DE LA CONVERSIÓN A LA SANTIDAD

Teología de la perfección cristiana

PURIFICACIONES 4

"El santo de mármol":

La purificación de las pasiones

Ordenar sin reprimir: por qué sin pasiones grandes no hay santidad

Cierra los ojos un segundo y piensa en un santo. El que quieras.

Ahora dime una cosa: ¿lo has imaginado gritando? ¿Llorando de rabia? ¿Temblando de miedo? ¿Con el corazón en la boca?

Seguramente no. Lo has imaginado sereno. Sin sobresaltos. Ligeramente por encima de todo. Algo así como una estatua que además respira.

Pues el único hombre perfecto que ha pisado esta tierra lloró delante de un sepulcro, montó en cólera dentro del templo y sudó sangre de puro pavor la noche antes de morir.

Y no lo disimuló.

Tenemos que tener cuidado de no estar imaginando un santo de mármol.

Hoy vamos a desmontar eso. Y de paso vamos a ver algo que casi nadie te ha dicho: que sin pasiones grandes no hay santos. Que la mayor parte de las santidades que se quedan por el camino no se pierden por sentir demasiado, sino por sentir poco y mal.

Dónde estamos

En la clase 18 vimos los **sentidos externos**: las cinco puertas por donde entra el mundo. En la 19, los **sentidos internos**: la fábrica que se queda con lo que entró. Y terminamos en la cogitativa, esa aduana entre lo que sabes y lo que haces. **A esa aduana no se la limpia, se la forma; y se la forma con actos.**

Ésta aduana, que está entre lo sensible y lo espiritual, se va perfeccionando por actos.

Hoy toca lo que la aduana dispara: las pasiones. Lo que llega a la cogitativa, ese contenido de valor de las cosas, se ejecuta por medio de las pasiones.

Y quiero avisarte de entrada: esta clase no es para aguantarse, es decir, no se trata solo de aguantar, de reprimir, de apretar los dientes. Habrá que frenar algunas pasiones, claro, pero la idea es entender que va mucho por ordenar las pasiones.

El plan de hoy son seis pasos:

- Qué es una pasión — y la sorpresa: en sí mismas no son ni buenas ni malas.

- Los dos errores — el que las quiere matar y el que las obedece y no las frena nunca.

- El mapa de las once — y por qué en el fondo son una sola.

- La pasión que suma — por qué el santo siente más, no menos.

- Ordenar sin reprimir — cómo se hace de verdad, y qué pasa cuando se hace mal.

- La Virgen — el corazón perfectamente ordenado. Hoy, en el día de su cumpleaños.

1. Qué es una pasión

Empecemos por el sitio donde ocurre esto.

Hay dos apetitos en ti: (Apetito significa algo que me hace "tender hacia").

El **apetito racional**, que es la voluntad, y que busca el bien tal como se lo presenta el entendimiento. Es propiamente espiritual, ningún otro animal lo tiene.

Y el **apetito sensitivo**, que busca el bien tal como lo presentan los sentidos: lo que se ve, lo que se toca, lo que se saborea.[1] Los movimientos de ese apetito sensitivo son las pasiones, los sentimientos.

No es una potencia menor, poco importante. Mucha batalla dan, y mucho bien se puede hacer si se las ordena.

Royo Marín las define así:

> Las pasiones no son otra cosa que el movimiento del apetito nacido de la aprehensión del bien o del mal sensible con cierta conmoción refleja más o menos intensa en el organismo[2].

"Nace de la aprehensión": tiene que haber un conocimiento, una imaginación, algo que tengo dentro mío, pero tiene que haber algo sensible que se presenta.

Una pasión no es un pensamiento

Puede de algún modo ser evocado por un pensamiento, pero no lo es. Santo Tomás lo dice con toda claridad: hay pasión propiamente donde hay **transmutación corporal**. A veces perceptible desde afuera, a veces no. Cuando nos ponemos colorados se nota, cuando nos ponemos pálidos se nota, ante un miedo, o una cosa que nos dá vergüenza.

Por eso la pasión está en el apetito sensitivo y no en el intelectual: la voluntad no tiene órgano, y el apetito sensitivo sí.[3]

Royo Marín lo baja al ejemplo:

---

[1] Cf. Santo Tomás de Aquino, *Summa Theologiae* I, q. 80, a. 2; I, q. 81, a. 2. A. Royo Marín, O.P., *Teología de la perfección cristiana*, n. 248: "El apetito sensitivo es aquella facultad orgánica por la cual buscamos el bien en cuanto material y aprehendido por los sentidos."

