

## APORTACIONES DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES A LA PSICOLOGÍA

Pablo Lamarthée sj (sacerdote jesuita, psicólogo, doctor en teología espiritual).  
Provincia argentino-uruguaya de la Compañía de Jesús. [plamarthee@hotmail.com](mailto:plamarthee@hotmail.com)

Varias personas que han realizado Ejercicios ignacianos afirman que, a partir de los mismos, han podido profundizar y esclarecer el trabajo psicológico que vienen haciendo; manifiestan también lo terapéutico que han sido sus Ejercicios. A partir de estas constantes resonancias es que ahora vamos a estudiar cómo la oración ignaciana dinamiza los contenidos psíquicos de los ejercitantes.

En los Ejercicios se profundizan vivencias personales, se recuerdan historias biográficas, se trabajan deseos y anhelos, se reelaboran vínculos. Se afrontan dolores y límites.

Todas las dimensiones de la persona humana se ponen en juego y se involucran en un trabajo psico-espiritual. Por eso surge esta reflexión sobre las aportaciones que ofrece la experiencia de los Ejercicios Espirituales a la Psicología. ¿De qué manera influyen los Ejercicios en el trabajo psicoterapéutico? ¿cómo la práctica de la oración ignaciana contribuye al crecimiento psicológico? ¿por qué podemos decir que el trabajo espiritual puede llegar a ser un óptimo aliado del trabajo terapéutico?

Existen variados estudios científicos acerca de cómo la vida de oración y la meditación afectan favorablemente a las personas, y más concretamente, cómo los Ejercicios Espirituales influyen en la salud mental. Sin ir muy lejos, en el año 2017, un grupo de la Universidad Thomas Jefferson de Estados Unidos analizó las respuestas cerebrales de los participantes de un retiro ignaciano, mostrando los beneficios que dicha práctica espiritual produce en los sujetos. Se observó que la dopamina y la serotonina sufren cambios durante esos días de introspección y oración<sup>1</sup>. Pero nuestro aporte, ahora, no estará basado en estos estudios estadísticos o cuantitativos, mucho menos neuronales, sino que se basará en la propia experiencia: en reiteradas ocasiones, las personas que hacen Ejercicios reconocen más fecundas sus experiencias terapéuticas. Nuestra reflexión parte de la escucha y la observación de muchas personas que hicieron Ejercicios Espirituales y también son tratados psicoterapéuticamente. El lector podrá contrastar, a su vez, con su propia experiencia, si nuestras reflexiones condicen con ella o no.

Habría que aclarar que los Ejercicios Espirituales no tienen como finalidad directa y específica la salud psíquica o el bienestar natural de la persona. De otra manera caeríamos en una instrumentalización de la vida espiritual, pidiéndole resultados precisos a la oración y reduciéndola a un trabajo meramente psicológico. Los Ejercicios buscan que la persona se encuentre con el Espíritu sobrenatural de Dios y ordene su vida según el modelo humano-divino de Jesucristo. Ignacio habla de ordenar los afectos para buscar y hallar la voluntad de Dios, y con esto, salvar el alma [*Ej* 1], algo que supone un trabajo humano pero que siempre depende de la gracia divina, algo que comienza en esta vida, aquí y ahora, pero culmina en el más allá, luego de nuestra muerte. Los Ejercicios exigen el trabajo natural, pero suponen, sobre todo, el influjo sobrenatural; buscan la salud del alma en este mundo, pero esperan, además, la salvación eterna.

Pero, aún sin pretenderlo directamente, la oración ignaciana brinda algunos beneficios psico higiénicos y ayuda en el autoconocimiento y la integración personal. Los Ejercicios tienen un efecto psicoterapéutico, traen colateralmente algunos cambios positivos en la conducta y ofrecen cierto bienestar interior, su eficacia operativa está presente. La transformación de un ejercitante es

---

<sup>1</sup>Los resultados del estudio fueron publicados en el Journal "Religion, Brain and Behaviour". Cf. Thomas Jefferson University, *Spiritual retreats change feel-good chemical systems in the brain: Changes may prime the brain for spiritual experiences*, ScienceDaily, 23 March 2017. [www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170323083623.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170323083623.htm).

perceptible: se advierte una mayor integración personal, se asumen nuevas decisiones, aparecen proyectos renovados, aumenta la armonía personal, la seguridad y la capacidad del goce. Veamos de forma más ordenada algunos de los beneficios psicoterapéuticos que los Ejercicios Espirituales ofrecen.

