


Relevancia de los *Ejercicios espirituales* ignacianos como herramienta para el desarrollo humano desde la teoría maslowiana de la autorrealización

Relevance of the Ignatian *Spiritual Exercises* as a Tool for Human Development from the Maslow's Theory of Self-Actualization

Ángel González Caballero, Universidad La Salle Bajío, México

 <https://orcid.org/0009-0008-5499-676X>

 angelgonzalez@lasallistas.org.mx



<https://doi.org/10.46530/ecdp.v0i35.647>

Resumen. Aristóteles dijo: “El fin supremo del hombre es la felicidad”. Toda la gente está buscando la felicidad, y a lo largo de la historia de la humanidad han surgido distintas propuestas que aspiran a lograr esta meta. Hace dos mil años, en la región de Palestina-Israel vivió Jesús de Nazaret, quien con su vida y doctrina propone un camino de plenitud humana. De todos sus seguidores, entre los siglos XV y XVI en el País Vasco destaca san Ignacio de Loyola, cuya espiritualidad surgida a raíz de una “experiencia cumbre” en Pamplona aún es seguida y vivida por miles de personas en todo el mundo. Los Ejercicios Espirituales, desarrollados entre 1521 y 1548, son el “itinerario” en el que Íñigo López de Loyola descubrió a Dios, y fue trabajando su sentido de vida y algunos otros elementos que bien le valen ser llamado “persona autorrealizada”, según la definición y estudios que, casi 400 años después, en América, desarrolló y publicó el psicólogo Abraham H. Maslow, dándole base a la Psicología Humanista. A lo largo de esta investigación se hará un análisis hermenéutico entre los escritos de Ignacio de Loyola y los de Maslow para establecer qué elementos tienen en común, y así contextualizar y actualizar la propuesta ignaciana, que no es otra más que el seguimiento radical de Jesús de Nazaret, arquetipo de la “eterna autorrealización”.

Palabras clave: psicología, espiritualidad, autorrealización, desarrollo humano, ejercicios espirituales, ignaciano.

Abstract. Aristotle said: “The supreme goal of man is happiness”. All people are looking for happiness, and throughout the history of humanity, different proposals have emerged that pretend to achieve this goal. Two thousand years ago, Jesus of Nazareth lived in the region of Palestine and Israel, who with his life and doctrine has proposed a path of human fulfillment. Among his followers, between the 15th and 16th centuries, in the Basque Country lived saint Ignatius of Loyola, whose spirituality originated from a “peak experience” in Pamplona is still followed and lived by thousands of people around the world. The Spiritual Exercises, developed between 1521 and 1548, are the “itinerary” in which Íñigo López de Loyola discovered God, and he developed his purpose of life and some other elements that may let us call him a “self-realized person”, according to the definition and studies that, almost four hundred years later in America were developed and published by the psychologist Abraham H. Maslow, providing the basis for Humanist Psychology. Throughout this research, a hermeneutical analysis will be made between the writings of Saint Ignatius of Loyola and those of Maslow to establish what elements they have in common, and thus contextualize and update the Ignatian proposal, which is none other than a radical follow-up of Jesus of Nazareth, archetype of the “eternal self-actualization”.

Keywords: Psychology, spirituality, self-actualization, Human Development, Spiritual Exercises, Ignatian.

Cómo citar: González Caballero, A. (2024). Relevancia de los *Ejercicios espirituales* ignacianos como herramienta para el desarrollo humano desde la teoría maslowiana de la autorrealización. *EN-CLAVES del Pensamiento*, 0(35), 211-237. <https://doi.org/10.46530/ecdp.v0i35.647>

Introducción

Durante los años sesenta y setenta del siglo XX en la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México se formularon propuestas para la promoción del desarrollo humano en México, cuyo origen se reconoce en la psicología humanista de Abraham H. Maslow (1970), en los estudios sobre la persona de Gordon Allport (1955), en el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers (1961), y en otros planteamientos humanistas de la psicología y de la antropología evolutiva de Pierre Teilhard de Chardin (1974), como lo explica el doctor Juan Lafarga Corona,¹ iniciador del movimiento en México.

Destacan así dos personajes: Teilhard de Chardin (1881-1955) y el propio Juan Lafarga (1930-2015) ambos miembros de la Compañía de Jesús, orden religiosa fundada en Roma, Italia, en 1540 por Íñigo López de Loyola, a quien la Iglesia católica reconoce como San Ignacio de Loyola.

Considerando esta casualidad de Lafarga en tanto psicólogo y jesuita, los *Ejercicios espirituales* (en adelante, *EE* o simplemente *Ejercicios*)² desarrollados por Ignacio de Loyola parecen ser un punto de encuentro simbólico entre prácticas religiosas y desarrollo humano.

Con este punto de partida, se pretende hacer un análisis de los *Ejercicios* desde la propuesta de Abraham H. Maslow, de manera que sea posible percibir cuáles elementos o dimensiones de autorrealización propuestos por él se hallan presentes en el texto ignaciano, de manera que pudieran permitir o no considerarlos como una herramienta de facilitación para el desarrollo humano con una base ética y científica.

Antecedentes científicos

Maslow dijo que la necesidad de “ser auténticos con la propia naturaleza” es la definición de la necesidad de autorrealización. Y lo enfatiza: “Lo que los humanos pueden ser, es lo que deben

¹ Juan Lafarga Corona, “¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Origen y proyecciones”, en *Cuadernos de Difusión 3* (México: Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano, 2010), 14.

² San Ignacio de Loyola, *Ejercicios espirituales* (México: Societas Librorum, Buena Prensa, 2020).

Aunque fueron publicados en 1548, todos los textos de los Ejercicios están tomados del texto modernizado por el padre Manuel Iglesias, SJ, y editados en México en 2020 por la Obra Nacional de la Buena Prensa.

ser”.³ En el mismo texto, afirma que el término fue propuesto primero por Kurt Goldstein en 1939, refiriéndolo como un deseo de autosatisfacción, es decir, una tendencia de hacer realidad lo que se es en potencia: “Llegar a ser todo lo que uno es capaz de llegar a ser”.⁴

Por su parte, los *Ejercicios espirituales*, que fueron desarrollados por Ignacio de Loyola desde 1521, en que a raíz de una herida sufrida en la pierna durante la Batalla de Pamplona inició su proceso de conversión, hasta su aprobación y publicación en 1548, han sido analizados ampliamente desde el punto de vista psicológico, sobre todo en cuanto a sus beneficios. El Dr. Pablo Lamarthée, psicólogo y también jesuita, afirma que “sin pretenderlo directamente, la oración ignaciana brinda algunos beneficios psico higiénicos. [...] tienen un efecto psicoterapéutico [...] se advierte una mayor integración personal, se asumen nuevas decisiones, aparecen proyectos renovados, aumenta la armonía personal, la seguridad y la capacidad del goce”.⁵

En 2017, la Universidad Thomas Jefferson⁶ en Filadelfia, Pensilvania, publicó un estudio en el que participaron 14 personas de entre 24 y 76 años, que vivieron los *Ejercicios* en un formato de retiro de ocho días, en silencio, introspección y oración, acompañados de una Celebración Eucarística y una sesión diaria de acompañamiento por el director de los *Ejercicios*. Se observó que la dopamina y la serotonina en el cerebro sufrieron cambios positivos durante esos días, desencadenando otra serie de cambios físicos igualmente positivos.

Entre el universo de autores que también se han aproximado a los *Ejercicios* desde la perspectiva psicológica se encuentra Juan Roig Gironella, que dice:

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 en su vida, con una alegría íntima (no la exterior y bullanguera) quizás nunca experimentada anteriormente, la cual en los casos más favorables puede darle una sensación como de felicidad. Ahora bien, todo esto redunda favorablemente sobre la misma salud psíquica.⁷

Sin embargo, si bien en la literatura científica se encuentran estudios que relacionan la espiritualidad, abordada desde distintas ópticas tanto religiosas como agnósticas y también de

³ Abraham H. Maslow, *Motivación y personalidad* (Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1991), 32.

⁴ *Ibidem*.

⁵ Pablo Lamarthée Estrade, “Aportaciones de los Ejercicios Espirituales Ignacianos a la Psicología”, en *Conferencia de Provinciales Jesuitas en América Latina y el Caribe*, 10 de febrero, 2022. <https://jesuitas.lat/noticias/16-nivel-3/7175-aportaciones-de-los-ee-ignacianos-a-la-psicologia>.

⁶ Thomas Jefferson University. “Spiritual retreats change feel-good chemical systems in the brain: Changes may prime the brain for spiritual experiences”, en *ScienceDaily*. 23 de marzo, 2017 <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170323083623.htm>.

