

**La sfida del discernimento vocazionale nell’accompagnamento dei giovani**

N.04

Luglio/Agosto 2018

Desciende al corazón. Reconocer emociones, sentimientos y deseos.

De G. Piccolo

Revista:

**1 parte**

Después de ver la película La gran belleza de Paolo Sorrentino, sentí mucha incomodidad. Un hermano mío con el que fui al cine, comentó lacónicamente: "¿Menos mal que lo pagaste?". Creo que esta incomodidad surge del hecho de estar frente a escenas yuxtapuestas que no tienen un hilo aparente que las ate. En cambio, tendemos a buscar un sentido frente a la realidad, algo que mantenga unidos los fragmentos que nos suceden.

Después de un tiempo, volviendo a reflexionar sobre aquella película, se me ocurrió la idea de que quizás por no contar una historia, Sorrentino contaba la historia del hombre contemporáneo, un hombre que continuamente se encuentra frente a hechos aparentemente sin sentido e incapaces de vincular. cosas juntas, sintiendo un profundo malestar.

El sociólogo Zygmunt Bauman propuso una imagen similar al hablar del hombre contemporáneo como alguien que se encuentra frente a las perlas sueltas de los acontecimientos de su vida, sin encontrar el hilo que las une para hacer un collar.

**¿Qué es el ejercicio del discernimiento?**

 El discernimiento puede definirse como aquel ejercicio hermenéutico que nos permite encontrar sentido en los acontecimientos dispares y fragmentados de nuestra existencia. Constantemente nos enfrentamos a situaciones, eventos, relaciones y percibimos que nos falta algo, no podemos entender exactamente, no encontramos respuestas, no tenemos claridad.

Es precisamente esta carencia la que genera y pone en marcha el discernimiento. El discernimiento, por tanto, no puede aplanarse sobre la cuestión de la elección, sino que presupone una conciencia de lo que hay en nosotros, a partir precisamente de esta falta. Para usar una imagen, podríamos decir que el discernimiento presupone nuestra interioridad como un tamiz. A través del discernimiento primero descubrimos lo que está dentro de nosotros, o lo que está dentro del tamiz, luego decidiremos qué hacer con eso.

El punto de partida es, pues, la conciencia de una falta de sentido. Esta carencia puede leerse en términos positivos como deseo. Emprendemos un camino de discernimiento porque queremos encontrar una respuesta que no tenemos.

Como dice la palabra de-sideración, se refiere sobre todo a un de-oa una falta que nos constituye. Llevamos siempre con nosotros un vacío estructural, una carencia creatural. No tenemos total claridad sobre las cosas, siempre inevitablemente nos falta una pieza, pero paradójicamente es precisamente esa falta la que nos pone en movimiento, nos empuja a la búsqueda, en otras palabras, nos hace vivir. ¡Si no percibiéramos más esta carencia, estaríamos muertos!

**Jesús Maestro de Discernimiento**

Al fin y al cabo, es Jesús mismo quien acompaña a los discípulos ya las personas con las que se encuentra en este camino de toma de conciencia de su propio deseo, necesario para que comience la vida espiritual. En efecto, el Evangelio de Juan podría releerse como una educación del deseo: en el primer capítulo, Jesús se dirige a los discípulos que lo siguen y les pregunta "¿qué buscáis?" (Jn 1,38), qué quieres, qué te falta. En el segundo capítulo no hay vino en Caná (cf. Jn 2, 1-12), a esta pareja le falta lo necesario para celebrar en su vida. En el cuarto capítulo, no sólo falta el agua, sino que Jesús lleva a la mujer samaritana a descubrir poco a poco lo que realmente le falta, un hombre del que se sienta verdaderamente amada, el verdadero esposo, Jesús que le habla (cf. Jn 4, 5- 29 ). Y luego en el capítulo seis la multitud busca pan para continuar su camino (cf. Jn 6, 1-14)... hasta el capítulo 21 donde Jesús resucitado pregunta a los discípulos que han ido a pescar: "¿Tenéis algo para comer ?" y los discípulos no pueden responder otra cosa que "no hemos tomado nada", ponemos nuestra falta delante de ti. Y es de nuevo Jesús quien les da lo que necesitan (cf. Jn 21, 1-12).

**El discernimiento viene del deseo...**

Nos cuesta mirar a la cara nuestro deseo porque significa reconocer este vacío, lidiar con la imperfección y nuestras limitaciones. Pero incluso en el acompañamiento, este solo puede ser el punto de partida: ¿qué estás buscando? Sólo de esta pregunta puede surgir un camino de discernimiento.