### 1- Sentido de vida

Una primera aportación de los Ejercicios Espirituales al trabajo psicoterapéutico es el siguiente: los Ejercicios ponen a la persona frente a una pregunta de sentido importante. Es lo que llamamos “principio y fundamento Ignaciano” [Ej 23] y “la elección” [Ej 135, 169-189]: a solas, el sujeto se pregunta sobre el fin para el que fue creado, medita sobre el llamado que Dios tiene para él, evalúa su opción preferencial, su vocación principal. Este interrogante existencial con el que se enfrenta genera gran claridad en la persona, así como también una gran libertad frente a otros caminos que ya no lo atraerán ni confundirán más. El sentido teleológico al que el ejercitante accede lo marcará positivamente, lo ordenará en sus opciones de vida y en el uso de su libertad, lo movilizará positivamente, lo impulsará, lo dinamizará en su vida personal. Ignacio insiste en el “solamente mirando para lo que soy creado... y así cualquier cosa que yo eligiere, debe ayudar al fin para el que soy creado, no ordenando ni trayendo el fin al medio, sino el medio al fin” [Ej 169].

Ignacio fue hijo del incipiente humanismo moderno que surgía en la Europa del siglo XV y XVI (Erasmus de Róterdam) por lo tanto, el fin del hombre debía de quedar claro y definido en sus Ejercicios. El fin del hombre para Ignacio es claramente religioso y trascendente, pero no por ello le quita autonomía y determinación al libre albedrío personal. El Yo de la antropología ignaciana se hace protagonista, buscador y hacedor de futuro, comprometido con su realidad y responsable de sus decisiones. “Buscar y hallar” [Ej 1] es el gran objetivo de quien hace los ejercicios espirituales. Esto nos va mostrando cómo el análisis existencial y la búsqueda de sentido, claves en la Logoterapia, de alguna manera, ya están presentes en la espiritualidad ignaciana<sup>2</sup>. Recordemos que una de las piezas centrales de la espiritualidad ignaciana es el discernimiento personal para conocer y hallar la voluntad de Dios para con uno mismo.

El ser humano, para San Ignacio, es un ser que se sabe llamado a una misión en esta vida. Los Ejercicios ayudarán a encontrar y elegir esa vocación personal, la columna vertebral que ordenará y dará sentido a todas las demás opciones de su vida. Los Ejercicios ofrecen elementos claves para todo trabajo terapéutico, el ejercitante encuentra un principio ordenador que le da coherencia, lo unifica y orienta. El proceso de los Ejercicios tiende a la confirmación de una elección personal, a la reforma de vida, a vivir la vida como misión, de modo que la persona conecte con su deseo primordial, encuentre su lugar en el mundo, viva su cotidianidad con trascendencia, sentido y plenitud. Estos elementos se transformarán en parámetros claros con los cuales continuar el trabajo psicológico, criterios orientadores para ordenar la reconstrucción futura de la personalidad.

La relación entre los Ejercicios y el Análisis existencial se pone de manifiesto en esta causa común. Ambos buscan dar sentido y coherencia a la vida de las personas. Los Ejercicios religan este sentido personal con la trascendencia, lo conectan y lo encaminan hacia Dios, pero no por ello anulan una elección individual en plena libertad. La elección sana, unifica, orienta, libera y ordena la persona. Nada más terapéutico que encontrar y vivir esta elección.

---

<sup>2</sup>Cf. Víctor Frankl, *En el Principio era el Sentido*, Paidós, Barcelona 2000; *La Idea Psicológica del Hombre*, Rialp, Madrid 1979; *La Presencia Ignorada de Dios*, Herder, Barcelona 1994; *El hombre en búsqueda de sentido*, Herder, Barcelona 1991.

## 2- Autoaceptación, integración

Una segunda aportación de los Ejercicios al trabajo en psicoterapia subyace en el perdón y la aceptación. Vivenciar la misericordia de Dios durante los Ejercicios Espirituales de forma afectiva y directa, experimentando su compasión y admirándose por el amor providente (principio y fundamento, primera semana), estimula una mirada de sí más positiva, generadora de una mayor autoestima y una mejor autoaceptación. El sujeto de los Ejercicios se vive como un pecador-perdonado llamado a una nueva vida. Estos elementos son también fundamentales para el trabajo psicológico, porque lo habilitan a mirarse de frente, sin negación, sin censura ni represión de aquellos contenidos sombríos y conflictivos. En definitiva, ha creado en sí mismo una plataforma de libertad y confianza que le permitirá, a su vez, mirarse con honestidad y trabajar sin reparos sus incoherencias y disonancias.