⁷ Juan Roig Gironella, “Un tema de psicología religiosa: los Ejercicios Espirituales examinados como factor de higiene mental”, en *Espíritu: Cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana* 60, núm. 1 (1969): 152-153.

tradiciones orientales, con la autorrealización y el desarrollo humano, no se encuentran trabajos que relacionen directamente los *Ejercicios* de Ignacio de Loyola con la autorrealización según la propuesta de Maslow, por lo que este trabajo es original al respecto.

Marco contextual

Se observa un fenómeno creciente en el que muchas personas prefieren las *alternativas* en diferentes disciplinas científicas, y el caso de la psicología y el desarrollo humano no es la excepción. Empiezan a abundar *coaches* y otros *terapeutas* que mezclando elementos esotéricos y mágicos con algo de psicología ofrecen como *terapias* el Eneagrama, la Numerología, el Tarot, la Astrología, las Flores de Bach, por mencionar algunas; y algo de *medicina y rituales ancestrales* (limpias, temazcales, ayahuasca, por ejemplo), todas pseudociencias que, como afirma Lifshitz, no resisten un análisis metodológico serio,⁸ y aun así llegan a abordar cuestiones psicológicas con poco o ningún entrenamiento formal para ello. Incluso han surgido *instituciones* (como el Instituto Mexicano de Numerología) que le dan una pretensión de formalidad y científicidad, y hasta de *valor curricular*. Si en estas terapias se dan algunos resultados positivos, son más atribuibles al ámbito de la autosugestión que de un procedimiento real y cuantificable, es decir, un ‘efecto placebo’.

En el ámbito religioso sucede algo semejante. De acuerdo con el informe provisional que en febrero de 2003 presentaron el Pontificio Consejo de la Cultura y el Pontificio Consejo para el Diálogo Interreligioso,

el atractivo que ejerce la religiosidad de la ‘Nueva Era’ sobre algunos cristianos puede deberse en parte a una falta de atención seria por parte de las propias comunidades cristianas respecto a temas que, en realidad, son elementos integrantes de la síntesis católica. Tales son, por ejemplo, la importancia de la dimensión espiritual del hombre, integrada en el conjunto de su existencia, la búsqueda del sentido de la vida, la vinculación entre los seres humanos y el resto de la creación, el deseo de una transformación personal y social, y el rechazo de una visión racionalista y materialista de la humanidad.⁹

Si se habla de ‘pseudoterapias’, debe reconocerse que muchas personas bien intencionadas pretenden resolver problemas psicológicos y de desarrollo personal acudiendo a la oración, a devociones, a retiros, bajo la dirección de ministros religiosos y laicos comprometidos en

⁸ Alberto Lifshitz, “La pseudociencia y los falsos investigadores”, *Medicina Interna de México* 33, núm. 4 (2017): 440. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662017000400439&lng=es&nrm=iso.

⁹ Pontificio Consejo para la Cultura y Pontificio Consejo para el Diálogo Interreligioso, *Jesucristo, portador del agua de la vida: una reflexión cristiana sobre la nueva era*, Ciudad del Vaticano: 2003.

movimientos eclesiales, que participan de buena fe, pero sin una formación profesional adecuada. Al respecto, el propio Lafarga reconocía que

la misma dirección espiritual, practicada en círculos religiosos, estaba plagada de elementos de persuasión, de guía y hasta de manipulación a través de la culpa. Resulta interesante que, hasta la propuesta espiritual emanada de los ejercicios de San Ignacio, que son liberadores en la búsqueda individual o comunitaria que se da en el campo del espíritu, adolecía de consejos, orientaciones y guías prefabricadas por el que conducía la experiencia.¹⁰

Más de medio siglo de experiencia e investigación demuestra que las propuestas del desarrollo humano iniciadas por Lafarga cuentan con el sustento científico y psicológico necesario para dotar tanto a la psicoterapia humanista como a la facilitación para el desarrollo humano una base y un entrenamiento formal para promover, ayudar a conservar, y hasta a recuperar la salud, física y mental.

La Psicología Humanista

La Psicología Humanista, que en la actualidad es reconocida como la tercera fuerza de la psicología, nace en el contexto de una humanidad convulsionada durante y después de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), y forzada a verse dividida en dos bandos, viviendo un constante enfrentamiento ideológico, político, económico, y social en el que muchas personas desarrollaron problemas psicológicos y existenciales, y entre ellas surgieron quienes buscaron tanto en la religión como en la filosofía y la psicología una respuesta más allá de lo que se tenía disponible.

Maslow nació el 1 de abril de 1908 en Nueva York, Estados Unidos, como el mayor de siete hermanos, hijos de una pareja de judíos rusos que emigraron desde Kiev, en la actual Ucrania. En su relación biográfica, Celedonio Castanedo refiere que el propio Maslow en sus memorias “cree que fue un milagro que no estuviese insano, dado que su madre padecía esquizofrenia”,¹¹ y se describe a sí mismo como “sumamente neurótico, tímido, nervioso, depresivo, desdichado, solitario, y retroreflector”.¹² Se inscribió en la Universidad de Wisconsin, y ahí recibió la licenciatura en Psicología en 1930, la maestría en Psicología un año después, y finalmente el doctorado en Psicología en 1934.

¹⁰ Lafarga, *¿Qué es el...?*, 13.

¹¹ Celedonio Castanedo, *Psicología humanística norteamericana* (México: Herder, 2008), 46.

¹² *Ibidem*.

Entrevistado en 1968 por Willard B. Frick, Maslow reconoce que los intereses humanistas formaron una parte muy importante de la razón por la que se dedicó a la psicología. Afirmaba, en primera persona, que “existe la tradición judía de lo utópico y lo épico y yo aspiraba con gran decisión al progreso de la humanidad”.¹³ Originalmente, le parecía que el conductismo, en particular el trabajo de John B. Watson, era un programa para el humanismo, y cuando comprobó que no funcionaba así, se sintió desencantado.¹⁴ Entonces, la Psicología Humanista que desarrolla Maslow incluye una estructura metodológica, teórica, y filosófica más amplia, que abarca toda la psicología positivista. Enfatiza cualidades como la *elección*, la *creatividad*, la *valoración*, y la *autorrealización*. Esta última, cúspide de la “Jerarquía de Necesidades”,¹⁵ da pie a una *cuarta fuerza*, la Psicología Transpersonal, que estudia los estados alterados de conciencia que van más allá de la vigilia y el sueño, y aporta un énfasis especial en estados superiores que dan lugar a experiencias cósmicas, que hace una síntesis entre la Psicología oriental y occidental.¹⁶

La Psicología Humanista tiene una base filosófica en el existencialismo y la fenomenología. Según Nicole Diesbach, “los puntos centrales de la psicología humanista hacen énfasis en la experiencia consciente, la creencia en el comportamiento y la totalidad de la naturaleza humana”.¹⁷

Aunque para el objetivo del presente trabajo es útil conocer a Maslow, debe reconocerse que no es el único, aunque sí el más importante, “fundador” de la corriente humanista de la Psicología. En adición a los autores ya mencionados, se deben identificar también los trabajos de Rollo R. May (1909-1994), James Bugental (1915-2008); y se reconocen los aportes de la Logoterapia desarrollada por Viktor E. Frankl (1905-1997) y el Movimiento Gestalt de Fritz (1893-1970) y Laura Perls (1905-1990).

El concepto ‘humanista’ destaca el valor del hombre frente al resto de las realidades, reivindica los valores, y aplica el pensamiento de la antigua Grecia, del Renacimiento, un poco

¹³ Willard B. Frick, *Psicología humanística: entrevistas con Maslow, Murphy, y Rogers* (Buenos Aires: Editorial Guadalupe, 1973), 27.

¹⁴ *Ibid.*, 28. Al respecto, Nicole Diesbach, citando a Duane y Sydney Schultz, dice que la psicología humanista emergió como un reflejo de la inquietud y la tendencia a la disidencia expresada en los años sesenta por los jóvenes contra los aspectos mecanicistas y materialistas de la cultura occidental contemporánea. El desencanto del conductismo era por verlo no como *ahumano* sino *inhumano*. Por ello, se resistieron a percibir a los seres humanos como animales que funcionan únicamente de una manera determinista, en respuesta al medio ambiente, o a las experiencias de la niñez Nicole Diesbach, *Psicología para el nuevo milenio* (México: Editorial Yug, 2003), 58.

¹⁵ La *Jerarquía de necesidades* se explicará más adelante.

¹⁶ Víctor Mainou y Abad y Esperanza Lozoya Meza, *Gigantes de la Psicología Humanista: para una Educación Integral*. (México: Compañía Editorial Impresora y Distribuidora, 2012), 29.

¹⁷ Diesbach, *Psicología para el...*, p. 57.

del Materialismo Histórico de Marx, y de autores existencialistas como Søren Kierkegaard (1813-1855), Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) y Albert Camus (1913-1960).

El punto de vista holístico que aporta la filosofía existencialista permite eludir la dicotomización de la persona, incluyendo las oposiciones tradicionales entre mente y cuerpo, razón y emoción, o consciencia e inconsciencia, y hace posible entenderla en términos de una compleja relación interaccional intrínseca. La persona es entonces entendida como una totalidad organizada y como una unidad configurada que no puede ser reducida a la simple suma de sus partes.