[2] Royo Marín, o. c., n. 249.

[3] S. Th. I-II, q. 22, a. 3, c.: «passio proprie invenitur ubi est transmutatio corporalis. Quae quidem invenitur in actibus appetitus sensitivi… In actu autem appetitus intellectivi non requiritur aliqua transmutatio corporalis, quia huiusmodi appetitus non est virtus alicuius organi».

> La ira enciende el rostro en indignación y pone en tensión los nervios; el miedo hace palidecer; el amor ensancha el corazón, y el temor lo encoge[4].

Y de ahí una consecuencia muy práctica: **no la vas a apagar con un argumento.** Es cierto que uno puede trabajar con ideas, pero tenemos que entender que no es una lucha directa, se trata de un dominio político.

Puedes tener toda la razón del mundo y seguir con el pulso a ciento veinte. Quien haya intentado convencerse a sí mismo de que no tiene miedo sabe perfectamente de qué estoy hablando. No puedo dejar de sentir lo que siento, aunque las ideas estén claras.

Una pasión no es una idea. Es una idea que se te ha metido en el cuerpo.

> Si se las considera en sí mismas —esto es, en cuanto son ciertos movimientos del apetito irracional—, no hay en ellas bien ni mal moral (…); pero si se las considera en cuanto sometidas al imperio de la razón y de la voluntad, entonces sí hay en ellas bien y mal moral[5].

Es decir, en sí misma una pasión no es ni buena ni mala. Depende de lo que haga con ella la inteligencia y la voluntad. La moralidad nuestra pasa por el hecho de tener inteligencia y voluntad. Un perro no puede percibir el bien ni el mal, porque no tiene capacidad de moralidad. Por eso las pasiones nunca van a ser buenas o malas por sí mismas. Sólo si intervienen la inteligencia y la voluntad.

Dos maneras de usar la palabra «pasión»

La palabra «pasión» se usa de dos maneras. En el lenguaje corriente —y en el de muchos autores espirituales— «pasión» significa pasión mala, algo que hay que combatir.

Pero en su sentido filosófico, que es el que vamos a usar hoy, dice Royo Marín:

> En su sentido filosófico son movimientos o energías que podemos emplear para el bien o para el mal. **De suyo, en sí mismas, no son buenas ni malas: todo depende de la orientación que se les dé**[6]**.**

Y detrás está Santo Tomás:

> Las pasiones del alma pueden considerarse de dos maneras: una, en sí mismas; otra, en cuanto están sometidas al imperio de la razón y de la voluntad. Si se las considera en sí mismas —esto es, en cuanto son ciertos movimientos del apetito irracional—, **no hay en ellas bien ni mal moral**; … pero si se las considera en cuanto sometidas al imperio de la razón y de la voluntad, entonces sí hay en ellas bien y mal moral[7].

---

[4] ROYO MARÍN, o. c., n. 249.
[5] SANTO TOMÁS DE AQUINO, *Summa Theologiae* I-II, q. 24, a. 1.
[6] *Ibid*., n. 248.
[7] S. TH. I-II, q. 24, a. 1, c.: «Si igitur secundum se considerentur, prout scilicet sunt motus quidam irrationalis appetitus, sic non est in eis bonum vel malum morale, quod dependet a ratione… Si autem considerentur secundum quod subiacent imperio rationis et voluntatis, sic est in eis bonum et malum morale».

La puerta que no cerraste

> Y se llaman voluntarias o porque son imperadas por la voluntad, o porque no son prohibidas por ella[8].

Una pasión se te imputa de dos maneras: porque la mandaste tú, **o porque la dejaste pasar.**

O sea: tú no eres responsable del primer chispazo. Pero sí eres responsable de lo que te produce en el instante siguiente. **El desorden no siempre entra por la puerta que abriste; muchas veces entra por la que no cerraste.**

Por ejemplo, puedo acordarme de algo, que me da ira. Esa ira me produce conmoción corporal, se me tensan los nervios. Ese primer movimiento no es imputable, no es voluntario. Ahora ¿qué hago yo después de eso? ¿lo acepto con mi voluntad y sigo engranándome? ¿o hago una jaculatoria, le pido a Dios por esa persona, pienso en otra cosa, etc.?