Contrariamente a lo que mucha gente piensa de la religión, los Ejercicios ofrecen una mirada muy liberadora y muy poco culpabilizante. La aceptación amorosa del pecado personal es también integradora y para nada estigmatizante. Ignacio ofrece muchos caminos de salida y no nos permite enquistarnos en la falta, el pecado o la herida personal [Ej 53]. Nos presenta un Dios bueno, misericordioso y redentor que nos sana y llama a nuevos derroteros, que no son, sin lugar a duda, ni la auto-punición ni la culpa obsesiva, ni el ritualismo narcisista, sino que nos conduce por un camino renovador, creativo y con salidas reales de transformación. Incluso, los Ejercicios ofrecen algunas reglas útiles para que el sujeto no caiga en el escrúpulo religioso ni en la culpa exagerada [Ej 345-351].

Las contemplaciones ignacianas (segunda, tercera y cuarta semana) permitirán al sujeto descentrarse de sí mismo y mirar detenidamente al Señor; y de tanto mirarlo, se irá configurando con Él. Los misterios de la vida de Cristo, a los que accedemos por un conocimiento íntimo [Ej 104], participativo [Ej 114], experiencial [Ej 2] y presencial [Ej 15], hacen que la persona se sienta tocada, escuchada, iluminada, recibida, amada, integrada, llamada y resucitada por Dios. Vivencias internas que también le permitirán continuar el camino de autoaceptación. Encontrarán un Dios cercano que los asume e incluye con su encarnación, y así, sin demasiada premeditación ni mucho voluntarismo, el sujeto podrá asumirse enteramente, aceptarse y sentirse dignificado. Desde esta experiencia interna y novedosa el sujeto podrá confrontarse y trabajarse mejor en su tarea psicoterapéutica, lo hará desde el amor incondicional de Dios, desde una mirada compasiva, benévola y misericordiosa.

## 3- Imaginación activa

Un tercer elemento de los Ejercicios que contribuye con el proceso terapéutico: el trabajo imaginativo y simbólico que se realiza. Es indudable la importancia que Ignacio daba a la imaginación, porque ésta es capaz de recrear y enriquecer las escenas evangélicas, elevar el alma, acercarnos al misterio contemplado, y hacer presente y cercanas aquellas realidades divinas que se buscan conocer. Algunas escuelas de oración han visto a la imaginación con sospecha y recelo, porque era “la loca de la casa”, algo distractiva, indómita y de baja categoría; en Ignacio, por lo contrario, la contemplación imaginativa es un camino privilegiado de acercamiento a Dios y a uno mismo. Nos amplía la conciencia de sí, ayuda en el conocimiento simbólico de uno mismo, y nos permite traer imágenes que abren siempre nuevos caminos de comprensión del misterio divino<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Cf. F. Jiménez Hernández-Pinzón, “Los Ejercicios Espirituales desde los sistemas psicoterapéuticos de estimulación imaginativa”, en *Psicología y Ejercicios ignacianos II*, C. Alemany y J.A. García Monge (eds.), Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander (1991) 304-319.

Las contemplaciones ignacianas, que ocupan la mayoría del tiempo de oración, recrean con la imaginación del ejercitante las escenas de la vida de Jesús y las enriquecen (“composición viendo el lugar” [Ej 103]; “ver, oír, mirar” [Ej 106-108]), añadiéndoles, a su vez, elementos propios y subjetivos a estas escenas bíblicas. El ejercitante se hace imaginativamente presente en ellas de modo único y particular, a su modo y manera (“como si presente me hallase” [Ej 114]; “aplicación de sentidos de la imaginación” [Ej 121]). Esos contenidos proyectados en las escenas contempladas se enlazan con otros elementos del sujeto y expresan nuevos significados para él. Las contemplaciones hablan del ejercitante mismo, lo conectan con sus propios contenidos interiores, tal vez desconocidas hasta el momento, y también, comunican nuevas verdades sobre Dios. Podríamos incluso llegar a decir: “dime qué contemplas y te diré como eres”. Las contemplaciones pasarán, de esta forma, a ser símbolos para quienes las realicen, hablarán de otros horizontes, significarán contenidos más profundos. Por ejemplo: al contemplarme siendo sanado por Jesús elaboro mis heridas y dolencias; al ver que el Señor ordena caminar al paralítico me animo yo también a seguir adelante a pesar de mis límites e imposibilidades; al tocar, abrazar y oler al niño Dios recién nacido en el pesebre, descubro esa cercana intimidad de la trascendencia en mi alma hasta ahora solitaria y huidiza.