Finalmente, la Psicología Humanista, desde el ‘enfoque centrado en la persona’ propuesto por Carl Rogers, tiene su punto de partida en sujetos psicológicamente sanos, es decir, se concentra en lo positivo que tiene el individuo para alcanzar su mayor potencial, o, como lo describe Maslow, su ‘autorrealización’, lo que también ha hecho que se le dé el nombre de ‘movimiento del potencial humano’.

El desarrollo humano en México

La evolución del desarrollo humano en México es obra de muchas personas, pero todas reconocen como el iniciador a una sola: el doctor Juan Lafarga Corona. Nació en México el 31 de marzo de 1930. Ingresó a la Compañía de Jesús, donde se ordenó como sacerdote. Obtuvo los grados de Maestría y Doctorado en Psicología Clínica de la Universidad de Loyola, en Chicago, y del Instituto Neuropsiquiátrico de la Universidad de Illinois, ambas en Estados Unidos.¹⁸ Falleció el 20 de noviembre de 2015.

La Psicología, en tanto disciplina científica y profesional, se encontraba en un momento de gran auge en México. Cuando Lafarga regresa al país después de su entrenamiento de posgrado, detecta que la psicoterapia, como rama de la Psicología, era patrimonio propio de médicos y psiquiatras entrenados en psicoanálisis, pero no en Psicología. Eran ellos los encargados de enseñar a los psicólogos los procesos psicoterapéuticos, en una praxis que Lafarga describe como “mostrar ‘la tierra prometida’”¹⁹ recordándoles que era algo que nunca podrían hacer sin tener antes un grado de doctor. Lógicamente, las propuestas humanistas, como

¹⁸ Sociedad Mexicana de Psicología, A.C., “Una vida dedicada al Desarrollo Humano”, *Revista Mexicana de Psicología* 33, núm. 1. (2016): 5-6.

¹⁹ Lafarga, *¿Qué es el...?*, 12. Hace la analogía con el episodio bíblico en el que Moisés, conduciendo al pueblo hebreo por el desierto, únicamente contempló “La Tierra Prometida”, sin entrar nunca en ella (Deut 32, 49).

la promoción de la salud, eran mínimamente conocidas, y percibidas como algo superficial, secundario, y generaban desconfianza en su práctica.

Es en ese contexto académico y profesional que surgen las propuestas para la promoción del desarrollo humano en México en la Universidad Iberoamericana, en la Ciudad de México, y poco después en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, en Guadalajara, Jalisco, ambas instituciones de educación superior confiadas a la Compañía de Jesús, como ya fue antes descrito, y no sólo como un movimiento, sino como un enfoque nuevo para la licenciatura en Psicología así como el primer programa de posgrado en el país enfocado a la facilitación para el desarrollo humano.

En el año 2006, el Dr. Lafarga fundó el Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano (INIDH) para impulsar la investigación dentro y fuera de los institutos y universidades que ofrecen programas de formación en desarrollo humano,²⁰ como es el caso de la Universidad La Salle Bajío, en la ciudad de León, Guanajuato, que imparte el programa de Maestría desde el año de 2005.

Gracias a estos movimientos de investigación, práctica, y docencia se ha ido definiendo el desarrollo humano “como una filosofía del hombre, de la sociedad y de las relaciones interpersonales que pone énfasis en la vida, en la salud y en la autodeterminación”,²¹ y “que puede aplicarse a cualquier conocimiento sistematizado y a cualquier acción encaminada a promover la salud, el bienestar, y la evolución de la persona humana, individualmente considerada, y de sus grupos”.²²

Las necesidades en la teoría maslowiana

Al realizar sus estudios, Maslow entendió que la conducta, tanto humana como animal, no es producto de una programación premeditada o preestablecida, en la que fuera posible responder como máquinas, y ese fue el punto de quiebre para iniciar su *movimiento* e inspirarse en la frase del sofista griego Protágoras de Abdera que dice que “el hombre es la medida de todas las cosas”.²³

²⁰ Sociedad Mexicana de Psicología, *Una vida...*, 6.

²¹ Lafarga, *¿Qué es el...*, 15.

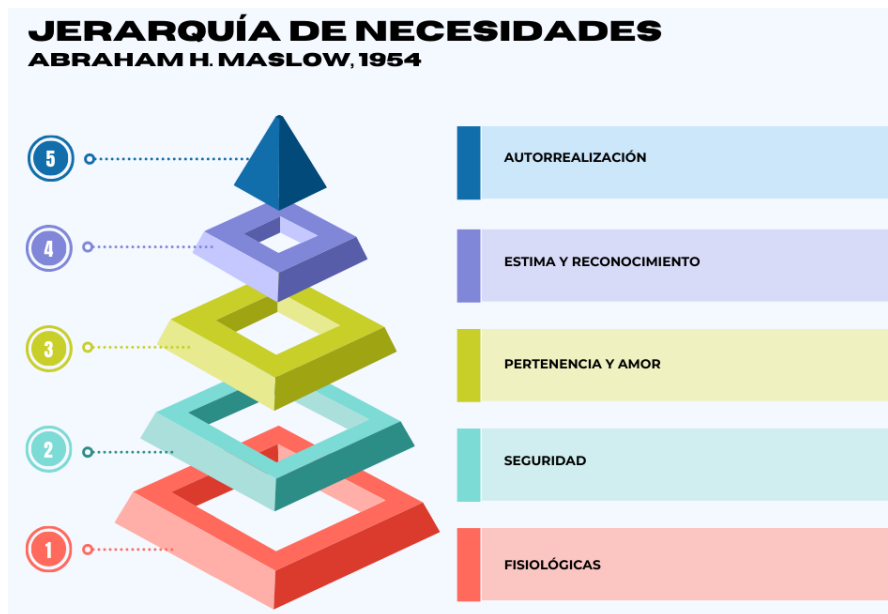
²² *Ibid.*, 11.

²³ Aristóteles menciona a Protágoras en su *Metafísica*. Cita tomada de Lorena Rojas Parma, “Protágoras y el significado de aisthesis”, *Revista de filosofía* 71, (2015): 137. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-43602015000100011>.

En 1943, en un ensayo que tituló “Una teoría de la motivación humana” integra una síntesis que denomina ‘teoría holístico-dinámica’, que “se halla en la tradición funcionalista de James Dewey y se funde con el holismo de Wertheimer, Goldstein, y la psicología de la Gestalt, y con el dinamismo de Freud, Horney, Reich, Jung, y Adler”.²⁴

Esta teoría ha sido esquematizada en una pirámide, estableciendo una jerarquía (figura 1). Se clasifica la motivación según los fines o necesidades fundamentales, ya que “permanecen constantes”²⁵ y que son principalmente inconscientes.

Figura 1. Jerarquización de las necesidades según Abraham Maslow, como las explica en “Una teoría de la motivación humana” (1943)



Los primeros cuatro niveles de la jerarquía se entienden como una motivación para satisfacer la sensación de falta o deficiencia, por lo que se conocen como ‘motivación deficitaria’. Una necesidad no satisfecha ocasiona un deseo intenso y dirige la acción hacia su satisfacción, y esto genera placer. La consecuencia de satisfacer una necesidad es que desaparece y surge entonces una necesidad nueva y mayor, así como cierta tendencia a buscar nuevos satisfactores para las mismas necesidades.²⁶

²⁴ Abraham H. Maslow, “Una teoría de la motivación humana”, en *Motivación y personalidad* (Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1991), 21.

²⁵ Maslow, *Motivación y personalidad*, 12.

²⁶ Esta observación ha sido bastante bien aprovechada en ámbitos como la Mercadotecnia y el Diseño Industrial, en los que cada vez somos testigos de cómo la “innovación” principalmente consiste en nuevas características para los mismos productos, que, en esencia, permanecen iguales. Así, puede decirse que los avances tecnológicos están

El último nivel de esta jerarquía se conoce como la ‘motivación del ser’, y se producen ya que cuando el ser humano encuentra satisfechas todas sus necesidades básicas, o deficitarias, se puede decir que *funciona* a un nivel superior.

Necesidades fisiológicas

Estas necesidades incluyen los esfuerzos que el cuerpo hace por sí mismo para mantener un estado de *homeostasis*, definido por la Real Academia Española como “el conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo”.²⁷ Entre ellas podemos encontrar el hambre, la sed, el sueño.

Maslow especifica que no pueden ser consideradas como homeostáticas todas las necesidades fisiológicas.²⁸ Además de que se debe ser muy cuidadosos al identificarlas, ya que lo que aparentemente es hambre de comida puede ser algo completamente diferente, somatizado de esta manera.

