

Fernández, Victor Manuel

Respuestas insuficientes a las perturbaciones psicoafectivas

Revista Criterio N°2245, Noviembre 1999

Este documento está disponible en la Biblioteca Digital de la Universidad Católica Argentina, repositorio institucional desarrollado por la Biblioteca Central "San Benito Abad". Su objetivo es difundir y preservar la producción intelectual de la institución.

La Biblioteca posee la autorización del autor para su divulgación en línea.

Cómo citar el documento:

FERNANDEZ, Víctor Manuel. *Respuestas insuficientes a las perturbaciones psicoafectivas* [en línea]. *Criterio*, 2245 (noviembre, 1999) <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/rectorado/respuestas-insuficientes-perturbaciones-psicoafectivas-fernandez/>

Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/rectorado/respuestas-insuficientes-perturbaciones-psicoafectivas-fernandez.pdf> [Fecha de consulta:.....]

(Se recomienda indicar fecha de consulta al final de la cita. Ej: [Fecha de consulta: 19 de agosto de 2010]).

Respuestas insuficientes a las perturbaciones psicoafectivas

por **Fernández, Víctor Manuel**

Hay otras ocasiones en que nuestras respuestas suenan pietistas o insuficientes. Hoy en día mucha gente acude a los pastores no sólo a confesarse, sino a buscar ayuda para superar sus dificultades espirituales, e incluso sus dificultades emotivas y psicológicas, porque entienden que la espiritualidad de alguna manera debe ayudar a vivir mejor. Pero, sea que la persona plantee su dificultad para superar un rencor, o un miedo, o una obsesión sexual, o que plantee una dificultad permanente para sentirse amada por Dios, o que pregunte cómo hacer para superar un vicio, muchas veces la respuesta es: **Rece hija, rece". Eventualmente, a esta respuesta se añade una invitación a ofrecer sacrificios o a poner empeño. Y en algunos casos la salida es recomendar una terapia. Pero seguramente los que acuden a la consulta pastoral esperan algo más de sus pastores (o de sus consejeros laicos).**

A continuación, luego de enunciar algunos presupuestos teológicos básicos, propondré un modo de plantear un camino espiritual que ayude más directamente a la resolución de las dificultades psicológicas o que, al menos, complemente de manera adecuada la tarea del terapeuta.

1. Gracia y psicología

Sobre este punto he escuchado muchas respuestas parciales que no clarifican la cuestión y desvirtúan su sentido. Es cierto que la recepción de los sacramentos por sí sola no resuelve las perturbaciones psicológicas, pero eso no quita nada a la iniciativa ni al primado de la gracia, y no implica caer en un nuevo pelagianismo, como el de quienes dicen que para que la gracia pueda actuar, la persona debe sanar primero sus perturbaciones psicológicas. La doctrina cristiana, solemnemente definida, enseña que el hombre de ninguna manera puede merecer la amistad con Dios, la vida en gracia, la justificación (Denzinger 194; 801; 811; 812). El paso a la vida en gracia es absolutamente gratuito, es don del que nos ama primero, del que nos elige antes de que podamos conocerlo, y con su gracia nos capacita para amarlo y servirlo. No hay preparación alguna que pueda merecer la amistad con Dios, que nos trasciende. Puede objetarse que los condicionamientos psicológicos suelen impedir que el hombre salga del pecado, y que muchas veces hace falta un largo camino para superar esos condicionamientos que llevan al pecado, de modo que la gracia no puede actuar mientras eso no ocurra. Pero en ese caso, si los condicionamientos realmente impiden que la persona salga del pecado, estamos hablando de una situación no culpable, y entonces no implica que la persona no esté en gracia de Dios. Los locos también pueden estar en gracia de Dios, aunque cometan acciones objetivamente graves, pero no culpables:

La imputabilidad y la responsabilidad de una acción pueden quedar disminuidas e incluso suprimidas a causa de la ignorancia, la inadvertencia, la violencia, el temor, los hábitos, las afecciones desordenadas y otros factores psíquicos o sociales (Catecismo de la Iglesia católica - CATIC 1735).

Hay que distinguir entonces el orden psicológico del orden sobrenatural y reconocer que así como el estado de gracia no necesariamente cura enfermedades físicas, tampoco cura necesariamente las enfermedades psíquicas, de manera que la santidad puede coexistir con las perturbaciones psíquicas, hasta el punto que un loco puede ser más santo, viviendo un grado de caridad más intenso, que una persona completamente cuerda y sana.

Cuando en los seminarios y casas de formación se da importancia a la psicología, no es porque la santidad dependa de las técnicas de la psicología, sino porque las personas consagradas vivirán en comunidad o poseerán autoridad y funciones que afectan a otras personas y tendrán muchas ocasiones de hacer daño a otros si están psíquicamente enfermos; además, para que las perturbaciones psíquicas no impidan vivir con plenitud la existencia cristiana y la actividad apostólica.