Pero la palabra de-siderio también tiene otra parte: sidus – sideris, que significa estrella. Es precisamente esta falta la que también se convierte en dirección. La falta revela el camino por el que emprender. Por supuesto, las estrellas solo se pueden ver de noche, es decir, en un momento de oscuridad. Los deseos surgen cuando las cosas no están claras. En efecto, quien pretende tenerlo todo claro o controlarlo todo, jamás dejará lugar al deseo y jamás emprenderá un camino de discernimiento.

Una imagen de esta capacidad de buscar en la noche nos la ofrece la figura de los magos en el Evangelio de Mateo (cf. Mt 2, 1-11): los magos abandonan las tierras de su seguridad para ir a buscar lo que desear. Sienten alegría al seguir la estrella, ese es su deseo, pero antes de haber encontrado lo que buscan. Y para buscar, están dispuestos a adentrarse incluso en territorios que no conocen y que pueden resultar peligrosos.

 Todavía jugando con las palabras, podríamos decir que cuando en nuestra vida no hay deseos de seguir, nuestra vida se vuelve un des-astro, una falta de estrellas.

**… Se trata de nuestra afectividad**

Si el discernimiento parte del deseo, significa que involucra nuestro mundo afectivo. Si por un lado esto puede hacer atractivo el discernimiento en la cultura actual, en la que las personas, y especialmente los jóvenes, sienten la necesidad de comunicar su afecto, por otro lado es un elemento que complica el discernimiento, por nuestro analfabetismo afectivo, es decir, nuestra dificultad para dar un nombre a lo que se mueve en nuestro interior.

Por lo tanto, necesitamos bajar en nuestro tamiz y tratar de ver qué hay allí. Nuestro cuerpo es nuestro punto de partida: es en nuestra fisicalidad donde se encuentra todo lo que se mueve dentro de nosotros y se convierte en objeto de discernimiento.

Nuestro cuerpo es, ante todo, constantemente estimulado de muchas maneras y nuestro cuerpo reacciona. A estas reacciones inmediatas y automáticas, en las que no hay un componente cognitivo, las llamo emociones. Las emociones son públicas: pueden ser vistas por sus manifestaciones somáticas o pueden ser detectadas por cualquiera mirando los resultados de la resonancia magnética de mi cerebro.

**... desafía nuestros pensamientos**

Pero a veces empezamos a pensar en lo que sentimos. Así nacen los sentimientos, que por lo tanto son generados por nuestros pensamientos, opiniones, interpretaciones. Por eso los sentimientos son privados, son sólo nuestros y son objeto de nuestro discernimiento. Por lo tanto, los sentimientos y los pensamientos están siempre conectados: un sentimiento revela que hay un pensamiento en curso del que tal vez ni siquiera seamos plenamente conscientes, al igual que un pensamiento necesariamente tiene un color y genera un sentimiento. Incluso deberíamos evitar usar dos términos distintos y tratar de introducir un solo término que exprese la unidad indisoluble de pensamiento y sentimiento, podríamos hablar por ejemplo de pensar.

Por lo tanto, podemos identificar un primer nivel de discernimiento, en el que tratamos de reconocer los pensamientos detrás de nuestros sentimientos. Pongamos el caso, por ejemplo, de que Mario tiene que hacer un examen importante y siente miedo. Si Mario preguntara qué pensamiento hay detrás de ese miedo, podría descubrir que está pensando "Nunca lo lograré, no tengo las habilidades...", o el miedo podría mostrar que Mario está pensando "maldita sea", ¡tengo el examen entre una semana y todavía no he leído las últimas 100 páginas!». En el primer caso, el miedo resalta un pensamiento que no es útil, sino dañino y bloqueador, por lo que sería mejor que Mario dejara ese pensamiento en paz. En el segundo caso, el pensamiento es útil y puede empujar a Mario a ponerse a trabajar. Igualmente, en el plano espiritual nos preguntamos si detrás de un sentimiento hay un pensamiento que proviene de lo que Ignacio de Loyola llama el espíritu bueno o el espíritu malo. Digamos que Mario es un novato a quien el maestro le quiere encomendar un encargo, Mario siente un malestar dentro de sí mismo porque es consciente de que no tiene las habilidades para responder a ese pedido, pero por otro lado no quiere da la impresión de no estar disponible, por lo tanto, experimenta un conflicto entre dos pensamientos: "Quiero reconocer honestamente que el padre maestro no sabe exactamente cómo son las cosas" y "¿qué será de tu imagen?". Discernir es pues reconocer, a partir de los sentimientos, qué pensamiento hay detrás y, por consiguiente, qué pensamiento procede del espíritu bueno y cuál del espíritu malo.

