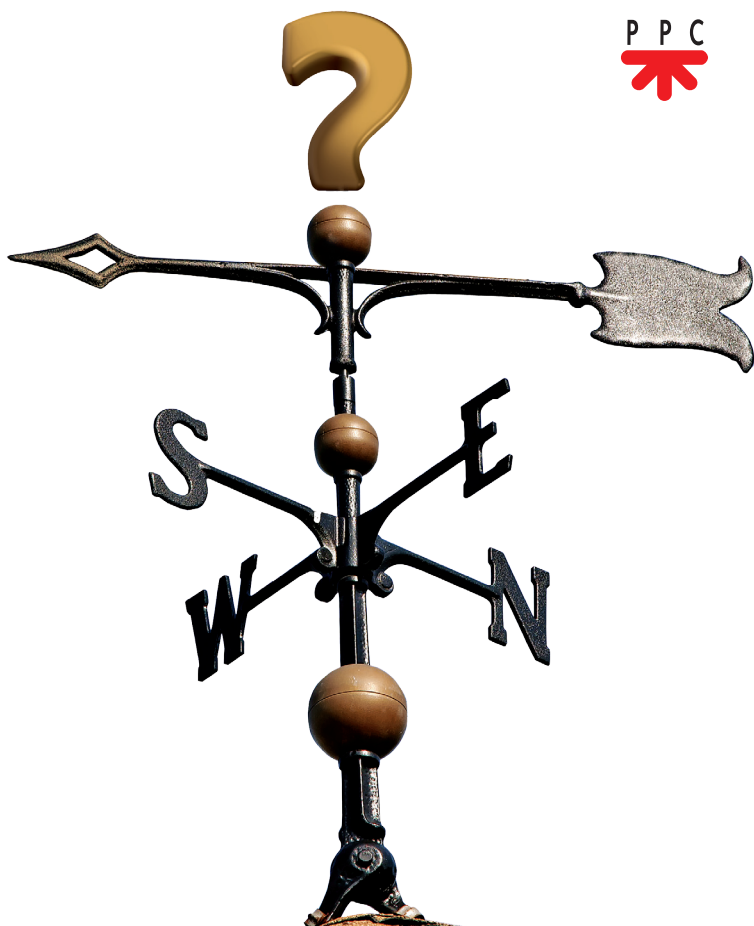


EL ARTE DE ELEGIR

COACHING IGNACIANO

JOSÉ LAGUNA

P P C

Diseño de cubierta: Estudio SM

© 2017, José Laguna Matute

© 2017, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppccedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.es

ISBN 978-84-288-3109-3

Depósito legal: M 10595-2017

Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

Cuando ante ti se abran muchos caminos y
no sepas cuál 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.

SUSANNA TAMARO
Donde el corazón te lleve

INTRODUCCIÓN

¿Qué carrera estudiar?, ¿qué profesión ejercer?, ¿dónde y cómo vivir?, ¿con quién compartir la vida?, ¿en qué colegio matricular a nuestros hijos?, ¿en qué asociación colaborar como voluntario?, ¿dónde invertir nuestros ahorros?... Vivir es elegir. Nos pasamos la existencia tomando decisiones. Y, paradójicamente, a pesar de ser nuestra ocupación principal, son pocos los que se preocupan por aprender a decidir. Damos por supuesto que nacemos con la capacidad innata de elegir aquello que más nos conviene. Nada más lejos de la realidad.

En 1956, Erich Fromm publicaba *El arte de amar*. En las primeras páginas del libro, el filósofo alemán advertía del error común de considerar el amor como una facultad consustancial al ser humano sobre la que no habría nada que aprender. Frente a este tópico equivocado, E. Fromm presentaba el amor como un arte que requiere conocimientos teóricos y prácticos, igual que ocurre con el aprendizaje de la música, la pintura, la medicina o la ingeniería.

Con la elección ocurre lo mismo que con el amor: es un arte que hay que aprender. «Elegir» es un acto inevitable para casi todos los seres vivos, pero

«elegir bien» entraña una serie de habilidades que conviene ejercitar.

Hablar de buenas elecciones vitales es referirse en último término a la felicidad. Así es, la felicidad de una persona depende en buena medida de lo acertado de sus decisiones. A poco que nos detengamos a pensar, no nos resultará difícil encontrar ejemplos de vidas frustradas en cuyo origen vislumbramos decisiones vitales equivocadas. Y, al contrario, detrás de modelos de vidas felices intuimos la consistencia de decisiones acertadas.

