

DICERNIMIENTO

Hola. Soy pepa Torres y estoy de nuevo con vosotras y vosotros para compartir algunas pistas que espero sean de ayuda para profundizar en el discernimiento.

La espiritualidad ignaciana es una espiritualidad de discernimiento. La palabra *discernimiento* es del mismo campo semántico que la palabra *cernir*. Cernir es la acción de cribar, colar la harina para quedarnos con lo más valioso de ella, separándola de lo que la enturbia. Discernir es por tanto *depurar* para *elegir lo mejor*, lo que más nos conduce a la plenitud y al fin último de nuestra vida, que como veíamos en el video anterior es el amor y la comunión

Discernir es por tanto aprender a vivir decidiendo y eligiendo de forma humanizante y humanizadora, al modo de Jesús, desde las motivaciones y valores evangélicos. Es un camino de libertad. Una libertad que *no es la libertad burguesa ni neoliberal*, es decir, cuyo fin no es en sí misma, sino *una libertad para el amor, para la comunión para hacer del mundo el sueño de Dios*, un banquete sin primeros ni últimos. Por eso la libertad necesita ser liberada de nuestras propias pulsiones de dominio y poder sobre otros, del afán de prestigio, de nuestros miedos, en definitiva, de nuestro ego.

La palabra de Dios nos invita constantemente a elegir la vida

Pongo ante ti el bien y el mal ante ti (Deut 30,19)

Yo soy el camino, la verdad y la vida (Jn 14,6)

Pero a la vez la vida se nos presenta como una encrucijada permanente

El ser humano es muy complejo. Somos luz y generosidad, pero también en nosotros y nosotras hay muchas sombras y mezquindades. Nuestras sombras tienen que ver con nuestras heridas y de nuestras heridas nacen nuestros miedos. A menudo podemos creer que estamos decidiendo libremente nuestra vida y sin embargo estar haciéndolo desde nuestros temores. O creer que estamos decidiendo desde la generosidad y sin embargo hacerlo desde la búsqueda de prestigio o reconocimiento de los demás. Junto a nuestros miedos se desarrollan también nuestras compulsiones. Las compulsiones son mecanismos repetitivos que generamos las personas para intentar escapar de nuestros miedos. Voy a poner algunos ejemplos de compulsiones

Una compulsión muy frecuente es la búsqueda desmedida de éxito y la preocupación por la imagen, con la que podemos estar tapando nuestro miedo al fracaso.

O la acumulación de experiencias, saberes, objetos que pueden estar tapando el miedo al vacío o la soledad

Otras veces detrás de nuestra servicialidad o el apego a las normas o al grupo puede estar actuando el deseo de reconocimiento, el miedo a la herida del rechazo.

También son compulsiones frecuentes la búsqueda inmediata de gratificaciones, el placer, que puede estar tapando nuestro miedo al sufrimiento.

O la búsqueda de concordia y paz a cualquier precio puede estar respondiendo al miedo profundo al conflicto y a encarar la realidad tal cual es.

El discernimiento nos ayuda a sospechar de nuestras dinámicas interiores, es decir a interrogarnos profundamente por nuestras motivaciones más hondas. Nos da lucidez, una nueva sensibilidad para reconocer nuestras *trampas interiores o tretas del mal espíritu*, como diría San Ignacio, como son nuestros miedos, mecanismos de defensa justificaciones y no dejarnos llevar por ellos, y que no sean finalmente quienes decidan nuestra vida.

El discernimiento es un modo de estar en la vida, desde la *sospecha evangélica* y la búsqueda del querer de Dios en todo situación y acontecimiento. Discernir es mucho más que un método, aunque conlleva también, como veremos, unos criterios, una pedagogía y *un modo de proceder* que el propio Ignacio de Loyola experimentó en sí mismo en la búsqueda del sueño de Dios en su propia vida.

A estos criterios Ignacio de Loyola los llamo *reglas* y son de dos tipos: *Reglas de Primera semana* y *Reglas de Segunda semana*.

Las de Primera semana responden a situaciones en las que las personas están iniciando el seguimiento a Jesús y las de *Segunda semana* a personas ya iniciadas, cuyas trampas interiores son más sutiles y sofisticadas.