Las imágenes que el ejercitante proyecta en las escenas contempladas y las interpretaciones que atribuye a esas mismas escenas le otorgarán nuevos significados, le conducirán a otros estadios del conocimiento, trascendiendo y amplificando la conciencia. Estas imágenes le mostrarán nuevos rostros de Dios, le permitirán conocerse desde perspectivas diversas, le harán sentir y gustar otras dimensiones de la divinidad y de él mismo. Estamos hablando de una imagen-señal, esa que el ejercitante proyecta y coloca dentro de su contemplación imaginativa y que indica algo de Dios, puede expresar algo que Dios quiera decir. La imagen es símbolo porque indica y señala verdades del sujeto que hasta ahora no estaban conocidas e integradas. La puesta en juego de la fantasía, la imaginación y la ensoñación, recursos valiosos para la psicoterapia, traen con sorpresa sueños, fantasías y deseos muy ricos, muchas veces regresivos e infantiles, que arrojan luz sobre dinámicas actuales y abren nuevas líneas para el análisis.

Vamos descubriendo, de esta manera, que el conocimiento simbólico e imaginativo que se favorece en los Ejercicios permite tener una experiencia abierta, sensible y afectiva, que involucra subjetiva, existencial y personalmente con uno mismo y con Dios. Por otro lado, el símbolo, que se vincula rápidamente con la acción, provocará la transformación real y eficaz del sujeto. El símbolo, no solo tiene su eficacia en lo cognitivo y afectivo, sino que también tiene un valor operativo, es decir que, no solamente representa, sino que interviene en la relación con aquello que descubre o conoce. Por ejemplo: al verme sanado junto a aquel paralítico, me siento invitado a seguir adelante, me impulsa a caminar y me permite confiar más; al tocar y oler al niño Jesús del pesebre, podré sentir y gustar su presencia directa en mi vida concreta, compañía cercana y luminosa que transforma mi soledad y mis noches.

El símbolo, a través de la contemplación imaginativa, se hace portador de nuevos estados del ser, nos abre otros horizontes de acción, genera grandes deseos y nos lleva a realizar nuevos emprendimientos externos. El símbolo tiene gran eficacia operativa y mucho valor terapéutico. Por tal motivo el psicólogo Carl Gustav Jung<sup>4</sup> integró el potencial creador de los símbolos en su Psicología Analítica, ejercitó la “imaginación activa” en sus terapias, motivo por el que se interesó profundamente en los Ejercicios Espirituales de San Ignacio<sup>5</sup>.

<sup>4</sup>Cf. Carl Jung, *El hombre y sus símbolos*, Paidós, 1995; *Símbolos de transformación*, Paidós, 1998.

<sup>5</sup>Cf. Carl Jung, “Exercitia Spiritualia of St. Ignatius of Loyola”: *Modern Psychology IV* (1930-1940). Notes on Lectures given at the Eidgenössische Technische Hochschule, Zurich 1959.

#### 4- Movilización e integración afectiva

Los Ejercicios nos ponen de cara con nuestra sensibilidad, por eso, mueven y afectan con intensidad las capas más profundas de la persona. Ayudados por el apartamiento de las actividades cotidianas y por el ambiente solitario, silencioso y de recogimiento en el que se los vive, el retiro espiritual ignaciano permite contactar con aquellas profundidades de nuestro ser, incluso inconscientes, aquellas que en la vida agitada y ruidosa son casi imposible conectar. Por otro lado, el mismo trabajo imaginativo y simbólico que se realiza estimula/desperta la dimensión afectiva del ejercitante. Recordemos que estamos hablando de un trabajo interior, vivencial, de un experimentar en sí, de conocer y sentir por sí mismo y por experiencia propia.