Por eso el desorden no siempre entra por la puerta que abriste. Muchas veces entra por la que no cerraste. Es decir, ya entró la pasión. Yo tengo que cerrar la puerta, pero no se puede no sentir.

2. Los dos errores

Hay dos maneras clásicas de equivocarse aquí. No vamos a estar en ninguno de los dos extremos, pero puede ser que estemos un poco de un lado o un poco del otro en alguna manera de entender nuestra vida espiritual.

Fulton Sheen las resumió en televisión, en 1954 en tres frases:

> Hay dos visiones extremas de las pasiones y las emociones. Una era la vieja visión griega de que las pasiones son todas malas: ésa era la filosofía de los **estoicos**. Y luego estaba la filosofía de los **epicúreos**, que creían que uno debe ceder siempre a sus pasiones[9].

El error estoico

El estoico dice: "si sentir te desordena, deja de sentir. El ideal es la impasibilidad. El sabio no se conmueve". Es de algún modo lo que se busca con algunas técnicas modernas de "buscar la paz" con el yoga por ejemplo, el mindfulness… es un poco esto: no sentir nada.

Santo Tomás lo discute directamente, y su diagnóstico es muy fino: el error de los estoicos **no fue primero un error moral, fue un error de psicología.**

---

[8] *Ibid.*: «Dicuntur autem voluntariae vel ex eo quod a voluntate imperantur, vel ex eo quod a voluntate non prohibentur».

[9] Fulton J. Sheen, «*Human Passions*», Life Is Worth Living (DuMont Television Network), temporada 1954-55, programa 3-20. Traducción propia de la transcripción del audio original.

Es decir: al no distinguir los pisos, metieron en el mismo saco el chispazo de la carne y la decisión del alma. Y como algunos movimientos eran malos, condenaron todos los movimientos pasionales.

¿Te suena? Es exactamente el mismo error que veíamos la semana pasada y que nos aclaró Santa Teresa: confundir el "pensamiento" con el entendimiento. **La mitad de las angustias espirituales nacen de confundir dos pisos.**

Y la versión piadosa del estoicismo la conoces: el que cree que ha progresado porque ya no siente nada. No ha progresado. Se ha secado. Tenemos que aprender a "sentir bien", lo que significa a veces dejar de sentir algunas cosas en cuanto podemos y ordenarlas, pero no "no sentir nada" como si fuéramos una planta.

> Los estoicos no distinguían entre el sentido y el entendimiento, y por consiguiente tampoco entre el apetito intelectivo y el sensitivo[10].

El error contrario: epicureísmo

El otro error hoy es mayoritario y no necesita presentación: **lo que siento es la verdad.** Me sale de dentro, luego es auténtico. Si el corazón lo pide, será que es bueno.

Mons. Fulton Sheen le puso una imagen que no se olvida:

> Las emociones sin recta razón se vuelven como ríos sin márgenes[11].

Un río sin orillas no es un río más libre. Es una inundación.

La solución de un río desbordado no es secar el río. Es ponerle orillas.

El estoico seca el cauce. El sentimental quita las márgenes. Y el cristiano hace lo único sensato: deja correr el agua y construye los diques. Eso es purificar las pasiones.

3. EL MAPA DE LAS ONCE PASIONES

En 1954, en horario de máxima audiencia, delante de millones de norteamericanos, Fulton Sheen se puso a enumerar las pasiones. Y se le olvidó una. Y lo resolvió así:

> De hecho, tenemos once pasiones. Amor y odio, gozo y tristeza, temor y audacia… esperanza y desesperación; y me he olvidado una. No pasa nada, se lo digo: **búsquenlas ustedes como hice yo**. ¿Saben dónde las encontrarán? En el mejor tratado que jamás se ha escrito sobre las pasiones. El mejor de todos. Uno puede seguir a los psicólogos modernos, como yo he hecho, pero no encontrará nada comparable a esas cuestiones de la Suma."[12]

---

[10] S. TH. I-II, q. 24, a. 2, c.: «Stoici enim non discernebant inter sensum et intellectum; et per consequens nec inter intellectivum appetitum et sensitivum». La misma discusión, más desarrollada, en I-II, q. 59, a. 2, c.
[11] FULTON J. SHEEN, «*Normal Person Controls Emotions With Reason*», columna The Road to Better Living, The Indianapolis Star, 15-IV-1962, p. 19. Traducción propia.
[12] FULTON SHEEN, «*Human Passions*», cit. Las cuestiones a las que remite son S. Th. I-II, qq. 22-48.