 También hay que señalar que a veces los pensamientos no vienen ni del buen ni del mal espíritu, sino que simplemente vienen de mí, de cómo soy, de mi personalidad, de mi historia, de mi cultura... Por eso es fundamental Primero reconozco si un pensamiento me viene. Una vez que reconozco que no viene de mí, entonces puedo preguntarme de qué espíritu viene.

**La oración como lugar de discernimiento**

El lugar privilegiado para reconocer la materia que está dentro del tamiz es la oración. Sin oración, el discernimiento se convierte en un proceso estratégico para la toma de decisiones. Aquí hablamos en lugar de discernimiento espiritual.

Es una oración en la que nos dejamos tocar por la Palabra de Dios, la premisa de la que partimos es que Dios quiere empujarnos hacia el bien, pero al mismo tiempo, el Enemigo intentará impedir que lo logremos. bien. Somos, pues, inevitablemente, un campo de batalla donde tiene lugar la lucha de los espíritus.

A veces podemos tomar actitudes defensivas ante la Palabra de Dios y nos puede parecer que no podemos probar nada, pero probablemente intuimos que podemos ser tocados por la palabra y por eso construimos barreras. Es el caso, por ejemplo, del primer capítulo del Evangelio de Marcos (cf Mc 1, 21-25), cuando Jesús entra en la sinagoga el sábado y hay un hombre que probablemente iba a la sinagoga todos los sábados a escuchar la Palabra de Dios y sin embargo ella nunca se había dado cuenta de que estaba habitada por un espíritu impuro. Sólo cuando Jesús pronuncia esa palabra con más fuerza, ese hombre se conmueve. En efecto, el espíritu impuro dice: "¿Por qué viniste a golpearnos?". De hecho, la Palabra de Dios nos golpea y cuando nos golpea nos puede hacer daño. El espíritu impuro sabe quién es Jesús, así también nosotros, precisamente porque conocemos a Jesús, evitamos ser tocados por su palabra.

La Palabra de Dios nos toca y suscita en nosotros sentimientos que revelan u ocultan los pensamientos que están pasando en nosotros.

**El discernimiento requiere tiempo, autenticidad, paciencia**

Así comprendemos por qué el discernimiento no se pone de moda. De hecho, requiere responsabilidad personal. Hoy, sin embargo, vivimos en una cultura en la que es difícil asumir la responsabilidad, es una época en la que no hay padres ni maestros. La gente, incluso los jóvenes, prefieren delegar sus elecciones, buscan al gurú o al líder carismático a quien transferir su responsabilidad de elegir. También hay quienes prefieren confiar en la espontaneidad, pero la espontaneidad nunca es autenticidad. Somos auténticos cuando reconocemos los vientos que soplan en nuestro barco y decidimos cómo usarlos para ir a donde hemos elegido ir. Si por el contrario nos dejamos empujar por los vientos sin reconocerlos o sin utilizarlos, acabaremos en playas que no hemos elegido o incluso chocaremos contra las rocas. El discernimiento, por tanto, lleva tiempo, como nos enseña la parábola del trigo y la cizaña (cf. Mt 13, 24-30). Al principio el trigo y la cizaña son parecidos, hay que esperar a ver qué quita vida y qué da vida. Lo mismo es cierto para nosotros: necesitamos mirar dentro de nosotros mismos y gradualmente tomar conciencia de lo que viene de Dios y lo que viene del Enemigo. Pero en algún momento habrá suficiente claridad para poder decidir y ahí tenemos la responsabilidad de hacerlo. Es un poco como cuando tenemos que armar un rompecabezas: no necesitamos tener todas las piezas para entender qué imagen está saliendo. En algún momento tendremos suficientes fichas para entender de qué se trata. En efecto, en la vida, de hecho, nunca tendremos todas las cartas disponibles. La vida es un rompecabezas en el que siempre faltarán algunas piezas. Algunos se engañan a sí mismos esperando tener todas las piezas para decidir y por eso se quedan indecisos de por vida.