Pero antes de entrar en ellas es importante que manejemos tres conceptos que son claves para vivir en talante de discernimiento

Los mociones o movimientos espirituales internos - Las Consolaciones y las desolaciones

Las consolaciones son movimientos espirituales que generan alegría, paz interior, plenitud, agradecimiento, generosidad, *atracción hacia Dios* y cuyos efectos permanecen en el tiempo. Las consolaciones son resultado del buen espíritu

Las desolaciones son movimientos espirituales que generan turbación, desánimo, desilusión, desesperanza, pérdida de sentido, narcisismo. Son resultado del mal espíritu

Algunos de los aprendizajes fundamentales que podemos sacar de las reglas o criterios de discernimiento ignacianas son:

-La distinción del mal y el buen espíritu y sus estrategias

Cuando *el mal espíritu* actúa en la persona orientada hacia Dios lo hace intentando apartarla de su opción fundamental y cuando así sucede, aunque experimente un placer temporal la experiencia le genera insatisfacción y remordimiento. Este malestar es el lenguaje de Dios invitando a volver a sus valores y su proyecto

Pero otras veces el mal espíritu se disfraza de “falsas razones” para romper la orientación de la persona hacia Dios y lo hace a través del desánimo, la inquietud la tristeza. Lo hace, dice san Ignacio *como la gota de agua que cae sobre piedra y estalla violentamente* (35). En este caso este malestar no pretende acercarnos a Dios sino alejarnos de las opciones tomadas.

-En tiempo de desolación no hacer mudanza.

Es decir, no tomar decisiones contrarias a la opción fundamental previamente tomada. La desolación es un tiempo sombrío en el que toca esperar a que salga el sol y hacerlo

acompañado. Evitar dejarse llevar por la emotividad ya que es un error que nuestras decisiones se tomen motivadas por la oscuridad y el sufrimiento del momento.

-En tiempo de desolación también es de gran ayuda examinar las causas e intentar actuar contra ellas, buscando medios adecuados.

No instalarnos en el victimismo ni encerrarnos en nosotros y nosotras mismas mismos. A veces la desolación aparece porque hemos oído *descafeinando* nuestra vida, la relación con Jesús, cayendo en dinámicas de superficialidad y abandono de hábitos del corazón que nos han ido llevando a que lo esencial en nuestra vida se vaya desdibujando. En este proceso *resulta fundamental el acompañamiento y no el ocultamiento* es decir la *conversación espiritual* buscando ayuda y confrontación.

Como conclusión podemos decir que **discernir es hacernos expertos en el lenguaje del Espíritu que nos habla a través de los acontecimientos y de nuestra propia interioridad y sus inmensos recovecos.** Es **aprender el lenguaje del corazón y de los deseos.** Pero la complejidad radica en que nuestros deseos más profundos están taponados por otros *pseudo-deseos* movidos por nuestros miedos, heridas o por la sociedad de consumo que es experta en domesticarlos.

Discernir es hacernos conscientes de la complejidad de nuestro deseo y del propio corazón, es aprender a vivir quitando obstáculos en nuestra vida que nos impiden vivir orientada hacia Dios y su proyecto de solidaridad amorosa y tomar las decisiones que nos conducen en esa dirección:

Porque como experimento Etty Hillesum

“Hay un verdadero y profundo pozo dentro de mí. Y en él habita Dios (...). Pero, frecuentemente piedras y arena ciegan el pozo y Dios queda enterrado bajo tierra (...) Hay que desenterrarlo de nuevo”.

Por eso discernir es también y sobre todo hacernos expertas en la escucha y la disponibilidad al Dios que nos quiere dar a conocer en cada momento y situación, pero requiere por parte nuestra gratuidad, contemplación y una cierta disciplina como nos recuerda Susana Tamaro

“Cuando se abran ante ti muchos caminos y no sepas cual recorrer, no te metas en uno cualquiera al azar: siéntate y aguarda. Respira con la confiada profundidad con la que respiraste el día en que viniste al mundo, sin permitir que nada te distraiga. Aguarda y aguarda más aún. Quédate quieta en silencio y escucha a tu corazón. Y cuando te hable. Levántate y ve donde él te lleve”

Pepa Torres Pérez

<https://pepatorresperezblog.blogspot.com/>
pepalavapies@yahoo.es