En la misma época en la que E. Fromm aleccionaba sobre el arte de amar, el psicólogo Abraham Maslow investigaba sobre las características de vidas autorrealizadas. Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Mahatma Gandhi, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt o William James, entre otros, cumplían los estándares que, según él, configuraban una existencia feliz.

Desde siempre, las tradiciones religiosas y espirituales han ofrecido también sus listados de vidas logradas. Maestros, lamas, gurús y santos se presentan como testimonios de existencias autorrealizadas. A través de sus biografías podemos descubrir las decisiones vitales que les fueron llevando hacia modos de vida que se brindan como ejemplos que imitar. Entre estos modelos de vida feliz hay un santo que destaca por su afán pedagógico en el arte de elegir: Ignacio de Loyola (1491-1556). El fundador de los jesuitas no solo dejó la huella de sus decisiones personales en un relato

autobiográfico, sino que además quiso hacer partícipes a otros de los entresijos espirituales y psicológicos que intervienen en las elecciones vitales. A lo largo de su vida fue tomando nota de sus procesos interiores, experiencias que finalmente condensó en un «manual» para ayudar a otros a elegir: los *Ejercicios espirituales [EE]*. Preguntado por la génesis de los *EE*, Ignacio de Loyola confiesa la intención pedagógica que guió su escritura:

[...] 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 (*Autobiografía* 99)¹.

Coaching espiritual

Provenientes del ámbito deportivo anglosajón, los términos *coaching* y *coach* se van imponiendo en las más variadas disciplinas que exigen entrenamiento (*coaching*) y entrenador (*coach*). De un tiempo a esta parte proliferan encuentros, cursos y seminarios en los que expertos coach planifican y acompañan entrenamientos para ayudar a otros en sus objetivos de liderar equipos de trabajo, planificar estrategias comerciales, reorientar carreras profesionales o, sencillamente, aprender a cantar. Nada novedoso para las tradiciones espirituales,

1. Los textos ignacianos, tanto de la *Autobiografía* como de los *Ejercicios espirituales*, están tomados de *Obras completas de Ignacio de Loyola*. Madrid, La Editorial Católica, 1963.

que desde siempre han afirmado tanto la necesidad de prácticas rituales y meditativas como el necesario acompañamiento por un maestro más avezado en el mundo de la interioridad y la trascendencia.

Treinta días de *coaching* espiritual

Los *EE* y su autor pueden englobarse sin dificultad en las categorías *coaching* y *coach*. Durante cuatro semanas, san Ignacio propone a aquel que se adentra en su método una variedad de ejercicios para el espíritu encaminados a preparar y disponer «el ánimo» para una buena elección. Una gimnasia interior que, en palabras del santo vasco, es tan necesaria como el entrenamiento físico:

[1] 1ª anotación. La primera anotación es que, por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones [...] Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la misma manera todo modo de preparar y disponer el ánimo, para quitar de sí todas las *affecciones* desordenadas y después de quitadas para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánimo, se llaman ejercicios espirituales.

Entrenar el «músculo» del ánimo

El *coaching* ignaciano es un entrenamiento del espíritu que persigue «preparar y disponer el áni-

PREÁMBULO

«BUSCAR Y HALLAR»

«Imagine cómo querría verse en el futuro. Escriba ese deseo en un papel y póngalo en un sitio visible, como la puerta de su frigorífico. Para llegar a esa meta final le ayudaremos a trocearla en pequeños objetivos parciales que irá alcanzando día a día. Si usted quiere, ¡puede conseguirlo!». *Grosso modo*, este es el esquema voluntarista que proponen la mayoría de los libros de autoayuda. Póngase un objetivo, no importa cuál: convertirse en millonario, cambiar de casa, ascender en el puesto de trabajo, encontrar pareja..., y a partir de esa meta planifique las estrategias cotidianas que le irán acercando a ella.

Los falsos gurús que proponen felicidades de saldo emborronan páginas y páginas enseñando técnicas de motivación, habilidades de control de tiempo, registro de actividades, prácticas asertivas, etc., sin cuestionar previamente los objetivos proyectados. Su meta se da por buena y conocida. A lo sumo, alguna publicación recomendará no proponerse objetivos irrealizables; pero, salvado este escollo práctico, se da por supuesto que usted ya conoce de antemano el horizonte vital que le acercará felicidad.

No es este el punto de partida ignaciano. Los *EE* no arrancan preguntando qué quiere usted ser, qué ambiciona tener o qué vida desea llevar. Comienzan poniendo en cuarentena sus metas personales para introducirle en un contexto de escucha contemplativa.