Dos apetitos dentro del apetito:

El apetito sensitivo se divide en dos potencias realmente distintas:[13]

- El concupiscible: busca el bien fácil y huye del mal fácil. Lo agradable y lo doloroso, sin más.

- El irascible: se las ve con el bien **arduo** y con el mal **arduo**. Lo que cuesta. Lo que hay que pelear.

El concupiscible es el que quiere. El irascible es el que lucha.

Dios nos los ha regalado porque los dos los necesitamos, aunque pueden ser desordenados por el pecado original.

En la vida espiritual el irascible tiene mucho más trabajo del que se le suele reconocer.

Los seis movimientos del concupiscible:

El bien	El mal
Aparece → **amor**	Aparece → **odio**
Está por venir → **deseo**	Está por venir → **fuga**
Ya lo tienes → **gozo**	Ya lo tienes → **tristeza**

Seis movimientos, y en el fondo una sola pregunta: qué haces con lo que te atrae y con lo que te repugna.

Los cinco movimientos del irascible:

Bien arduo, ausente	Mal arduo, ausente	Mal arduo, presente
Si es alcanzable → **esperanza**	Si es superable → **audacia**	**ira**
Si es inalcanzable → **desesperación**	Si es insuperable → **temor**	

No se puede dar el caso de un bien arduo presente, ya que si está presente ya no es arduo.

Royo Marín cita a Bossuet:

> El **deseo** no es más que un amor que se extiende a un bien que no se posee todavía, así como el **gozo** es un amor que se apega al bien poseído (…) El **temor** es un amor que, viéndose amenazado de perder lo que busca, es atormentado por este peligro (…) La **ira** es un amor irritado al ver que se le quiere quitar su bien.
> En fin, suprimid el **amor,** y ya no hay pasiones; ponedlo, y las haréis nacer todas[14].

No tenemos once problemas. Tenemos uno: dónde está puesto nuestro amor. Todo lo demás son consecuencias.

[13] S. TH. I-II, q. 23, a. 1, c.; I, q. 81, a. 2. Cf. ROYO MARÍN, o. c., n. 248: «estas dos inclinaciones no pueden reducirse a un principio único… sino que arguyen forzosamente dos potencias realmente distintas entre sí».
[14] J.-B. BOSSUET, Connaissance de Dieu et de soi-même, c. 1, n. 6, citado por Royo Marín, o. c., n. 250.

En esto de los movimientos pasionales se une lo pasional y lo espiritual, pero «adonde esté tu tesoro está tu corazón» dice el Señor. Entonces, analizar nuestras pasiones es analizar nuestro amor.

Y esto te sirve de examen:

- ¿De qué te enfadas? De lo que amas y crees que te quitan.

- ¿Qué te entristece? Lo que amabas y has perdido.

- ¿Qué te da miedo? Lo que amas y temes perder.

- ¿Qué te aburre soberanamente? Aquello que no amas nada, digas lo que digas.

Por eso el trabajo sobre las pasiones no empieza apretando los dientes. **Empieza mirando dónde está puesto el amor**.

4. BUSCAR QUE LA PASIÓN SUME

Muchas veces la pasión suma

Santo Tomás lo explica de dos maneras.

La primera en la que la pasión suma la llama **redundancia**: cuando la parte alta del alma se mueve con fuerza hacia algo, la parte baja va detrás; y entonces la pasión que aparece en el apetito sensitivo es señal de que la voluntad va en serio.

Que un acto voluntario sea muy firme arrastra la pasión, y al ser arrastrada por la voluntad le da más fuerza, porque somos cuerpo y alma. Hace bien que la pasión acompañe por ejemplo en este deseo que tengo de santidad, de adquirir esta virtud, de vencer este vicio. Eso es usar bien de las pasiones.

La segunda la llama **elección**: cuando el hombre, por juicio de la razón, escoge dejarse afectar por una pasión para obrar con más prontitud, con el apetito sensitivo cooperando.

Es decir que yo elijo que me afecte una pasión para poder obrar mejor.

Es un poco de lo que hacemos en la meditación, de suscitar nuestras pasiones.

Y concluye:

> «*Et sic passio animae addit ad bonitatem actionis*» — «y así la pasión del alma añade bondad a la acción»[15].