Necesidades de seguridad

Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas, surgen estas necesidades, que pueden ser descritas como “seguridad, estabilidad, dependencia, protección, ausencia de miedo, ansiedad y caos; necesidad de una estructura, de orden, de ley y de límites; fuerte protección, etc.”.²⁹ No solo es el tener un techo, sino también es la tendencia humana a buscar seguridad en la predecibilidad. ¿Quién no se siente inquieto cuando falla el automóvil y surgen 1 000 escenarios, en cómo llegar al trabajo, los hijos a la escuela, qué ruta de transporte tomar? La angustia que causa perder un empleo, por ejemplo. En palabras de Maslow, “una persona segura no se siente en peligro”.³⁰ “La tendencia a tener alguna religión o filosofía del mundo que organice el universo y a la gente dentro de él, en algún marco de referencia significativo y coherente, también está motivado por la búsqueda de seguridad”.³¹

impulsados por esta “necesidad” de encontrar más y mejores satisfactores, también basados en una cierta mezcla de motivadores.

²⁷ Diccionario de la Real Academia de la Lengua.

²⁸ Maslow, *Una teoría de...*, 22.

²⁹ *Ibid.*, 24.

³⁰ *Ibid.*, 26.

³¹ *Ibidem.*

Necesidades de pertenencia y amor

Suponen dar y recibir afecto. “El hombre es un ser social por naturaleza” dice Aristóteles,³² en tanto que nos organizamos en grupos (clanes, familias, clubes, etc.). Cuando no se satisface esta necesidad, se siente de manera intensa la ausencia de familia, de amigos, de compañía. Se puede olvidar cuando el hambre era lo primero y el amor parecía innecesario. Ahora la soledad es insoportable, y con tal de tener un lugar en un grupo, la persona actuará con ahínco por lograrlo.

Existe una *necesidad de echar raíces* o por *volver a la raíz*, por tener ese *algo* que indique que somos, ya que se *es* en tanto se *co-es*, como lo analiza Aristóteles,³³ y también Martin Buber lo expresa en su obra “Yo y tú”.³⁴

Necesidades de estima

Todos tenemos deseo de una valoración alta de nosotros mismos con una base firme y estable. Esta necesidad se clasifica en dos conjuntos: uno es el deseo de fuerza, maestría y competencia, independencia y libertad; y el otro es un deseo de reputación o prestigio: estatus, fama, reconocimiento, atención. En pocas palabras, sentirse bien consigo mismo y con los demás, sentirse —y saberse— útiles y dignos de respeto.

Necesidad de autorrealización

Como ya se dijo, una vez que las necesidades básicas están satisfechas, viene la necesidad de *algo más*. Una reacción del organismo a la necesidad de llevar a cabo una labor significativa, con responsabilidad, justicia, creatividad, y la valorización de la belleza. Algo más profundo, trascendente,

a menos que el individuo esté haciendo aquello para lo que él individualmente está capacitado. En última instancia, los músicos deben hacer música, los artistas deben pintar, los poetas deben escribir, si tienen que estar en paz consigo mismos. Lo que los humanos pueden ser, es lo que deben ser. Deben ser auténticos con su propia naturaleza. A esta necesidad la podemos llamar autorrealización.³⁵

³² Aristóteles, *Política* (México: Editorial Porrúa, 2022). *Passim*.

³³ *Ibidem*.

³⁴ Publicado en 1923.

³⁵ Maslow, *Motivación y personalidad*, 32.

Adicionalmente, Maslow afirma que “todos los seres humanos poseen una necesidad instintiva de penetrar en los misterios cósmicos y vivir en un reino de símbolos y religión. El deseo de trascender la propia naturaleza es precisamente un aspecto de la naturaleza humana en sí misma”.³⁶

Las personas autorrealizadas

Maslow piensa en una persona autorrealizada como una persona sana, o *relativamente sana*.³⁷ Personas “que muestran un alto grado de necesitar realizar un trabajo *significativo, responsable, creativo, y justo*”.³⁸ En ellas estudia algunos rasgos: *percepción de la realidad, tolerancia, espontaneidad, centrarse en los problemas, soledad, autonomía, apreciación clara, experiencias límite, afinidad humana, humildad y creatividad, resistencia a la enculturación o socialización, imperfecciones, valores, y resolución de dicotomías*.³⁹ En pocas palabras, personas estables, libres de neurosis;⁴⁰ es decir, personas que funcionan más plenamente, utilizando sus talentos, capacidades, y potencialidades de la mejor manera.

En su libro de 1964 “*Religión, valores, y experiencias cumbres*”,⁴¹ Maslow afirma que en las personas autorrealizadas es posible “encontrar la guía o los valores con los que por naturaleza [se] debería vivir”. Ahí mismo llega a la conclusión que las personas autorrealizadas “tienen una experiencia natural de éxtasis o felicidad, momentos de intensa experiencia”, lo que denomina “*experiencia cumbre*”.⁴²

Pero, ¿de dónde surge en Maslow el interés por estudiar qué es la autorrealización? En la entrevista de 1968 con Frick, admite que “se originó en el simple hecho de admirar y amar a dos personas en particular, [...] Ruth Benedict y Max Wertheimer, [que...] eran desconcertantes; no encajaban; era como si vinieran de otro planeta”.⁴³ Encuentra que este tipo de personas son perseverantes, tienen destrezas para sacar un proyecto o situación adelante, a pesar de las oposiciones y retrocesos decepcionantes. Tienen paciencia o un buen nivel de

³⁶ Castanedo, *Psicología humanística norteamericana*, 49.

³⁷ *Ibid.*, 194.

³⁸ Castanedo, *Psicología humanística norteamericana*, 47.

³⁹ Maslow, *Motivación y personalidad*, 198.

⁴⁰ Estos rasgos pueden ser medidos en un test que se llama *POI: Personal Orientation Inventory*, o Inventario de Orientación Personal, desarrollado en 1963 por Everett Leo Shostrom, que mide el grado de autorrealización, y que el propio Maslow aprobó, utilizó, y e incluso recomendó.

⁴¹ Citado por Castanedo, *Psicología humanística norteamericana*, 49.

⁴² *Ibidem*

⁴³ Frick, *Psicología humanística: entrevistas...*, 29.

tolerancia a la frustración, posponen el placer inmediato a favor de un beneficio a largo plazo”.⁴⁴ Y así lo que inició como simples notas de un diario personal, se convirtieron en un artículo que se publicó hasta 1942 en una revista que se llamaba *Personality Studies* “o algo parecido”,⁴⁵ y en el punto de partida para una nueva fuerza de la psicología.

Jesucristo: persona autorrealizada

Pedro Trigo afirma que Jesús es “paradigma absoluto de humanidad”.⁴⁶ Al examinar las enseñanzas de Jesús desde la perspectiva de los principios de autorrealización de Maslow, se pueden identificar elementos que sugieren un enfoque en el desarrollo personal y espiritual. Estos elementos se enumeran a continuación.

Jerarquía de necesidades

Las enseñanzas de Jesús abordan estas necesidades de manera integral. Por ejemplo, al alimentar a los hambrientos (necesidad fisiológica), sanar a los enfermos (necesidad de seguridad y salud) y enseñar sobre la importancia del amor y la compasión (necesidades sociales y de estima). A pesar de esto, podría parecer que Jesús *invierte* la pirámide cuando afirma: “Busquen primero el Reino de Dios y su justicia, y todo lo demás les vendrá por añadidura” (Mt 6, 33).

Autoconocimiento y autoaceptación

La autorrealización implica conocerse a uno mismo y aceptarse. Las enseñanzas de Jesús enfatizan la importancia de la honestidad personal, el arrepentimiento y la aceptación del perdón divino. El proceso de autoconocimiento y reconciliación espiritual puede interpretarse como un camino hacia la autorrealización, y es clave en la *Primera Semana* de los *Ejercicios*, como se verá más adelante.

Trascendencia del ego

Maslow destacó la importancia de trascender el ego para alcanzar la autorrealización. Las enseñanzas de Jesús sobre la humildad, el servicio desinteresado y la renuncia a uno mismo

⁴⁴ Castanedo, *Psicología humanística norteamericana*, 63.

⁴⁵ *Ibid.*, 30.

⁴⁶ Pedro Trigo, “Jesús, paradigma absoluto de humanidad”, en *Jesús, nuestro hermano* (España: Sal Terrae, 2019).

pueden considerarse como un llamado a superar el ego en favor de un bien mayor, contribuyendo así al desarrollo espiritual, y que son tema de la *Cuarta Semana* de los *Ejercicios*.

Desarrollo del potencial

La autorrealización implica desarrollar el potencial individual al máximo. Las parábolas de Jesús sobre el uso de talentos y habilidades podrían interpretarse como un estímulo para el desarrollo máximo de las capacidades personales en servicio de los demás y en alineación con propósitos espirituales.⁴⁷ *¡Llegar a ser lo que se puede llegar a ser!*

Ética y valores universales

Las enseñanzas de Jesús incluyen principios éticos y valores universales como la compasión, la bondad y el amor al prójimo. Estos valores forman la base de muchas religiones y sistemas éticos y podrían considerarse como un camino hacia la autorrealización al vivir en armonía con principios espirituales.

