuir la dilatación y el influjo. Freud sostenía que “donde existe el Ello debe ser el Yo” o que “hace falta volver consciente lo que era inconsciente”, para subrayar la necesidad de descubrir la existencia y la fuerza del inconsciente que se deja conocer en los comportamientos inmaduros, en las tendencias a repetir o en las motivaciones influenciadas por la memoria afectiva. Se necesita calma y coraje para aceptar en sí mismo (en el acompañado como en el acompañante) estas fuerzas, admitirlas, perdonárselas y dejárselas perdonar.

Aceptarse, también en los aspectos inmaduros y en las tensiones relativas

Con las palabras de Ignacio, en este paso se trata de aceptar como parte de mi mismo los “afectos desordenados”, o sea aquellos sentimientos y necesidades que giran predominantemente entorno a mi yo y a mi bienestar egocéntrico. Aceptarlos es un paso intermedio entre el negarlos/devaluarlos y el expresarlos sin control. También aquí se trata de un aprendizaje paciente y constante ya que se trata de encontrar un nuevo equilibrio entre el Yo Ideal y el Yo actual tomando en cuenta que mucho de nuestro sentir y desear está unido y es mantenido vivo por experiencias provenientes del pasado. Todos los métodos psicoterapéuticos, aunque parten de orientaciones diversas, buscan incrementar una nueva libertad *del* pasado paralizante *para* un proyectarse más vinculado al presente y al futuro. Mas pocas de estas escuelas se preguntan cómo integrar también la tensión de este aceptarse en una unidad “superior” del Yo, cómo hacerla fructuosa para el crecimiento de la persona hacia un sentido último que la supera, o cómo aprender a aceptarse porque se descubre ya aceptado por Dios.

Cambiarse en vista de los valores

El acompañamiento hecho en un contexto explícitamente cristiano propone también este paso en modo claro. Es el paso que refiere al fin y a los valores. ¿Qué haces con el nuevo orden interior alcanzado? ¿Cómo garantizar la nueva libertad? ¿Cómo quieres usar tu psicodinámica ahora clarificada mejor? ¿Adónde la quieres orientar? ¿Qué significa este camino a la luz de tu fe? El acompañamiento -está claro- no impone ningún valor, pero llega a esta encrucijada fundamental: el trabajo sobre sí mismo enciende el deseo de unir más íntimamente el propio hacer cotidiano a los valores que cada uno considera que son dignos de confianza y deseo. Un buen acompañamiento abre a nuevas actitudes y comportamientos, a modos más creativos de ser y de querer. Este paso es importante porque garantiza estabilidad al cambio logrado y permite dar formas concretas a la nueva libertad.

Crecer en la vida cristiana

En este paso, entrelazado -como todos- a los otros, la atención está en la integración humana y espiritual: conocerse, aceptarse, cambiar, pero usando el criterio de la consolación espiritual. Se trata de vivir según la dinámica de la dedicación de sí; “El hombre puede encontrarse a sí mismo en la dedicación de sí” (GS, 24). El acompañamiento alcanza aquí su meta: con la ayuda de la gracia divina, favorece a que se crezca como hombre y como cristiano en la apertura al Espíritu de Dios que habilita para gobernar en modo activo y a donar la propia vida. Este punto de llegada solicita los pasos precedentes porque, de lo contrario, se programaría una vida espiritual no encarnada, lejos de lo que la persona realmente es y desea. Quien llega a esta “conclusión” del viaje sentirá la necesidad de recorrerlo otra vez, para nuevas profundizaciones y contenidos y para dejarse ulteriormente sumergir en el misterio de la consolación.

En conclusión, es importante subrayar que el ritmo del acompañamiento, en cada paso, tiene su paradigma en el arte de consolar de Cristo muerto y resucitado. El “juvare animas” ignaciano no es sólo una actividad pastoral, sino que es la respuesta humana de cooperación al arte de consolar del mismo Cristo. La consolación que el Resucitado nos da (y que el acompañante quiere dar) une en modo más directo y pleno el hombre a Dios y, contemporáneamente, lo vuelve más unido a sí mismo, en la posibilidad de crecer -humana y espiritualmente- en la fe, esperanza y caridad. Con motivo de este objetivo tan unificante e inclusivo, el camino procede sobre el doble lado de los valores espirituales y del tejido afectivo. Ignorar o dejar incontrolados los afectos, incluidos aquellos inconscientes, vuelve el camino más defensivo y artificial. Aunque con múltiples métodos, la consolación espiritual debería llegar a tocar la profundidad de las personas.