No la disminuye. La añade.

> «*Et sic per redundantiam huiusmodi, quanto virtus fuerit perfectior, tanto magis passionem causat*» — «y así, por esta redundancia, cuanto más perfecta sea la virtud, tanto más causa pasión»[16].

Por eso un santo no es de mármol, porque están apasionados por las cosas buenas.

---

[15] S. TH. I-II, q. 24, a. 3, c.
[16] S. TH. I-II, q. 59, a. 5, c. En el mismo artículo: «las virtudes morales que versan sobre las pasiones como sobre su propia materia no pueden darse sin pasiones».

> Nuestro Señor, para probar la verdad de la humanidad asumida, **verdaderamente se entristeció**; pero, para que la pasión no dominase en su ánimo, se dice por propasión que «comenzó a entristecerse»[17].

En Nuestro Señor son "propasiones", porque son totalmente ordenadas. La palabra "pasión" (aunque puede ser buena) implica, en cierto sentido, que se padece, o sea que en algún sentido la sufro. En el Señor no existe eso, porque en ese sentido no la padece porque las maneja perfectísimamente.

Fíjate en la palabra: **verdaderamente.** No hizo como que se entristecía. Se entristeció, porque tenía una humanidad verdadera.

Y la Suma dedica artículos seguidos a demostrar que Cristo tuvo dolor sensible, tristeza, temor e ira[18].

Fue una decisión de Su Voluntad: "quiero empezar a sufrir". Eso es una propasión.

Dirá Fulton Sheen:

> La autodisciplina no significa estoicismo ni matar nuestras pasiones, **porque las pasiones no son malas: lo único malo es su abuso**. … Nuestro Señor no mató la pasión de la Magdalena, sino que la transformó en apostolado, en pasión por Dios. No mató las energías llenas de odio de Pablo, sino que las encauzó por nuevos cauces de amor y de apostolado[19].

Se nota que Pablo es un hombre apasionado cuando escribe las cartas, pero apasionado santamente. Con mucha vida sensible, llora por sus ovejas que ama. Sus pasiones hicieron que fuera San Pablo.

> Sin pasiones, sin grandes pasiones orientadas hacia el bien, es imposible ser un Santo[20].

Los santos no son de mármol

La impasibilidad no es un ideal cristiano. Es un ideal pagano que se nos coló por la puerta de atrás.

San Pablo era un fanático: siguió siéndolo, cambiando de bando. Santa Teresa de Jesús tenía un carácter que hacía temblar a los priores. San Jerónimo tenía un carácter fuerte. Discutía fuerte por carta con San Agustín. Y Pedro le cortaba la oreja a la primera de cambio.

Dios no hace santos apagando gente, hace santos redirigiendo gente. Es decir, tenemos que redirigir nuestras pasiones y aprovecharlas para el bien.

5. ORDENAR SIN REPRIMIR

Y ahora lo práctico: ¿cómo se ordena una pasión?

---

[17] S. TH. III, q. 15, a. 4, c., citando a San Jerónimo, In Matth.
[18] S. TH. III, q. 15: a. 5 (dolor sensible), a. 6 (tristeza), a. 7 (temor), a. 9 (ira).
[19] FULTON J. SHEEN, «*Human Passions Rebel Against Reason, Will*», columna The Road to Better Living, The Indianapolis Star, 28-XI-1976. Traducción propia.
[20] *Ibid*., n. 253.

Primero hay que entender por qué es tan difícil. Y la respuesta ya la dimos la semana pasada, pero ahora se completa.

El gobierno es político

La razón no manda al apetito sensitivo como el alma manda al cuerpo. Santo Tomás, citando a Aristóteles:

> El alma domina al cuerpo con principado despótico, mientras que el entendimiento domina al apetito con principado político y regio (...) porque el apetito sensible tiene algo propio, por lo cual puede resistirse[21].

Como habíamos dicho, mi cuerpo lo domino como quiero, pero mis sentimientos no, sino por convencimiento.

Mandas, pero no obedecen a la primera

¿Por qué pueden resistirse?

Porque el apetito sensitivo no se mueve sólo por la cogitativa dirigida por la razón, sino también por la imaginación y por el sentido.[22]

Tu apetito tiene otro proveedor. Por eso puedes estar perfectamente convencido de algo y sentir exactamente lo contrario. ¡Cuántas veces pasa! Que en la inteligencia está clarísimo, pero siento otra cosa. ¿Por qué siento esto?