Experiencias cumbre

Maslow habló de experiencias cumbre como momentos de profundo significado y conexión. Las experiencias de Jesús, como el episodio de la Transfiguración o la oración en el Huerto de Getsemaní, podrían interpretarse como experiencias cumbre que reflejan una conexión espiritual profunda.

Búsqueda de significado y propósito

Jesús enseñó sobre el Reino de Dios y la importancia de buscar el significado y propósito más allá de las preocupaciones materiales. La búsqueda de significado a través de la conexión con lo divino y la realización de la voluntad divina puede ser vista como un aspecto clave de la autorrealización. “Jesús les explicó: mi alimento consiste en hacer la voluntad del que me envió hasta que lleve a término su obra de salvación” (Juan 4, 34).

Ignacio de Loyola y los *Ejercicios espirituales*

⁴⁷ A este respecto es bastante interesante analizar la Parábola de los Talentos, en Mateo 25, 14-30. ¿Qué son los “talentos”? Muchos se quedan en la interpretación meramente económica, en pensar en alguna moneda. Sin embargo, es factible pensar en el talento como potencial. La desgracia de la vida es decir “pudo haber sido... y no fue”.

Pamplona: la experiencia cumbre

Íñigo López de Loyola: no se sabe con certeza cuándo nació, y se tiene como probable el año de 1491. Alrededor de 1506, al padre de Íñigo se le propone enviar a uno de sus hijos al palacio del contador mayor de los Reyes Católicos. Crece en un ambiente cortesano, y lo reconoce de esta manera: “fue hombre dado a las vanidades del mundo y principalmente se deleitaba en ejercicio de armas con un grande y vano deseo de ganar honra”.⁴⁸

A la muerte de Fernando el Católico, Íñigo se vio obligado a trasladarse a Pamplona. El virrey lo acogió con gusto y le asignó el cargo de militar de confianza o *gentilhombre*. Asediada Pamplona por los franceses que deseaban conquistar Navarra, Íñigo se encuentra en la fortaleza o ciudadela, con las autoridades divididas entre defender la plaza o entregarla. En palabras de Ignacio,

Y así, estando en una fortaleza que los franceses combatían, y siendo todos de parecer que se rindiesen, salvas las vidas, por ver claramente que no se podían defender, él dio tantas razones al alcaide, que todavía lo persuadió a defenderse, aunque contra parecer de todos los caballeros, los cuales se confortaban con su ánimo y esfuerzo. Y venido el día que se esperaba la batería, él se confesó con uno de aquellos sus compañeros en las armas; y después de durar un buen rato la batería, le acertó a él una bombarda en una pierna, quebrándosela toda; y porque la pelota pasó por entrambas las piernas, también la otra fue malherida.⁴⁹

Esta batalla ocurrió el 21 de mayo de 1521. Reconociendo el valor y arrojo de aquel soldado, los vencedores lo trataron con cortesía, lo cuidaron y curaron, y después de unas dos semanas lo enviaron a su casa, a Loyola. Ahí los médicos hicieron una cirugía, puesto que por las peripecias del viaje los huesos no habían soldado bien, “y hízose de nuevo esta carnicería; en la cual, así como en todas las otras que antes había pasado y después pasó, nunca habló palabra, ni mostró otra señal de dolor, que apretar mucho los puños” [*sic*].⁵⁰ Empiezan en este período de convalecencia algunas experiencias místicas, como el estar al borde de la muerte; y hubo una tercera cirugía para corregir el que le hubiera quedado una pierna más corta que la otra. Para pasar el tiempo, pidió sus acostumbrados libros de caballería, pero en esa casa no había, por lo que “le dieron un *Vita Christi* y un libro de la vida de los Santos en romance”.⁵¹ Con esto, Íñigo se aficiona a la lectura de un nuevo tipo de *aventuras* en los que descubre a un Señor

⁴⁸ De Loyola, *Autobiografía*, 13.

⁴⁹ *Ibidem*.

⁵⁰ *Ibid*, 14.

⁵¹ *Ibid*, 15.

más poderoso a quien servir, y muchos ejemplos para imitar y, dada su naturaleza todavía bélica y un poco soberbia, hasta llegar a superar.

Creación y desarrollo de los *Ejercicios espirituales*

De la misma manera en que el lector pudo notar que el trabajo sobre la autorrealización que hizo Maslow no fue algo de la noche a la mañana, como coloquialmente se dice, sino que fue cuestión que se fue desarrollando con el tiempo y la experiencia, los *Ejercicios espirituales* que nos legó Ignacio son fruto de sus propias vivencias.

En su *Autobiografía*, Íñigo dice que “no los había hecho todos de una sola vez, sino que algunas cosas que observaba en su alma y las encontraba útiles, le parecía que podrían ser útiles también a otros, y así las ponía por escrito”.⁵²

Es bueno considerar para este trabajo que la espiritualidad ignaciana por su origen es *laical* y no *clerical*, puesto que se identifica su génesis desde la experiencia de Pamplona y la convalecencia en Loyola, es decir, muchos años antes de que Ignacio fuera ordenado sacerdote, lo que sucedió el 24 de junio de 1537, en Venecia.

Miguel Bertrán⁵³ reconoce hasta cuatro etapas en las que podrían haberse desarrollado los *Ejercicios espirituales*: la primera, durante su convalecencia en Loyola; la segunda, durante su estancia en Manresa,⁵⁴ donde ya inicia un cuaderno de notas, más del tipo de diario personal; una tercera, la fase de poner orden, perfeccionar, revisar, agregar adiciones y reglas a su cuaderno, e iniciar su traducción al latín, que podría reconocerse alrededor de 1534, mientras estudiaba en París, y la cuarta etapa, entre 1531 y la final aprobación pontificia en 1548, donde precisó su pensamiento y adoptó como oficial la versión latina de Andrés Frusio, a la que ya no hizo jamás ninguna otra adición ni corrección.⁵⁵

Estructura de los *Ejercicios*

⁵² De Loyola, *Autobiografía*, 97.

⁵³ Miguel Bertran, “Los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio: un método dinámico e interpersonal de pedagogía religiosa”, *Revista Espiritu*, 57, núm. 1, 28-63.

⁵⁴ Manresa es la ciudad española a la que Ignacio, tras su conversión, va en peregrinación, y donde, en el Santuario de Montserrat hace su famosa “Vela de Armas”, dejando su espada en el altar de la Virgen, y sale de ahí vestido como pordiosero; y se dedica a vivir solo de limosnas. De la experiencia en esta ciudad, viviendo en una cueva, es donde dirá que Dios lo llevó de la mano, como un maestro a su alumno.

⁵⁵ Pablo López de Lara, *Íñigo* (México: Obra Nacional de la Buena Prensa, 2008), 154.

La experiencia militar de Ignacio lo hace darse cuenta que de forma análoga en que el cuerpo al ejercitarse adquiere fuerza, resistencia, y vigor, el alma necesita de igual manera un *entrenamiento*, lo que deja bien claro en la Primera Anotación: “Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, [...] todo modo de preparar y disponer el alma para quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de quitadas buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del alma, *se llaman Ejercicios Espirituales*” (EE, 1, énfasis añadido).⁵⁶

Así, Ignacio considera un mes como la medida de tiempo ideal para realizar los *Ejercicios*, dividido en cuatro *semanas*, o etapas, que no deben durar estrictamente siete u ocho días, “porque, como sucede que en la primera semana unos tardan más en hallar lo que buscan [...], como unos son más diligentes que otros en los ejercicios [...] se requiere algunas veces acortar la semana y otras veces alargarla; [...] pero poco más o menos se acabará en treinta días” (EE, 4).⁵⁷

Es importante seguir enfatizando que el libro de los *Ejercicios* “no es un tratado espiritual ni una colección de meditaciones doctrinales. Es un libro de observaciones concretas, prácticas sistematizadas, un conjunto de instrucciones diversas destinadas a dirigir el cumplimiento de cierto número de ejercicios interiores sistemáticamente ordenados”.⁵⁸ Ignacio escribió una guía de su propia experiencia, de su maduración espiritual, en tiempos convulsos de la historia moderna, en que la revolución protestante iniciada por Lutero sacudió los cimientos mismos de la Iglesia, y en que muchas personas se llegaron a preguntar qué era lo realmente importante en una vivencia religiosa, y a preocuparse realmente por su salud espiritual, que con el discurrir de los siglos y de la investigación, parece haber una relación íntima entre esa salud del alma y la salud mental, en la que no se puede considerar como coincidencia el que la raíz etimológica de la psicología sea precisamente la palabra griega ψυχή *psyché* que significa alma, que en esa cosmovisión era el concepto que designaba a la fuerza vital del individuo, unida al cuerpo durante la vida, y desligada de él tras la muerte.