**Parte II**

**Usa tu cabeza.**

**Interpretar la voz de Dios entre pensamientos, palabras y espíritu**

En los Ejercicios Espirituales, Ignacio de Loyola nos ofrece una serie de reglas para afrontar el discernimiento. Ignacio las introduce con estas palabras: “Reglas para sentir y conocer de alguna manera los diversos movimientos que se producen en el alma: los buenos para acogerlos y los malos para rechazarlos; y son más propias de la primera semana». El supuesto antropológico que subyace en las consideraciones de Ignacio es, por tanto, que existe una regularidad en el funcionamiento de nuestra interioridad, aunque se trata de una regularidad aproximada, no matemática, como lo demuestra la expresión "de alguna manera" que Ignacio añade en el título. El término regla ha de entenderse por un lado en el sentido etimológico, es decir, lo que tiene que ver con el 'regla', con una medida con la que comparar. Las reglas son medidas por las cuales puedo evaluar lo que hay en mí. La otra referencia, que ciertamente Ignacio tiene en mente, es el uso de la regla monástica: las reglas como modelos de referencia. Las reglas que veremos en breve se adaptan específicamente a un momento particular en el que se produce la elección, es decir, la elección. De hecho, Ignacio distingue tres tiempos de elección [EE 175-177], es decir, tres situaciones en las que nos podemos encontrar cuando estamos a punto de elegir:

1. Primera etapa [EE 175]: posibilidad de intervención directa del Espíritu Santo sobre la voluntad, tan convincente que lleve a elecciones precisas, indiscutibles, definitivas.
2. Segundo movimiento [EE 176]: la búsqueda de la voluntad divina a través del discernimiento de las mociones. Y aquí es donde encaja mejor el uso de las reglas que veremos.
3. Tercera etapa [EE 177]: razón activadora.

**Primera vez: el tiempo de la revelación**

 Green lo llama el tiempo de la revelación.

El mismo Ignacio lo había experimentado: en su autobiografía cuenta que, habiendo tomado la resolución de no comer carne, una mañana se le presentó la visión de una carne lista para ser comida y, a pesar de su intención, no pudo dudar del consentimiento de ser dado a este empuje. Es importante señalar lo siguiente, a saber, que Ignacio verifica lo que ha vivido con el confesor.

**Segundo tiempo: el tiempo propicio para el discernimiento**

Es el método que prefiere Ignacio. Sólo éste, en efecto, es el momento adecuado para el discernimiento. En este tiempo se le asigna prioridad al elemento afectivo, no al intelectual. Aquí es donde se deben considerar las consolaciones y las desolaciones. Este método según Ignacio debe privilegiarse sobre el tercer período porque aquí hay una intervención directa de Dios aunque debe reconocerse con prudencia.

**Tercera etapa: razonamiento intelectual**

En el caso de que el recurso al discernimiento de espíritus no haya producido los resultados deseados -ya sea porque los espíritus no nos agitan, o porque no se ha llegado a una solución satisfactoria, o porque la propuesta "no parece buena"-, es necesario pasar al “tiempo de quietud” o, como indica el Directorio autografiado, en la tercera modalidad del razonamiento intelectual. La condición necesaria es que goce de libertad y tranquilidad: "Cuando el alma no esté agitada por varios espíritus y use libre y tranquilamente sus facultades naturales" [EE 177,3].

**la regla fundamental**

Además del momento de la elección, a la hora de considerar nuestros movimientos afectivos (segunda mitad), Ignacio también distingue una serie de reglas más adecuadas para la primera semana (para quienes están al inicio de un camino espiritual, pero que se puede utilizar también en otros momentos, cuando se nos ocurra volver como al principio de nuestro camino espiritual) y reglas de la segunda semana más adecuadas para los que están más avanzados en el camino espiritual. Esta distinción se encuentra en las dos primeras reglas [EE 314-315] que condensan lo que podríamos definir como la regla fundamental. Es necesario aclararnos si vamos de pecado mortal en pecado mortal, es decir, si vamos hacia nosotros mismos, hacia el egoísmo, la sensualidad, la soberbia, la venganza... o si vamos honestamente hacia Dios, como podemos, tratando de comprometernos con nuestras fuerzas. En cada una de estas dos situaciones, el espíritu bueno y el espíritu malo actuarán diametralmente opuestos:

* *Si una persona va hacia su ego, entonces el mal espíritu tratará de confirmarlo en esta situación actuando sobre sus canales afectivos, dándole satisfacción, placer, autosatisfacción.*
* *Si una persona va hacia su ego, entonces el buen espíritu tratará de disuadirla, creando agitación, inquietud, por medio del razonamiento, pues los canales afectivos ya están ocupados por el mal espíritu.*
* *Si una persona va a Dios, el buen espíritu la animará, le dará consuelo, apoyo, confianza.*
* Si una persona va hacia Dios, el espíritu malo tratará de frenarla, sobre todo apoyándose en pensamientos, creando razones falsas, magnificando obstáculos, confundiendo el rostro y la Palabra de Dios.