Y eso no es un fallo de tu vida espiritual: es cómo estás hecho (después del pecado original).

Un alivio necesario: los primeros movimientos

Dice Royo Marín:

> Los llamados primeros movimientos, **no afectan a la moralidad de nuestras acciones**[23].

El primer chispazo de ira, el primer golpe de miedo, la primera sacudida de atracción: **eso no es pecado.** No lo has escogido. Lo que se juzga empieza medio segundo después.

Lo que se juzga es lo que hace la inteligencia y la voluntad con la pasión que ya ha aparecido.

Las dos maneras de equivocarse

Hay dos formas de tratar mal una pasión.

La primera: Reprimir.

Hay ciertas cosas que uno puede decir "eso no lo tengo que sentir", pero hay otras que tengo que saber sentir y ordenar. Y esto hay que entenderlo bien: cuando el Señor dice

---

[21] S. TH. I, q. 81, a. 3 ad 2, citando a Aristóteles, Política I.
[22] *Ibid*.: «Natus est enim moveri appetitus sensitivus, non solum ab aestimativa in aliis animalibus, et cogitativa in homine, quam dirigit universalis ratio; sed etiam ab imaginativa et sensu».
[23] *Ibid*., n. 252.

«negarse a sí mismo» tengo que negar ciertas cosas que son desordenadas. Por ejemplo, el apetito sexual, para quien no tiene que hacer uso de él, como los consagrados o fuera del matrimonio, es algo que podríamos en cierto sentido reprimir. Pero no es exactamente eso. En realidad, es ordenar. Es que en general el apetito sexual está muy unido a la afectividad. Entonces, reprimir sería no animarse a querer a ninguna persona ordenadamente. O sea ser una persona fría, calculadora.

No hay que confundir sexualidad con genitalidad. Muchas cosas son sexuales, porque somos hombre y mujer, somos sexuados. Una persona reprimida se transforma en alguien frío y calculador, solterón, solterona, que no ha sabido ordenar su afectividad, aunque evite cualquier placer sexual por estar consagrado a Dios o para los casados fuera del matrimonio, pero no le hace imposible el amor que implica también el afecto.

La segunda: abrirle la puerta: **ceder** para quedarse tranquilos unos días.

> No se duerme a una fiera … arrojándola de cuando en cuando un mendrugo. … Cuando se sienten fuertemente tentados, ceden a los embates de la pasión **«para quedarse tranquilos unos días»**. Es una gran equivocación. Lejos de sosegar sus pasiones, no hacen con ello más que **aumentar sus exigencias** y prolongar indefinidamente una lucha en la que nunca obtendrán la victoria: han equivocado el camino[24].

Las dos formas fortalecen exactamente lo mismo, hacen el efecto contrario. No hay que reprimir, ni tampoco hay que dejar correr. No se trata ni de un estoicismo ni de un epicureísmo.

Irala cuenta:

> Los psiquiatras de la Gran Guerra notaron con extrañeza el número mucho mayor de neuróticos entre los soldados ingleses que entre los franceses. Investigadas las causas, hallaron que entre los primeros se había formado la atmósfera de que el inglés no debía tener miedo (...) Esta mentalidad imponía a muchos individuos represión violenta de sentimientos que no podían evitar, y finalmente el desequilibrio psíquico. Modificada esta mentalidad, disminuyeron los enfermos[25]**.**

No enfermaron por tener miedo. Enfermaron porque **no les estaba permitido tenerlo.**

La tapa y la puerta engordan a la misma fiera. Lo único que la adelgaza es cambiarle la comida. Es decir ordenar, darle un objeto más alto.

Y por eso el orden moral no mortifica

Juan Pablo II lo dijo así:

> El orden moral, precisamente porque revela y propone el designio de Dios Creador, no puede ser algo mortificante para el hombre ni algo impersonal; al contrario, respondiendo a las exigencias más profundas del hombre creado por Dios, se pone al servicio de su humanidad plena[26].

[24] ROYO MARÍN, o. c., n. 252, c) 2.º.
[25] P. NARCISO IRALA, S.J., *Control cerebral y emocional*, c. XII, regla 3.ª ("Abrir la válvula de seguridad").
[26] SAN JUAN PABLO II, exhortación apostólica *Familiaris consortio* (22-XI-1981), n. 34.