Por ejemplo, cuando la primera semana de los Ejercicios propone el autoconocimiento, invita a que podamos “sentir interno conocimiento del pecado” [Ej 63], recurriendo a un conocimiento íntimo y profundo de nosotros mismos, que llegue incluso hasta el sentimiento<sup>6</sup>. El abordaje que hacemos del pecado en los Ejercicios siempre es afectivo, tenemos que llegar hasta la sensación de hartazgo y de aborrecimiento del mismo, porque éste impulsará, desde dentro, a la verdadera y auténtica conversión. Pero no solo apuntará a un conocimiento sintiente, acompañado de rechazo, aborrecimiento y temor del pecado [Ej 65,4], sino que también buscará conocer la raíz interna de ese pecado, se buscará conocer el desorden de las operaciones y las dinámicas que están favoreciendo internamente el mal [Ej 63]. Cuando el ejercitante sienta y conozca estos niveles tan hondos de su pecado, se verá impulsado a un fuerte deseo de transformación y cambio, en un nivel muy profundo de la persona. El movimiento y la respuesta producida por este caer en la cuenta sensorio-afectivo, será de mucho impacto y gran eficacia terapéutica.

En los Ejercicios Espirituales se espera que el ejercitante vaya “discurriendo y racionando por sí mismo” [Ej 2], “moviendo más los afectos con la voluntad” [Ej 50], es decir, que el ejercitante llegue a su verdad a través del uso de su propia razón y de su propio sentimiento, descubriendo su realidad por sí mismo, sin dejar que otro se lo declare previamente o diga externamente. Es lo que el Psicoanálisis llama *insight*, algo así como caer en la cuenta, por sí mismo, de algo propio<sup>7</sup>. Se produce así una elaboración interna en el sujeto, una especie de “click” interior. Se genera una movilización interna y se vincula algo que estaba dissociado en la persona, que se vivía como ajeno, pero que ahora pasa a ser visto como propio. La persona llega a tomar conciencia de sí misma y logra una nueva formulación de su situación. Se ha podido reintegrar algo que estaba separado y ahora se asume como parte de uno mismo. Es “recuperar el material alienado” a través del “darse cuenta” - dirían los gestálticos<sup>8</sup>. Se trata, entonces, de un conocimiento experiencial ideo-afectivo que produce una novedad en la visión que el sujeto tiene de sí mismo, y que necesariamente le provoca transformaciones positivas a nivel interno y también externo. Sin lugar a dudas, este profundo, aunque doloroso, trabajo espiritual, estimula y acelera el tratamiento psicoterapéutico.

Por otro lado, cuando los Ejercicios nos proponen conocer a Cristo, modelo de configuración de nuestro propio ser, no lo hacen de forma meramente conceptual o racional, sino a través del “conocimiento interno” [Ej 104], es decir, un conocimiento afectivo, contemplativo y sensorial, que no razona ni concluye demasiado, sino que percibe y adquiere por impregnación diferentes

<sup>6</sup> Cf. D. Goleman, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona 1996.

<sup>7</sup>Cf. H. Etchegoyen, *Los fundamentos de la técnica psicoanalítica*, Amorrortu, Buenos Aires 1986. J. Coderch, *Teoría y técnica de la psicoterapia psicoanalítica*, Herder, Barcelona 1990; *La interpretación en Psicoanálisis; fundamento y teoría de la técnica*, Herder, Barcelona 1995.

<sup>8</sup> Cf. J.A. García Monge, “La Gestalt y los Ejercicios Espirituales” en *Psicología y Ejercicios Ignacianos I*, en C. Alemany y J.A. García Monge (eds), Mensajero-Sal Terrae, Bilbao-Santander (1991) 283-396.

sensaciones o impresiones de Él. Recordemos que “no el mucho saber harta y satisface al ánimo mas el sentir y gustar de las cosas internamente” [Ej 2,5]. El ejercitante entabla con Cristo -en su humanidad y divinidad- una relación que va más allá de intermediarios, está más allá de las personas y nociones. Lo conoce por sí mismo, por experiencia propia, por contagio e identificación: “deje inmediate obrar al Criador con la criatura, y la criatura con su Criador y Señor” [Ej 15]. De esta manera, en los Ejercicios, los afectos se mueven con la voluntad, entendiendo a ésta no como una actividad externa, ascética y esforzada, sino como una operación interna que involucra los sentimientos y sentidos interiores para motivar, desde esa interioridad, todo deseo que conduce a una acción libre y determinada. Cristo, como nuevo modelo identificatorio, propulsará en el ejercitante todo un proceso interno y externo de seguimiento, que poco a poco, se irá concretando y confirmando en una reforma y elección de vida. Reforma y elección que orientará y dará nuevo sentido a la vida.