Aunque es bastante sencillo reconocer cuando vamos hacia Dios, es más difícil reconocernos cuando vamos hacia nosotros mismos, es decir, cuando estamos en situación de pecado. Por eso es importante recordar que las reglas del discernimiento se insertan en el curso de los Ejercicios que inevitablemente se desarrolla en un contexto dialógico, donde el practicante está acompañado por el que imparte los Ejercicios. Este aspecto es relevante porque cuando estamos en una situación de pecado, sólo otro puede reflejarnos y ayudarnos a tomar conciencia de él, como en el episodio en el que el profeta Natán le cuenta a David una historia para ayudarlo a reconocer lo que está viviendo (cf. 2Sam 12).

**Dentro de nuestro analfabetismo emocional**

Una de las dificultades del discernimiento es la incapacidad de nombrar nuestros movimientos o nuestros sentimientos. Nuestro analfabetismo afectivo es ciertamente una de las razones por las que no alcanzamos a discernir. Por eso Ignacio define dos grandes grupos de sentimientos, en función de la dirección del movimiento: los que nos hacen sentir que vamos hacia Dios, y que Ignacio recoge bajo el nombre de consolación, y los que en cambio nos hacen sentir alejados de Dios. Dios y que Ignacio llama desolación [EE 316-317]. De esta distinción deriva la primera regla general [EE 318]: cuando estamos en el tiempo de la desolación es mejor no tomar ninguna decisión o no cambiar la decisión tomada antes en el tiempo de la consolación. En la desolación estamos de hecho más expuestos al soplo del espíritu maligno, tenderemos a tomar decisiones basadas en la ira, el desánimo, la desilusión… Ignacio presta más atención a las situaciones de desolación porque son ciertamente las más arriesgadas (y las más frecuente). Como en situaciones de desolación no podemos tomar decisiones ni cambiar las tomadas anteriormente, podemos sin embargo tratar de cambiarnos a nosotros mismos, tratando de intensificar la oración, la meditación, examinándonos más, haciendo alguna penitencia [EE 319]. Ya aquí vemos que Ignacio cree que la desolación se puede superar mediante un esfuerzo de la voluntad que reacciona a la tentación de seguir la dirección que la desolación desencadena. La desolación también puede ser, como vimos en la exposición de la regla fundamental, un modo en que Dios quiere llevarnos de vuelta a él o sacar a relucir nuestros recursos. De hecho, Ignacio especifica que incluso en la desolación, aunque tengamos la sensación de estar lejos de Dios, no nos quedamos sin la gracia suficiente [EE 320]. En la desolación falla la ayuda extraordinaria de Dios, pero no la gracia ordinaria con la que podemos hacer frente a las situaciones. Hay que relacionar esta regla con lo que dice más adelante Ignacio [EE 322] sobre las razones por las que Dios a veces puede ponernos en una situación de desolación: debemos preguntarnos, por ejemplo, sobre la forma en que estamos llevando a cabo nuestra vida espiritual. vida, tal vez Dios quiera sacudirnos de nuestra tibieza, de la pereza, de la pereza. En segundo lugar, podría ser una forma de tomar conciencia de nuestros recursos: cuando no tenemos el viento en las velas, necesitamos remar y así iremos descubriendo nuestras fuerzas sin depender necesariamente de la ayuda que pueda venir de fuera. Usar una imagen es como un caballo que aprende a correr sin estar siempre estresado por los terrones de azúcar. También puede ser una forma en que Dios nos haga darnos cuenta de que el consuelo no depende de nosotros y que no se debe a nuestro propio mérito. Ignacio utiliza la imagen de alguien que hace nido en casa ajena, es decir, alguien que se apropia de algo que no es suyo. Esta desolación es, pues, fisiológica en el curso del camino de aquellos que progresan en la vida espiritual, pero que podrían ser inducidos a atribuir el mérito de su progreso a sus propias capacidades. En otras palabras, Dios nos remite a la gratuidad de lo que vivimos. El practicante aprenderá esto aún mejor en la contemplación para alcanzar el amor [EE 230-237], cuando, al final de los Ejercicios, abrirá los ojos al hecho de que todo en su vida es un don. Y estos regalos obviamente también incluyen consuelo. La imagen de un barco luchando con los diferentes vientos que lo mueven continuamente podría dar la idea de una persona que está constantemente experimentando estados de ánimo muy diferentes. En cierto sentido es cierto, porque siempre somos un campo de batalla, para usar otra imagen de Ignacio, ya que Dios siempre nos empuja hacia el bien y el Enemigo de la naturaleza humana trata de impedir que alcancemos nuestro bien. Precisamente para evitar este desagradable mareo entre las olas de la vida, Ignacio sugiere unas reglas muy sencillas, que nos ayudan a encontrar un equilibrio en la vida para no ser personas que pasen de un extremo a otro. De hecho, si cuando estamos en la consolación estamos en el séptimo cielo y cuando estamos en la desolación nos hundimos bajo tierra, los demás nos percibirán como personas poco confiables e impredecibles.