Hay que entenderlo bien. ¿Cómo es eso de que no hay que "mortificarse"? Esto hay que entenderlo en sentido pleno. Por ejemplo, tengo un impulso de ira desordenado hacia alguien tengo que mortificar eso: ponerle barreras, cerrarle la puerta. Es mortificante, me cuesta, me duele, no me gusta. Pero eso me va a dar más plenitud de vida. Al final no va a ser mortificante ni tampoco impersonal. No me voy a convertir en un ente, ¡no! La mejor versión de cada uno de nosotros es la versión virtuosa. No me va a hacer daño dominar las pasiones. Me va a hacer bien, aunque alguna cosa tenga que morir en mí: lo desordenado.

Cómo se hace: cinco cosas que sí funcionan

1- No ataques el sentimiento. Cámbiale la idea

Ésta es la tesis entera del P. Irala, y es de un realismo enorme:

> No son los acontecimientos los que causan nuestra ira, temor o tristeza, sino el pensamiento que en nosotros se suscita y que no dominamos[27].

Decirle a alguien «no te enfades» es como decirle a un río «no bajes». Lo que hay que tocar está más arriba.

2- Ocupa la atención

No puedes atender plenamente a dos cosas a la vez. Dos respiraciones profundas antes de contestar[28]. Eso significa pensar en otra cosa, pedirle ayuda a Dios, me calmo, etc. Todo eso ayuda a que la pasión no siga haciendo fuerza.

3- Huye de las ocasiones, y no negocies

Es la primera regla táctica de Royo Marín:

> Sin esto, el fracaso es seguro, y la recaída cierta[29].

Sobre todo, las que tienen que ver con los placeres de la carne, si no huimos de la ocasión no se puede.

4- Obra como si ya lo sintieras

No esperes a tener ganas para tratar bien a alguien: trátalo bien y las ganas vienen detrás.

Por ejemplo, si estoy sintiendo miedo ¡perfecto! No lo puedo reprimir, soy así, tengo miedo ¿y qué? Bueno, pero voy a obrar como si no tuviera miedo. Eso no es reprimir, es ordenar. Y también es mortificar, porque es horrible obrar con miedo. Lo mismo con la ira.

5- —y éste es el que de verdad ordena—: dale otro objeto.

> Ciertas pasiones no tienen más que cambiar de objeto para convertirse en virtudes.[30].

---

[27] IRALA, o. c., c. VI ("Causa de la emoción").
[28] *Ibid.*, c. XIII, control por la distracción y control por la expresión contraria.
[29] ROYO MARÍN, o. c., n. 252, c) 1.º.
[30] ROYO MARÍN, o. c., n. 252, c) 3.º.

El catálogo del encauzamiento

El padre Royo Marín trata todas las pasiones (las once), pero para dar un ejemplo puede servir:

La ira hay que transformarla «en santa indignación que nos arme fuertemente contra el mal».

Entonces ¡tengo que enojarme contra el mal! Especialmente contra el mal mío, el pecado mío, los vicios, todo lo que en mí está mal, con una santa ira, como el Señor que echó a los mercaderes del templo.

Y también, en cuanto me toque, me tiene que enojar los males que hay, que el mundo se pierda, que a los niños se los trans-desfigure con la ideología de género, que esté todo tan patas para arriba. Porque la ira tiene relación con el amor, obviamente ordenado.

El temor ha de recaer «en la posibilidad del pecado, único verdadero mal que puede sobrevenirnos… pero no de manera que nos lleve al abatimiento, sino como acicate».

Entonces tengo que tener miedo a pecar. No es que voy a estar abatido, triste, temeroso ¡no! sino con toda la fuerza que me tiene que dar el hecho de no quiero pecar, tengo miedo a ofender a Dios. Hay que usar bien el temor, como el santo temor de Dios.

La desesperación hay que transformarla «en una discreta desconfianza en nosotros mismos», contrarrestada por la confianza en Dios.

No me voy a desesperar, pero sí voy a tener la claridad de que soy muy poca cosa y no puedo nada sin la ayuda de Dios, y eso me hace bien, eso de tener cierta "desesperación" por mis capacidades.

La tristeza y el dolor hallan su expresión adecuada «en la contemplación de la pasión de Jesucristo, de los dolores de María»[31].

O lo que es lo mismo el dolor por nuestros pecados. Por supuesto, siempre con esa esperanza en la salvación, en la misericordia de Dios, etc.