La lógica que marca los *Ejercicios* va de la mano con la Historia de la Salvación y los Evangelios, es decir, la historia misma de la humanidad aplicada a la historia personal del ejercitante, pero Ignacio no pretende, por sí mismo, que de ello salga un teólogo erudito porque “no el mucho saber harta y satisface el alma, sino el sentir y gustar las cosas internamente” (EE

⁵⁶ De Loyola, *Ejercicios espirituales*, 11.

⁵⁷ *Ibid.*, 12.

⁵⁸ Texto de José de Guibert, S. J., citado en Bertrán, *Los Ejercicios Espirituales...*, 32.

2),⁵⁹ sino una persona que después de un encuentro consciente, se vence a sí misma y ordena su vida sin determinarse movido por alguna “afección desordenada”.⁶⁰ Para entender las *afecciones* es útil aprovechar a otro místico español de la época, Juan de Yepes, que en la historia es reconocido como San Juan de la Cruz, fundador del Carmelo Descalzo. El Dr. Luis Jorge González clarifica que para el místico carmelita las afecciones o pasiones son cuatro: *gozo, esperanza, dolor, y temor*.⁶¹ Sin embargo, pueden reconocerse en ellas, utilizando el lenguaje psicológico actual, también incluidas las emociones y los apegos.

Ignacio utiliza mucho las palabras ‘orden’ y ‘desorden’, que ya indican que todo lo que se hace tiene un objetivo, que es a lo que determina ‘ordenado’, y por lo tanto, lo ‘desordenado’ es todo aquello que va en sentido contrario, o a la naturaleza, o en este caso, a la Voluntad de Dios, que no es otra que la que menciona el apóstol Pablo en la primera carta a Timoteo: “que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento de la Verdad” (1 Tim 2, 4).⁶² Entonces, la lectura analógica de san Ignacio de Loyola y de san Juan de la Cruz lleva a la conclusión que ordenar, o controlar las afecciones-pasiones-emociones “supone tomar conciencia de ellas. Y con base en este presupuesto, se abre el horizonte de utilizarlas como medios eficaces para la comunicación con Dios y para acoger la comunicación de Dios”.⁶³

Acompañamiento

Esta cuestión es crítica en el proceso de vivir los *Ejercicios*. Reconociendo la etapa en Manresa, Ignacio, si bien vivía solo, *nunca se sintió solo*, sino que “en este tiempo le trataba Dios de la misma manera que trata un maestro de escuela a un niño, enseñándole”.⁶⁴ Por ello es que los *Ejercicios* tienen también un elemento pedagógico, y no se pueden hacer en solitario, siempre hay un Director, definido ya en la segunda Anotación: “la persona que da a otro el modo y orden de meditar o contemplar” (*EE*, 2).⁶⁵ Ignacio le deja la tarea “al que da los *Ejercicios*” de estar atento al avance de “quien los recibe” para alargar o acortar las semanas, e incluso detener los *Ejercicios*, todo a partir de la sexta y hasta la vigésima anotación al principio del libro.

⁵⁹ De Loyola, *Ejercicios espirituales*, 12.

⁶⁰ Confróntese con el número 21 de los *Ejercicios*.

⁶¹ Luis Jorge González, *Experiencia de la ternura de Dios* (México: Ediciones Duruelo, 2008), 120.

⁶² Todas las citas bíblicas están tomadas de la “Biblia Católica para Jóvenes”, edición 2005, de la Editorial Verbo Divino, Madrid, España.

⁶³ González, *Experiencia de la...*, 120.

⁶⁴ De Loyola, *Autobiografía*, 34.

⁶⁵ De Loyola, *Ejercicios espirituales*, 11.

Jean Laplace lo define como ‘la gracia del acompañante’, es decir, “una gracia que ha recibido del Espíritu Santo para hacer pasar de la cabeza al corazón la Palabra escuchada con fe y producir en quien la recibe frutos de vida y de acción”.⁶⁶

Para establecer una analogía con la psicoterapia, el Dr. Ignacio Rodríguez afirma que Sigmund Freud utilizó mucho de los *Ejercicios* en el desarrollo de su teoría psicoanalítica.⁶⁷ Terapeuta y consultante se comprometen ambos en un mismo objetivo, de manera análoga acompañante y ejercitante “se disponen de tal modo que [la] gracia personal del Espíritu pueda ejercerse en ambos sin ningún tipo de obstáculos”⁶⁸ para “crecer en libertad y dominio de uno mismo, y vivir una vida plena sin perder el rumbo de ella”.⁶⁹

Primera semana

En su *Manual de Ejercicios*, Félix Palencia atinadamente hace una adaptación a lenguaje actual y resume la cuarta anotación a esto: “la primera [semana] centrada en nuestra historia y las otras tres en la vida de Jesús”.⁷⁰ Antes de eso, el ejercitante recibe una serie de instrucciones prácticas que le servirán para el tiempo de *Ejercicios*: examen, meditación, contemplación, oración. Es sabido que los ejercicios ignacianos se hacen en un ambiente de silencio que únicamente se rompe en la Eucaristía y en la entrevista con el director. Este silencio “no es meramente un ejercicio de ascesis, sino la actitud necesaria para favorecer el diálogo interior y personal con Dios”.⁷¹

La persona inicia sus *Ejercicios* de frente a su sentido de vida: el principio y fundamento.⁷² ¿Por qué y para qué fue creado? ¿Qué hace aquí? Dicho principio fundamental

⁶⁶ Jean Laplace, *El camino espiritual a la luz de los ejercicios ignacianos* (España: Editorial Sal Terrae, 1988), 14.

⁶⁷ Ignacio Rodríguez, *La experiencia de encontrarte profundamente contigo y con Dios: los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*. (México: Universidad Iberoamericana León, 2021), 7.

⁶⁸ Laplace, *El camino espiritual...*, 17.

⁶⁹ Félix Palencia Gómez, “Manual de Ejercicios”, *CPAL - Conferencia de Provinciales Jesuitas en América Latina y el Caribe*, 9 julio, 2023. <https://jesuitas.lat/biblioteca/biblioteca-cpal/archivo-documental/manual-de-ejercicios-espirituales?filename=2012%20-%20MAY%2017%20-%20Flix%20Palencia%20-%20Manual%20EE.%20-%20Advertencias%20tiles%20pdf>.

⁷⁰ *Ibidem*.

⁷¹ José Luis Serra Martínez, *Método en los ejercicios espirituales de san Ignacio de Loyola*. (México: Obra Nacional de la Buena Prensa, 2020), 10.

⁷² De Loyola, *Ejercicios espirituales*, 22. “El hombre es creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor, y mediante esto salvar su alma. Y las otras cosas sobre la faz de la tierra son creadas para el hombre y para que le ayuden a conseguir el fin para el que es creado. De donde se sigue que el hombre tanto ha de usar de ellas cuanto le ayuden para su fin, y tanto debe privarse de ellas cuanto para ello le impiden. Por lo cual es menester hacernos indiferentes a todas las cosas creadas, en todo lo que cae bajo la libre determinación de nuestra libertad y no le está prohibido, en tal manera que no queramos, de nuestra parte, más salud que enfermedad, riqueza que

puede resumirse en que fue creado para buscar la felicidad eterna, y usar responsablemente cuanto hay a su alrededor para conseguirlo. Por eso es el punto de partida para la “historia personal”. El Principio y Fundamento acompaña toda la experiencia, a manera de petición en cada oración preparatoria, por lo que se vuelve el eje de la experiencia ignaciana.

Afirma Lamarthée que “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”.⁷³ La metodología ignaciana en esta semana llevará al “descubrimiento, siempre más profundo y muchas veces sorprendente, de dónde vencerse, de la superficie hasta las raíces (‘confusión y vergüenza, lágrimas, detestación’), superando los afectos desordenados, vicios y pecados por la fuerza de la misericordia de Dios, en una experiencia radical de ser salvo solamente por Él”.⁷⁴

Segunda, tercera y cuarta semanas

La primera semana es de mucho trabajo emocional. Se puede decir que el objetivo es verse uno a sí mismo como Dios lo ve, pero no para condenarse sino para sentirse sumamente amado, y por ese Amor, con mayúscula, salvado. Ahora las siguientes semanas serán sobre la historia de Jesús: vida de Jesús (segunda semana), pasión y muerte de Jesús (tercera semana), y la resurrección de Jesús (cuarta semana). Pero no se queda Ignacio en la simple contemplación expectante, sino que hace uso de la imaginación para hacer una contemplación activa: involucra los sentidos. Ignacio pide al ejercitante ver, escuchar, sentir, oler, e incluso degustar lo que haya en la escena que se ha de meditar. Invita a los coloquios, es decir, una plática, de preguntas y respuestas, con Dios, con Jesús, con María, con los santos, con quien involucre la escena, es decir, que no sea una comunicación de una sola vía, sino permitirnos imaginar la respuesta, confiando en que, si el ejercitante ha entrado “con gran ánimo y liberalidad con su Criador y Señor [...] para que su Divina Majestad [...] se sirva conforme a su santísima voluntad” (EE, 5),⁷⁵ la respuesta que se obtiene es la de Dios.

pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta. Y así en todo lo demás, solamente deseando y eligiendo lo que más conduce al fin para que hemos sido creados” (EE 23).