**Trucos para vivir en equilibrio en la vida ordinaria**

Por eso, Ignacio sugiere algunos trucos que nos ayudan a mantener un cierto equilibrio en la cotidianidad de la vida. Cuando estamos en desolación, es necesario ejercitar la virtud de la paciencia [EE 321]. De hecho, la tentación tratará de persuadirnos de que el túnel nunca terminará. La paciencia nos ayuda a caminar para avanzar hacia la salida del túnel. En la desolación es necesario recordar que tenemos la gracia suficiente, es decir, la fuerza necesaria, para afrontar las dificultades de la vida[324]. La paciencia y la esperanza son, pues, las actitudes que deben ejercitar los desolados. En cambio, cuando estamos en la consolación es necesario progresar en la virtud de la humildad, recordando que esa consolación es un don, no nos pertenece y puede terminar. El consuelo es, por tanto, el momento en que repostamos [EE 323], ¡como los coches de carreras en la parada en boxes! Recibimos energía para enfrentar el tiempo de desolación que inevitablemente llegará tarde o temprano. Las tres últimas reglas [EE 325-327] están dedicadas específicamente a describir algunas de las formas en que el Enemigo obra dentro de nosotros para alejarnos del bien hacia el que Dios nos empuja. Podemos llamar a la primera de estas reglas una invitación al agere contra, es decir, a reaccionar en el sentido contrario a la tentación, una vez que la hemos descubierto. Ignacio utiliza la imagen de la relación hombre-mujer. Hoy esta comparación es algo impopular, pero tal vez Ignatius había captado un aspecto de la psicología femenina. La idea de Ignacio es que si nos mostramos débiles ante la tentación (frente a una mujer), entonces la tentación cobrará más fuerza y nos vencerá. Por lo tanto, es necesario no mostrarse débiles, no aceptar pasivamente lo que el Enemigo está obrando dentro de nosotros. Pensemos, por ejemplo, en lo que sucede cuando estamos en un plano inclinado: si avanzamos en la dirección del plano inclinado, solo podemos caer, si en cambio nos movemos en la dirección opuesta, entonces podemos volver a colocar el plano. balance. Por ejemplo, si tenemos la tentación de ponernos siempre en el centro de las situaciones y nos damos cuenta, podemos intentar dejarnos de lado incluso cuando no sería necesario. Ignacio aplicó esta regla, por ejemplo, al tiempo de oración: si la oración es seca y queremos reducir el tiempo que hemos fijado para la oración, el consejo es reaccionar y orar un minuto más del tiempo fijado. En la segunda regla, Ignacio compara al Enemigo con un falso amante que intenta seducir a una muchacha de buena familia oa una mujer casada. Lo que Ignatius quiere resaltar en la forma de actuar del Enemigo es el afán de mantenerlo todo oculto, quizás bajo el pretexto de la vergüenza o la buena reputación o la irrelevancia o inutilidad de compartir. Cuando sentimos el impulso de mantener todo oculto, dice Ignacio, es necesario en cambio encontrar oportunidades adecuadas para discutir lo que sucede en nosotros. Con una imagen moderna podríamos hablar de la necesidad de encender la luz para ver lo que sucede en nuestra habitación interior. De hecho, el Enemigo quiere operar en la oscuridad para no ser descubierto. Cuando las cosas permanecen en la sombra dentro de nosotros y no las vemos, pueden escapar a nuestro control. Manteniendo todo oculto, la persona ni siquiera puede ser ayudada. Por ejemplo, piense en un niño que obtuvo una mala calificación en la escuela. Probablemente la tentación será mantener todo oculto para no ser reprendido, de esta manera, sin embargo, también se le quita la oportunidad de ser ayudado por los padres. Si el niño confiesa lo sucedido, es probable que lo reprendan, pero sus padres también pueden ayudarlo. El Enemigo, por tanto, trata de evitar que establezcamos una relación filial, de confianza, con Dios, con otra expresión podríamos decir dialogus versus diabolum, el diálogo quita la tentación, obviamente es un diálogo con las personas y en los lugares donde podemos sentirnos seguros y bienvenido En la última regla, Ignacio compara al Enemigo con un líder que da la vuelta a una ciudadela para ver sus brechas, los puntos débiles por donde pasar. Somos como esta ciudadela y por eso una exploración de nuestra interioridad puede ser útil para reconocer nuestras debilidades y repararlas en lo posible. Aquí se trata de conocer nuestra fragilidad, nuestras limitaciones, los lugares que más fácilmente representan para nosotros ocasiones de pecado. Para ello puede ser útil llevar un diario espiritual, porque en nuestro examen podremos fijarnos en lo que nos ha apartado del bien. Con el tiempo, releyendo nuestro diario, notaremos que algunas causas se repiten con más frecuencia, probablemente esas sean las brechas a reparar con mayor urgencia. A medida que avanzamos en la vida espiritual, el Enemigo irá refinando sus estrategias de seducción y comenzará a hablarnos en otro idioma, esto se desarrollará en las llamadas reglas de la segunda semana.