Como decíamos recién, trata todas las pasiones. No ha quitado ni una sola pasión de la lista. Las ha cambiado de dirección todas.

Hay que pensar cuál nos domina más y a qué la aplicamos.

> El director debe examinar cuidadosamente cuál es la pasión o pasiones que predominan en el alma que se pone bajo su gobierno. Y, una vez averiguadas, impóngale como materia de examen particular **no la extinción de esas pasiones (sería trabajo inútil y contraproducente), sino su dirección y encauzamiento**. … **Una de las causas más generales de tantas santidades frustradas** es la de no haberle concedido la debida importancia al encauce y utilización de las grandes energías de la vida pasional[32].

[31] *Ibid.*, n. 252, d).
[32] *Ibid*., n. 253.

Tenemos una fábrica de energía. Hay que encauzarla bien, lograr que las pasiones trabajen con nosotros y seamos apasionados por la santidad, por el bien, por el amor al prójimo, y por todo lo que es virtud, todo lo que es bueno.

6. HOY NACE LA QUE LO TUVO TODO EN SU SITIO

Y hoy es 8 de septiembre. Nace la Virgen, es el cumpleaños de nuestra Madre.

Nace una criatura en la que las once pasiones estuvieron siempre exactamente donde tenían que estar.

Santo Tomás lo explica: En Ella, el *fomes* —la yesca del desorden— no fue quitado **en su esencia** [porque es un ser humano], sino que estuvo siempre perfectamente ordenado.[33]

Pero cuidado con leer eso como si fuera mármol, porque sería exactamente el error de hoy.

La Virgen no es la mujer que sintió menos. Es la que ha sentido más que nadie.

El gozo del Magníficat. El desconcierto de tres días buscando a un niño. La espada que anunció Simeón y que se cumplió al pie de una cruz, de pie, mirando morir a su Hijo.

Corazón perfectamente ordenado no quiere decir corazón tibio. Quiere decir corazón entero, sin nada tirando para otro lado.

El santo no es el que ha dejado de sentir: es el que lo siente todo apuntando al mismo sitio.

En los santos, por ejemplo San Ignacio, cuando habla de sentir no se refiere a los sentidos externos, es mucho más profundo. Es un sentir como conocimiento, pero no solamente que conozca por la razón, sino con todo mi ser. Quiero sentir la Voluntad de Dios y quiero ponerla en obra. No tiene nada que ver con la sensiblería. Es otra cosa, es un orden más perfecto.

Recomendaciones para hoy:

No tienes un problema de exceso de sentimiento. Tienes un problema de dirección. Nadie llega a la santidad por vía de anestesia.

Hay dos maneras de equivocarse, y son simétricas. La represión te enferma y la concesión te esclaviza. La única salida es la tercera: cambiarle el objeto.

No tienes once frentes abiertos. Tienes uno: el amor.

Así que la pregunta de esta semana no es «cómo me controlo mejor». Es: ¿dónde tengo puesto el corazón?

[33] S. TH. III, q. 27, a. 3, c. («Utrum beata virgo fuerit mundata ab infectione fomitis»): «per sanctificationem in utero non fuit sublatus virgini fomes secundum essentiam, sed remansit ligatus»; y más adelante: «in ipsa conceptione carnis Christi… credendum est quod ex prole redundaverit in matrem totaliter a fomite subtractio».

Para esta semana:

Tres cosas, en este orden:

- Encuentra tu pasión dominante. No hagas una lista de defectos: haz una sola pregunta, la de Tissot: **¿dónde está mi corazón?** Fíjate en qué es lo que más te enfada, lo que más te entristece y lo que más te asusta esta semana, y busca debajo el amor que hay en las tres. Eso que aparezca es tu asunto.

No te propongas matarla: dale un objeto. Escribe una sola frase: «esta energía, a partir de ahora, se dirige a esto». Encauzarla hacia una cosa buena, usarla para bien.

Y una regla para los días malos: Cuando la sacudida llegue: dos respiraciones antes de contestar, y ninguna decisión importante bajo el imperio del sentimiento.

Es la primera regla de discernimiento de San Ignacio, que ya la sabías: en tiempo de desolación, no hacer mudanza.[34]

[34] SAN IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios Espirituales*, n. 318 (Reglas de discernimiento de la primera semana, 5.ª). Cf. Irala, o. c., c. XII, regla 1.ª.