⁷³ Lamarthée, *Aportaciones de los...*, 1.

⁷⁴ Centro de Espiritualidad Ignaciana Itaiçi, Brasil, “La fuerza de la Metodología en los Ejercicios Espirituales” en *CPAL – Conferencia de Provinciales Jesuitas de América Latina y el Caribe*. 9 de julio, 2023, <https://jesuitas.lat/uploads/la-fuerza-de-la-metodologia-en-los-ejercicios-espirituales/CEI-ITAIÇI%20-%201999%20-%20FUERZA%20DE%20METODOLOGA%20EN%20EE.pdf> p. 2

⁷⁵ De Loyola, *Ejercicios espirituales*, p. 13

El ejercitante, al ir meditando y contemplando la vida de Jesús, se irá enfrentando a la analogía con la propia vida, y llevado a tomar decisiones trascendentes. Principalmente en la segunda semana hay tres meditaciones que Ignacio desarrolla desde su experiencia militar: el “Llamamiento del Rey temporal”,⁷⁶ la “meditación de las Dos Banderas”,⁷⁷ y la “meditación de los Tres Binarios”.⁷⁸ Estas meditaciones van, de la mano con el principio y fundamento, encaminadas a decidir qué hacer con la propia vida. Al respecto,

para tomar una buena decisión, nuestra intención de fondo debe ser limpia, orientada toda ella a Jesús y su causa, que es nuestro destino común; de manera que yo al escoger cualquier tipo de vida me encamine únicamente a Jesús, y no al revés, que quiera yo escoger mi manera de vivir y ver después cómo encaminarme en ella hacia Jesús. Es decir: no se trata de ver cómo puedo acomodar a Jesús en mi modo de vivir; sino cómo escoger mi manera de vivir, para acomodarme yo por completo a Jesús.⁷⁹

Lo principal de la tercera semana son las “Reglas para ordenarse en el comer”. Durante los *Ejercicios*, Ignacio usa el pecado de la gula por ser un pecado “fácil” de explicar y comprender, y dado el ejercicio ascético del ayuno que vivió en sus primeras etapas en Manresa, para el, quien controla el apetito puede controlar lo que sea. Dicho esto, al estar la tercera semana centrada en la Pasión y Muerte de Jesús, Ignacio invita a una mayor sobriedad y a *padecer-con* Jesús, meditando “los trabajos, fatigas y dolores que Cristo nuestro Señor pasó”, y “entristecerme y dolerme de tanto dolor y de tanto padecer de Cristo nuestro Señor” (*EE*, 206).⁸⁰

Por último, la cuarta semana, la dedicada a la resurrección de Cristo y a la vida en y con la Iglesia, Ignacio presenta una serie de reglas, siendo las más relevantes las del ‘Discernimiento de Espíritus’. Primero diferencia al ‘Buen Espíritu’ del ‘Mal Espíritu’ como los causantes de ‘mociones’, que son las que *mueven* hacia fuera de sí, a crecer en mejor camino, y que en los casos de pecado se interpretan como ‘remordimientos’ por el mal hecho; y *tretas*, que a las personas en pecado los lleva a peor, y a las personas en buen camino les llena de dudas y

⁷⁶ Meditación en la que Ignacio presenta a un rey terrenal, benigno y que sabe pagar bien el buen servicio de sus súbditos y sus ejércitos, y lo compara con Dios, cuanto más bueno y generoso será con quien se comprometa en su causa (*EE*, 91-100).

⁷⁷ En esta meditación, Ignacio presenta una confrontación: Cristo contra Lucifer. Contrasta el campamento del ejército bajo la bandera de Cristo, como un lugar con luz, con buen ánimo, agradable; mientras que el campamento bajo la bandera de Lucifer es un lugar lúgubre, oscuro, infeliz. ¿Qué campamento elijo para mi vida?

⁷⁸ Meditación que Félix Palencia explica como tres tipos de personas: tres personas que se sienten apegadas a una buena cantidad de dinero pero que quieren ser libres. La primera quisiera ser libre, pero no hace nada al respecto. La segunda, quiere luchar contra el apego, pero que se le asegure que lo va a conservar. Y la tercera, comprende que puede tenerlo o no tenerlo según le convenga para la salud de su alma. Cfr. Palencia, *Manual de ejercicios*, p. 13.

⁷⁹ *Ibid.*, 14.

⁸⁰ De Loyola, *Ejercicios espirituales*, 79.

escrúpulos. Después habla de ‘consolación’ y ‘desolación’ como estados espirituales, que pueden relacionarse con palabras de ‘alegría’ o ‘tristeza’, siendo la consolación una “moción interior con la cual viene el alma a inflamarse en amor de su Criador y Señor. [...] También cuando derrama lágrimas que mueven a amar a su Señor. [...] Finalmente, llamo consolación todo aumento de esperanza, fe y caridad y toda alegría interna que llama y atrae a las cosas celestiales” (EE 316).⁸¹

Por otra parte, la desolación es todo lo contrario, “hallándose el alma toda perezosa, tibia, triste, y como separada de su Criador y Señor” (EE, 317).⁸² Y entonces viene la famosa orden de San Ignacio: “En tiempo de desolación, nunca hacer mudanza” (EE, 318)⁸³ que se refiere, en palabras coloquiales, a pensar con la cabeza fría, no movidos por la tristeza ni la emoción desbordante. Y todas las reglas de discernimiento las pone especialmente para el acompañante, para evitar que el ejercitante tome decisiones apresuradas, consciente Ignacio que la experiencia de los *Ejercicios* puede, y eso espera, causar una gran consolación, y aun así elegirse algo de lo que pudiera arrepentirse después.

Conclusiones

En febrero de 2019, Arturo Sosa Abascal, prepósito general de la Compañía de Jesús, publicó un documento llamado *Preferencias apostólicas universales*⁸⁴ que señalan cuatro áreas vitales “que ofrecen un horizonte, un punto de referencia para toda la Compañía de Jesús”.⁸⁵

La primera de estas preferencias se titula *Mostrar el camino hacia Dios mediante los Ejercicios espirituales y el discernimiento*. En ella, dice el prepósito general, que “nos proponemos colaborar con la Iglesia a vivir la sociedad secular como un signo de los tiempos que ofrece la oportunidad de tener una renovada presencia en el seno de la historia humana”,⁸⁶ y, además, el papa Francisco insiste en que “es capital porque supone como condición de base el trato del jesuita con el Señor, la vida personal y comunitaria de oración y discernimiento”.⁸⁷

⁸¹ *Ibid.*, 125.

⁸² *Ibidem.*

⁸³ *Ibidem.*

⁸⁴ Arturo Sosa Abascal, *Preferencias Apostólicas Universales* (Roma: Curia General Jesuita, 2019). https://www.jesuits.global/sj_files/2020/05/2019-06_19feb19_esp.pdf.

⁸⁵ Compañía de Jesús, *Preferencias Apostólicas Universales*, 9 de julio, 2023. <https://www.jesuits.global/es/uap/>.

⁸⁶ Sosa, *Preferencias...*, 2.

⁸⁷ *Ibidem.*

¿Por qué son, entonces, relevantes los Ejercicios Espirituales ignacianos como una herramienta para el Desarrollo Humano desde la perspectiva maslowiana? Tengamos en cuenta y establezcamos aquí la analogía que existe entre el término de la “salvación” y la “autorrealización”. El *Catecismo de la Iglesia Católica* dice “Dios, infinitamente perfecto y bienaventurado en sí mismo, en un designio de pura bondad ha creado libremente al hombre para hacerle participe de su *vida bienaventurada*” (CIC, 1).⁸⁸ Si, como se dijo ya, la autorrealización es “llegar a ser lo que se puede llegar a ser”, para el cristiano esto es ser “santos como vuestro Padre es santo” (Mt 5, 48).

¿Por qué los *Ejercicios*? “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”.⁸⁹ Es decir, por sí mismos no buscan la salud mental, pero sí está demostrada su eficacia.

Dada la descripción que se hace de las personas autorrealizadas, los Jesuitas de España atinadamente afirman que “los Ejercicios Espirituales no son para gente buena, que no siente el aguijón de un ‘más’. No son para espíritus conformistas. Son para gente capaz de poner en juego lo que tiene, para perseguir lo que ama”.⁹⁰

La Mercadotecnia y la Administración han reducido la autorrealización a nada más que el éxito escandaloso, una notoriedad barata, y se ve reflejado en cantidad de películas, videos musicales, y otros, en los que los protagonistas logran la fama, la riqueza, el éxito, en medio de una gran mundanidad; y en muchos casos, la gente que llega a ese nivel, se encuentra a sí misma *topada*, no avanza a más, se siente vacía, y es que no logran satisfacer esa necesidad de lo que aquí podemos llamar el *magis* ignaciano, ese *más*, esa trascendencia.