El *coaching* ignaciano no es un entrenamiento de estrategias para hacer viables sus proyectos previos. Los *EE* se remontan aguas arriba y le invitan a un camino de búsqueda y escucha. Para encontrar la respuesta adecuada hay que hacer la pregunta correcta, y esta, en el ámbito de una elección espiritual, no es: ¿qué quiero o qué tengo que hacer?, sino: ¿qué estoy llamado a ser? La respuesta a esta pregunta nuclear no se responde desde la proyección de mis deseos, la evaluación de mis capacidades o la ponderación entre alternativas vitales. La contestación no vendrá de la agitación exterior que se afana en la construcción de un proyecto personal, sino de la quietud y el silencio interior que posibilitan la escucha del horizonte vital que guía mi vida. La respuesta no se proyecta, se recibe.

Para Ignacio, el ser humano se construye en las elecciones que va realizando a lo largo de su vida, y su preocupación está en ayudar al ejercitante para que todas esas decisiones confluyan en la vocación personal y única que está llamado a realizar.

1

«SOY CREADO PARA» *PRINCIPIO Y FUNDAMENTO* (PRIMERA PARTE)

Los *EE* se abren con el pórtico del Principio y Fundamento (*PF*), una confesión de fe existencial. Cinco líneas que contienen la síntesis de la espiritualidad ignaciana y, para nuestro propósito de coaching, los criterios esenciales que deben guiar toda buena elección:

[23] El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios, nuestro Señor, y mediante esto salvar su ánimo; y las otras cosas sobre la haz de la tierra son criadas para el hombre y para que le ayuden en la prosecución del fin para que es criado. De donde se sigue que el hombre tanto ha de usar de ellas quanto le ayudan para su fin, y tanto debe quitarse dellas para ello le impiden.

El *PF* afirma que todas las personas tenemos un fin último al que se supeditan todas nuestras decisiones vitales, y que debemos elegir *tanto en cuanto* nuestras elecciones nos conduzcan hacia esa meta para la que hemos sido creados.

ÍNDICE

Introducción.....	7
<i>Coaching</i> espiritual	9
Treinta días de <i>coaching</i> espiritual	10
Entrenar el «músculo» del ánimo	10
<i>Coach</i> para no creyentes	12
Manual de entrenamiento	13
Preámbulo. «Buscar y hallar»	15
1. «Soy creado para».	
Principio y fundamento	
(primer parte)	17
Crear belleza, salvar vidas, mejorar	
el mundo... Elecciones «trascendentes»	18
Dianas y puertos	21
El <i>PF</i> como «opción fundamental»	22
No predestinación	22
Seres singulares, decisiones únicas	23
El <i>PF</i> como «eficacia metafísica»	24
Tabla de ejercicios (I)	27
Recomendaciones antes de empezar	
los ejercicios (anotaciones)	27
Tiempo y lugar	27

Ejercicio 1. Construir una catedral	29
Ejercicio 2. Mi testamento vital	30
Ejercicio 3. El roble	32
Ejercicio 4. Mi huella dactilar, única	34
Ejercicio 5. ¿Quién eres?	35
Ejercicio 6. Un pez debe ser pez	36
Ejercicio 7 (conclusión). Mi <i>Principio</i> y <i>fundamento</i>	38
Anexo. El mal espíritu, las agujetas	
del ánimo	41
Mociones, espíritus, consolaciones, ángeles, demonios... ..	44
Tentación grosera. Dejarlo antes de empezar	45
Discernir: cultivar el oído musical	46
2. «Hacerme indiferente».	
<i>Principio y fundamento (segunda parte)</i> ...	49
Confundir fines con medios	50
Ejercitar la indiferencia	51
Reorientar el deseo	52
Afecciones desordenadas	54
Tres binarios	56
«Estirar» el espíritu	58
Tabla de ejercicios (II)	61
Ejercicio 1. La isla desierta	61
Ejercicio 2. El tallista	62
Ejercicio 3. Mis irrenunciables	64
Ejercicio 4. El pescador	65
Ejercicio 5. El centro comercial	67

Anexo. Bajo especie de bien	69
3. Tres tiempos para hacer buena y sana elección	73
Primer tiempo: sin dudar ni poder dudar	74
Segundo tiempo: escuchándome por dentro	76
Tercer tiempo: pros y contras	76
Tabla de ejercicios (III)	79
Ejercicio 1. Pros y contras (primer modo para hacer sana y buena elección)	79
Ejercicio 2. Objetivar mi decisión (segundo modo para hacer sana y buena elección)	80
4. «Salvar el mundo». Mi elección y los demás	83
¿A quiénes beneficia mi elección?	84
No destruir el mundo	85
Decisiones previas	86
El gurú que llevaba a sus hijos al colegio	89
Resumen y coda: cinco verbos y diez indicadores de una buena elección	90