**En el tiempo de las elecciones**

Lo que Ignacio llama la segunda semana es el tiempo en el que la vida nos invita a decidir ya decidir, es el tiempo de las elecciones, es sobre todo el tiempo de la elección radical de seguir a Cristo. Si la primera semana es el tiempo de la purificación, el tiempo en que el hombre ha mirado a la cara el bien y el mal y se ha decidido a elegir el bien, la segunda semana es el tiempo en el que elegimos cómo encarnar el bien específicamente en el nuestra vida. Es la elección de nuestro modo de seguir a Cristo. A través de nuestros sentimientos, Dios nos empuja hacia nuestro bien, nos ayuda a ver dónde está lo mejor para nosotros, pero aún somos nosotros, en nuestra libertad y con nuestra responsabilidad, los que estamos llamados a decidir nuestra vida. Es imprescindible llegar a este momento después de haber dicho nuestro "no" al pecado. Estamos en una fase de la vida en la que, aunque todavía tentados y propensos al pecado, hemos aprendido a reconocer el bien y hemos decidido perseguirlo con todas nuestras fuerzas, a pesar de las posibles caídas. El camino de la primera semana nos purificó de las falsas imágenes de Dios y, liberando nuestros ojos, nos permitió vernos con la mirada misma de Dios. Quien se encuentra en esta fase descrita por el camino de los Ejercicios Espirituales, comienza probablemente a abrirse a los demás, querer cuidar de los demás. En efecto, la experiencia de la misericordia de Dios nos libera de nuestro radical egoísmo y de nuestra constante inclinación a retraernos en nosotros mismos. La segunda semana es la fase en la que el deportista ha encontrado su verdadero bien, el fundamento de su vida. Por eso, probablemente ya no irá en busca de nuevos estímulos, ya no lo mueve esa vana curiosidad que en el pasado lo impulsaba a ir de flor en flor en busca de gratificación y respuestas. Ahora ha encontrado lo que buscaba. Los Padres del Desierto sugirieron aprender, en este tiempo, a ser sobrios, a no perdernos, sino a conservar lo que sentimos haber encontrado. Evidentemente, también en el tiempo de la segunda semana no falta la lucha de los espíritus: el espíritu de Dios tratará de confirmarnos en nuestro proyecto, en nuestro firme deseo de seguir sólo al Señor. El buen espíritu nos alienta, nos sostiene, calienta nuestro corazón.