En los *Ejercicios*, se entiende que las mociones del Buen Espíritu son *excéntricas*, es decir, según su raíz latina *ex centris* [fuera del centro], como si fueran una espiral ascendente y centrífuga que alejan a la persona de su ego, para llevarlas a *la periferia* de la que tanto habla el papa Francisco, a servir a los demás, a trascender, a vivir ya en la Tierra una *probadita* del Cielo, de la vida bienaventurada.

Quien sale de *Ejercicios*, sale con decisiones referenciadas no en sí mismo, sino que modeladas en Jesús y en su prójimo, llega a ser verdaderamente libre de ataduras, decidido a

⁸⁸ Catecismo de la Iglesia Católica (Roma: Librería Editrice Vaticana, 1992), 9 de julio, 2023. https://www.vatican.va/archive/catechism_sp/prologue_sp.html#1.%20La%20vida%20del%20hombre:%20conocer%20y%20amar%20a%20Dios

⁸⁹ Lamarthée, *Aportaciones de los...*, 1.

⁹⁰ Jesuitas España, *Ejercicios Espirituales*, 9 de julio, 2023. <https://jesuitas.es/es/inicio/espiritualidad-ignaciana/ejercicios-espirituales>.

vivir en calidad, con un sentido de vida, autoaceptado e integrado, capaz de identificar y controlar sus emociones, consciente del aquí y del ahora, con herramientas de discernimiento, feliz.

Los *Ejercicios*, por sí mismos, no llevan a la autorrealización, pero sí son una *experiencia cumbre*, de la que partirán otras, y es una fuente a la que se puede volver para beber y refrescar siempre que sea necesario.

En una época en la que la espiritualidad despierta una gran fascinación en personas de todo nivel y creencias, la Iglesia Católica tiene hoy en los *Ejercicios* ignacianos una herramienta importante para nutrir el desarrollo humano no solo de sus fieles, sino de todo aquel que lo desee, incluso quien se denomina ateo o agnóstico, y con ello ofrecer respuestas, no de manual, sino de esas que surgen de la experiencia de un encuentro personal y profundo con Dios y consigo mismo.

Es por lo anteriormente expuesto que se puede afirmar que los ejercicios espirituales ignacianos son una herramienta relevante, actual, y efectiva, para apoyar al Desarrollo Humano de una manera integral, pues la persona toma consciencia de su ser bio-psico-social-trascendente, puesto que retoma la consciencia de ser parte de una comunidad en la que es necesaria la otredad: los otros, lo otro, el Otro. Sin ellos, yo no soy yo, y no puedo llegar a ser yo.

Referencias

- Aristóteles. *Política*. México: Editorial Porrúa, 2022.
- “Biblia Católica para Jóvenes”. Madrid: Editorial Verbo Divino, 2005.
- Bertrán, Miguel. “Los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio: Un método dinámico e interpersonal de pedagogía religiosa”. En *Espiritu: cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana*, 57, núm. 1 (1968): 28-63. <https://revistaespiritu.istomas.org/los-ejercicios-espirituales-de-s-ignacio-un-metodo-dinamico-e-interpersonal-de-pedagogia-religiosa/>.
- Castanedo, Celedonio. *Psicología humanística norteamericana*. México: Herder, 2008.
- Catecismo de la Iglesia Católica. Roma: Librería Editrice Vaticana, 1992. https://www.vatican.va/archive/catechism_sp/index_sp.html
- Centro de Espiritualidad Ignaciana (CEI) Itaici, Brasil. “La fuerza de la Metodología en los Ejercicios Espirituales” en *CPAL – Conferencia de Provinciales Jesuitas en América Latina y el Caribe*. <https://jesuitas.lat/uploads/la-fuerza-de-la-metodologia-en-los-ejercicios-espirituales/CEI-ITAICI%20-%201999%20-%20FUERZA%20DE%20METODOLOGA%20EN%20EE.pdf>.
- Curia General de la Compañía de Jesús. *Preferencias Apostólicas Universales*. Roma: 2019. 9 de julio, 2023. <https://www.jesuits.global/es/uap/introduccion/>
- De Loyola, Ignacio. *Ejercicios Espirituales*. México: Societas Librorum. Buena Prensa. 2020.
- De Loyola, Ignacio. *Autobiografía*. México: Societas Librorum. Buena Prensa. 2021.
- Diesbach, Nicole. *Psicología para el Nuevo Milenio*. México: Editorial Yug, 2003.
- Frick, Willard B. *Psicología Humanística: entrevistas con Maslow, Murphy y Rogers*. Buenos Aires: Editorial Guadalupe, 1973.
- González, Luis Jorge. *Experiencia de la Ternura de Dios*. México: Ediciones Duruelo. 2008.
- Jesuitas España. *Ejercicios Espirituales. Provincia de España*. 9 de julio, 2023. <https://jesuitas.es/es/inicio/espiritualidad-ignaciana/ejercicios-espirituales>.
- Lafarga Corona, Juan. “¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Origen y proyecciones”. En *Cuadernos de Difusión 3*. México: Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano, 2010.
- Lamarthée Estrade, Pablo. “Aportaciones de los Ejercicios Espirituales Ignacianos a la Psicología”. En *CPAL – Conferencia de Provinciales Jesuitas en América Latina y el*

- Caribe*, 10 de febrero, 2022. <https://jesuitas.lat/noticias/16-nivel-3/7175-aportaciones-de-los-ee-ignacianos-a-la-psicologia>
- Laplace, Jean. *El Camino Espiritual a la luz de los Ejercicios ignacianos*. Bizkaia: Editorial Sal Terrae, 1988.
- Lifshitz, Alberto. “La pseudociencia y los falsos investigadores”. En *Medicina Interna de México* 33, núm. 4 (2017): 439-441. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662017000400439&lng=es&nrm=iso. ISSN 0186-4866.
- López de Lara, Pablo. *Íñigo*. México: Obra Nacional de la Buena Prensa, 2008.
- Mainou y Abad, Víctor, y Lozoya Meza, Esperanza. *Gigantes de la Psicología Humanista: para una Educación Integral*. México: Compañía Editorial Impresora y Distribuidora, 2012.
- Maslow, Abraham H. *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1991.
- Palencia Gómez, Félix. “Manual de Ejercicios”. En *CPAL – Conferencia de Provinciales Jesuitas en América Latina y el Caribe*. <https://jesuitas.lat/biblioteca/biblioteca-cpal/archivo-documental/manual-de-ejercicios-espirituales?filename=2012%20-%20MAY%2017%20-%20Flix%20Palencia%20-%20Manual%20EE.%20-%20Advertencias%20tiles%20pdf>.
- Pontificio Consejo para la Cultura y Pontificio Consejo para el Diálogo Interreligioso. *Jesucristo, portador del agua de la vida: una reflexión cristiana sobre la nueva era*. Ciudad del Vaticano: Librería Editrice Vaticana, 2003.
- Rodríguez, Ignacio. *La experiencia de encontrarte profundamente contigo y con Dios: los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*. México: Universidad Iberoamericana León, 2021.
- Roig Gironella, Juan. “Un tema de psicología religiosa: los Ejercicios Espirituales examinados como factor de higiene mental”. En *Espíritu: cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana* 60, núm. 1 (1969): 152-167. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7511981.pdf>.
- Rojas Parma, Lorena. “Protágoras y el significado de aisthesis”. *Revista de Filosofía*, 71 (2015): 127-149. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-43602015000100011>.
- Serra Martínez, José Luis. *Método en los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*. México: Obra Nacional de la Buena Prensa, 2020.

- Sociedad Mexicana de Psicología, A.C., “Una vida dedicada al Desarrollo Humano.” *Revista Mexicana de Psicología* 33, núm. 1 (2016): 5-6.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243056043001>
- Sosa Abascal, Arturo. *Preferencias Apostólicas Universales*. Roma: Curia General de la Compañía de Jesús, 2019. 9 de julio, 2023.
https://www.jesuits.global/sj_files/2020/05/2019-06_19feb19_esp.pdf.
- Trigo, Pedro. “Jesús de Nazaret, paradigma absoluto de humanidad”. En *Jesús nuestro hermano. Acercamientos orgánicos y situados a Jesús de Nazaret*. España: Sal Terrae, 2019
- Thomas Jefferson University. “Spiritual Retreats Change Feel-good Chemical Systems in the Brain: Changes may Prime the Brain for Spiritual Experiences”. En *ScienceDaily* (23 de marzo, 2017). <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170323083623.htm>.