### Ejemplo práctico

Juan tiene 40 años, casado con 4 hijos. Escucha hablar de los ejercicios de San Ignacio y llega interesado por los mismos. Impresiona como una persona noble, íntegra, sana. Muy católico, tradicional, pero también moderno y agradable en el trato. Trabaja en una pequeña empresa que le viene del padre y ahora él está a cargo.

Juan es hijo de extranjeros que llegaron al país hace 60 años. Siempre estuvo vinculado a esta colonia de inmigrantes: participa en clubes y centros de su país de origen, sus amigos también vienen de ahí, realizan bailes y actividades típicas, concurre a la iglesia con sacerdotes del mismo país. Su familia es muy católica y muy exigente, sobre todo su madre. Está formado muy tradicionalmente, con reglas claras y con un sentido religioso muy marcado. Ha participado de la parroquia desde siempre, primero como monaguillo, luego como ministro de la eucaristía, ahora también es catequista.

Concurre frecuentemente a confesarse y charlar con el párroco, por recomendación suya, hace un año, comenzó terapia con un psicólogo. Concurrió a terapia porque se empezó a desmotivar con todo. Perdió gusto por el trabajo, con su mujer se fue enfriando y alejando, incluso sexualmente. Los hijos le provocaban menos interés, se relacionaba con ellos desde el mandato y la autoridad.

Encontró gusto y novedad en la propuesta de Ejercicios. Donde más impacto encontró fue en el Dios bueno y misericordioso. Del Dios del deber ser, estricto y exigente pasó a encontrar un Dios más cercano, gratuito, generoso y compasivo. Comienza a romper esa relación comercial con Dios. Por medio de las contemplaciones ignacianas se conectó más con lo vivencial y afectivo que antes lo tenía dissociado. Antes, él creía que tenía que rezar vocalmente y hacer cosas buenas para que Dios le diera trabajo, bendiciones o premios. A nivel sexual también siempre fue muy riguroso, en su juventud no tuvo relaciones con chicas porque Dios quería que fuera virgen hasta el matrimonio, todo lo vinculado con este tema siempre fue tabú prohibido por Dios. Su dios no le permitía disfrutar, solo le imponía exigencias y culpas.

Con los Ejercicios comienza a descubrir que hasta ahora era un “vegetal”, una persona rígida que no encontraba gusto en la vida, que tenía un “pensamiento cuadrado” que lo iba asfixiando, y lo peor de todo, es que lo venía transmitiendo a sus hijos. Los Ejercicios lo “dan vuelta” -comenta-, comienza a tomar conciencia de estos símbolos que surgieron en su oración, y al trabajarlos se angustia y llora. Por momentos siente miedo, un cierto vértigo, porque el nuevo Juan que comienza a surgir es desconocido y diferente y no sabe a dónde lo llevará. En este momento el psicólogo le dijo: “ahora sí comienza realmente la terapia”. Hasta ahora todo era voluntarismo, trabajo intelectual y dedicación esforzada. Juan comienza a conectar con un Dios que le renueva la vida por dentro, que lo invita a vivir más libre, gozando y agradeciendo de lo que tiene. Se descubre rescatado por Dios, dice que el

Juan anterior lo habría llevado por un camino no muy bueno: alejado de sus hijos y distante de su mujer.

A partir de lo rezado en Ejercicios y de lo conversado con su terapeuta, Juan es capaz de ver el mundo de otra manera, se hace más compasivo, más abierto, más inclusivo. Tiene una sobrina lesbiana y no puede condenarla, aunque su religión y su cultura lo lleven a hacerlo. Se enoja con una madre de la parroquia porque le pide que en el campamento que realizarán a finales del curso se contrarreste todo lo que la cultura actual está imponiendo a los chicos: aborto, libertinaje, etc. Juan, en cambio, quiere un campamento donde el sacerdote haga una misa en la montaña, solo con la estola, sin demasiados ornamentos, con otra frescura, donde los chicos puedan descubrir que Dios está en todos lados, donde vean a un Dios bueno, cercano y amoroso.