Para ayudarnos a comprender el estilo del buen espíritu en esta fase, Ignacio lo compara con una gota que cae sobre una esponja: no hace ruido, pero penetra suavemente en el interior. O, con otra imagen, Ignacio compara el buen espíritu con un hombre que entra en su propia casa (nuestra alma), sin ruido, porque esa casa le pertenece y puede entrar cuando quiera: el Señor tiene las llaves de nuestro corazón. Por el contrario, el espíritu maligno tratará de detener nuestro caminar detrás del Señor, tratará de desanimarnos, de recordarnos nuestro pecado, nos hará ver grandes obstáculos, nos hará creer que no lo lograremos. Precisamente porque nuestro corazón, nuestros afectos, están llenos, el mal espíritu tendrá que actuar, en esta fase en la que tratamos de seguir al Señor, sobre todo en nuestros pensamientos, intentar entrar en nuestros razonamientos, distorsionar nuestra forma de pensar. En esta fase, por lo tanto, es necesario estar muy atentos al curso de nuestros pensamientos, porque es sobre todo allí donde el Enemigo intentará anidar. También en este caso Ignacio utiliza imágenes: habla del espíritu maligno como de una gota que cae sobre la piedra, sólo hace ruido. De nuevo, dice Ignacio, el espíritu malo se asemeja a un ladrón que tiene que forzar la puerta de la casa (nuestra alma) para entrar. Si estamos tratando de seguir a Dios con generosidad, es muy probable que la desolación provenga del mal espíritu.

**Aprende a reconocer las estrategias del tentador**

Estar en el tiempo de la segunda semana significa haber aprendido a reconocer el lenguaje y las estrategias de la tentación. Precisamente por eso, para seducirnos, el espíritu malo cambia de lenguaje y comienza a imitar el lenguaje del espíritu bueno para engañarnos. Podríamos decir que el Enemigo utiliza la técnica del caballo de Troya. Nos ofrece paquetes de regalo, envueltos en papeles de vivos colores y con llamativos lazos, pero en su interior, una vez los hemos desenvuelto, nos encontramos con situaciones que nos atrapan. Tomados por ejemplo por el celo de querer seguir al Señor, no nos damos cuenta adónde nos pueden llevar ciertas elecciones que en sí mismas parecen buenas: por ejemplo, podemos asumir compromisos, movidos por nuestra generosidad, que con el tiempo se secan, nos cansan, nos ponen frente a nuestros límites y nos hacen creer que no somos realmente capaces de seguir al Señor. En esta etapa, la tentación también puede deslizarse en forma de amor propio excesivo: con el pretexto de cuidar nuestro camino espiritual, el Enemigo puede inducirnos a cuidarnos en exceso, olvidándonos de las personas y situaciones que nos rodean. a nosotros En otras palabras, este tiempo está marcado por el impulso y el sacrificio, ¡pero tanto los buenos como los malos espíritus soplan en estos fuegos! De hecho, sucede que la conversión deja espacio para la acción en la propia vida. El enemigo entonces trata de insinuarse en la acción: lentamente puede suceder que la persona comience a identificarse con su servicio, con su misión, con su grupo, con su movimiento al que pertenece. Como resultado, Dios es gradualmente relegado a un segundo plano. Cuando comenzamos a reaccionar con ferocidad ante personas o situaciones que cuestionan nuestras elecciones, nuestro estilo, nuestra misión o nuestro trabajo, significa que el Enemigo ha logrado volver a poner nuestro ego en el lugar de Dios. Cuando nos convertimos en verdugos de Dios que condenan sin misericordia de los que piensan diferente a nosotros, cuando pretendemos hacer de nuestra experiencia de conversión un modelo para todos los demás, cuando siempre nos sentimos obligados a dar consejos para la vida de los demás, entonces el Enemigo logra hacernos perder de vista nuestra vida espiritual , nuestra necesidad de conversión. El Enemigo ha logrado engañarnos, mostrándonos una imagen falsa de nosotros mismos.

**Un viaje que pide comparación para reconocer y decidir**

El antídoto a estas tentaciones está en mantener vivo el enfrentamiento con el otro: tanto con el propio guía espiritual como con la lectura de los testigos del Evangelio que nos precedieron en la experiencia de conversión. En la vida de los testigos del Evangelio podemos reconocer más fácilmente las analogías con el modo en que el buen espíritu y el mal espíritu obran también en nosotros. En la conversación espiritual podemos abandonar nuestro punto de vista y dejar que la propuesta del Espíritu Santo florezca en la comparación con el punto de vista del otro.