También comienza a descubrir que el fin procreativo del matrimonio no lo es todo, que lo unitivo y placentero también es importante. Ahora es capaz de abrazar más a su mujer, decirle que la quiere, igual con los hijos. Ya no regaña tanto a los chicos y si lo hace es capaz de pedirles perdón. En la oración comienza a descubrir otro modo de estar y de comunicarse con Dios: no tan sacrificial, ni tan vocal repetitivo, sino más libre, espontaneo y vivencial. Todos estos hallazgos le otorgan nuevo sentido a su vida.

## Conclusión

En los Ejercicios existe una especie de “terapia multimodal”, es decir, encontramos una combinación de modos de orar que hacen que el ejercitante encuentre salud psíquica además de la espiritual. Por lo tanto, creemos que la Psicología cuenta, en los Ejercicios, con un buen aliado para su labor terapéutica. Existe lo que podríamos llamar “retroalimentación mutua”. Los componentes de la espiritualidad ignaciana que hemos analizado, así como otros tantos elementos de la oración cristiana, apuntan perfectamente al mismo ideal de salud que la Psicología pretende, por lo tanto, contribuyen positivamente en su tarea.

La dimensión espiritual puede ser una realidad útil y desafiante en psicoterapia. Implica un impulso psíquico hacia la integración, hacia la totalidad, al equilibrio, a los propósitos creativos en la vida, a la autoaceptación, a un profundo sentimiento ético, a una capacidad para la unidad y la integración entre el Yo y las fuerzas inconsciente. Proveen a la psicoterapia de un marco adicional, útil para planear y conducir el tratamiento. Cuando un sujeto percibe y conecta con esta dimensión en él mismo, al no ser una creencia meramente externa, artificial o dogmática, ni un simple constructo intelectual, sino algo interno, experimentado afectivamente y vivenciado por el propio Yo, crece de manera saludable y resulta para él mismo una fuente de energía positiva.

Incluso, aquellas personas, que por su estilo personal o por influjo cultural, son resistentes a la Psicología, encuentran en los Ejercicios una camino alternativo, más aceptado y valorado, para crecer humana y psicológicamente. Muchas veces encontramos alguna desconfianza o cierto rechazo explícito al tratamiento psicoterapéutico, aún más cuando el abordaje llega a ser psiquiátrico y psicofarmacológico. Pero el costado espiritual, la dimensión religiosa con la que cuenta y el ámbito católico en el que se desarrollan, otorgan a los Ejercicios una posibilidad privilegiada para que muchos creyentes realicen una atención psicológica. Para estas personas resistentes y desconfiadas de la Psicología, los Ejercicios pasan a ser un instrumento secundario y alternativo para realizar un trabajo psico-afectivo profundo.

El caso de Juan nos muestra que su tratamiento psicológico pudo comenzar, realmente, cuando a nivel espiritual se pudieron destrabar contenidos que estaban bloqueados. Su psicólogo, luego de la experiencia de los Ejercicios le dijo: “ahora sí comienza realmente la terapia”. Como si Juan hubiera

quedado “habilitado” o “aprobado” por Dios para mirarse de otra manera. Los ejercicios brindaron a Juan la posibilidad de ejercer su libertad, cuestionar aprendizajes y mandatos anteriores, aceptar sus pulsiones y convertirlas en nuevas fuerzas de vida. La oración afectiva y el desarrollo de una sensibilidad espiritual positiva lo alejaron de la culpa y la relación mercantil con Dios, cosa que a su vez lo volvieron más gozoso y menos rígido, lo acercaron más a su esposa, y lo volvieron más compasivo con el mundo y su familia.

Podemos finalizar afirmando que la experiencia de Dios, vivida en los Ejercicios Espirituales, trae mayor alivio al sufrimiento psíquico de las personas, y a su vez dinamiza, sin lugar a dudas, un trabajo eficaz en salud mental. Por otro lado, el ejercitante, en su condición de creyente y sin dejar de colaborar activamente con todas sus capacidades naturales, espera también en la gracia sobrenatural y se nutre con ella, actitud que favorece y potencia aún más su crecimiento psíquico y espiritual.