Pero, por otra parte, hay que recordar que la doctrina católica sobre el mérito enseña que el hombre en gracia puede hacer un camino peculiar que facilite la curación de sus perturbaciones. Porque la Iglesia sostiene que el hombre, una vez justificado por la gracia, puede merecer el crecimiento de esa gracia y puede merecer también bienes temporales (CATIC 2010). No se trata aquí simplemente de una súplica escuchada, ya que también la súplica del pecador puede ser escuchada por la misericordia de Dios. El hombre en gracia, con sus obras, puede adquirir verdaderos *méritos* en orden a conseguir lo que necesita. Esto es lo que en el lenguaje ecuménico se denomina **estar personalmente implicado” en el propio camino espiritual**. Podemos decir entonces que el hombre en gracia, haciendo un camino adecuado, puede implicarse cada vez más personalmente en lo que suplica a Dios, de manera que puede llegar a conseguirlo por don de Dios, pero también por mérito propio (si está en gracia). Decimos entonces que, si bien la gracia ordinariamente no llega a las raíces de la enfermedad física, cuando una persona en gracia de Dios se implica personalmente en el camino de curación, acudiendo al médico (Eclo 38, 3-8), asumiendo las exigencias que plantea su tratamiento, informándose adecuadamente y alimentándose correctamente, intentando llevar una vida sana acorde con lo que exige su dolencia, se coloca en una situación en la que puede llegar a *merecer* la curación, es decir, a lograr que la misma gracia de Dios que ha transformado su corazón, llegue también a esos sectores de su ser donde se origina la enfermedad física. Lo mismo podemos decir de las enfermedades psíquicas: si la persona se implica personalmente en un camino de salida, si hace un itinerario espiritual donde integre libremente las causas de sus perturbaciones anímicas, la persona se sitúa en las condiciones adecuadas para que la gracia redunde también en su psiquis enferma, en su ánimo alterado, en sus afectos desordenados. Evidentemente, rezar el rosario u ofrecer novenas son acciones valiosas, pero no suponen por sí solas que uno esté plenamente implicado en un camino de salida, no suelen ser el modo más perfecto y consciente de integrar en la oración nuestras dificultades psicoafectivas.

Sin embargo, lograr superar estas perturbaciones no significa necesariamente mayor santidad, porque no se trata de un crecimiento intensivo sino extensivo. Se trata de gracias actuales que derivan de la misma gracia santificante (se merecen desde el estado de gracia), cuando la persona está en gracia, pero puede suceder que se esté privado de la gracia santificante y estas ayudas lleguen simplemente como auxilios externos de Dios que el hombre recibe gratuitamente y no indican santidad ni perfección moral.

2. El camino de liberación

Veamos ahora cómo *podría* desarrollarse un camino espiritual, sugerido por el pastor, para que la persona perturbada se implique personalmente, desde la espiritualidad, en un camino que permita a la gracia redundar benéficamente en la psiquis enferma:

a. Dialogar con Dios

No es tan común dialogar con Dios sobre los problemas más hondos que nos aquejan. La idea de que Dios lo sabe todo nos lleva a esperar intervenciones mágicas, y el milagro no es el modo ordinario como Dios actúa en nuestra historia. Hablar con Dios sobre nuestro problema detenidamente y con total sinceridad es el primer paso para incorporar en nuestro camino espiritual las cosas que no funcionan bien en nuestra vida. Al mismo tiempo, esta sinceridad con Dios es **implicarse personalmente” en la resolución del problema**. Esto es

tener presente que Dios cuenta con nuestra libertad para que su gracia llegue también a esos sectores oscuros de nuestra existencia.

La primera cooperación en la que se pone en juego nuestra libertad es la de colocar ante la mirada de Dios lo que nos está pasando, reconociendo ante sus ojos de amor las raíces de nuestro mal. A veces es necesario detenerse a narrarle a él cuál es exactamente nuestro problema, contándole incluso aquellas cosas que no nos atreveríamos a contarle a nadie, y también presentándole nuestros reproches. Ocultarle algo a Dios es no tratarlo como amigo, sino como a un simple **conocido**, y eso nos aleja del camino de liberación.

b. Consultarlo

La cooperación humana consiste ahora en disponerse a una búsqueda para descubrir las **raíces** de nuestros males que un día decidimos ocultar. Pidiendo luz a Dios insistentemente, el corazón se va disponiendo positivamente para reconocer la verdadera causa de lo que nos pasa. Sabemos que el primer paso para resolver un problema es sacarlo a la luz tal cual es, reconocerlo, describirlo con claridad, aunque duela. En la raíz de una tristeza enfermiza, de un miedo, de un desgano, de un vicio, hay hechos que no fueron **digeridos**, que no se resolvieron porque el proceso de asimilación fue frenado, precipitado; la opción fue esconderlos rápidamente en las tinieblas del corazón y perderse en la actividad o en la distracción para seguir viviendo. Pero eso sigue allí, como un veneno interior que desde la tiniebla hace todavía más daño, y se manifiesta a veces como un nudo en la garganta, una reacción desubicada, un descontrol sexual, una incapacidad para dejarse amar, una estrechez mental que no nos permite pensar en los demás, u otro bloqueo de cualquier tipo.

Pidiendo luz al Señor comenzamos a hacernos cargo de nosotros mismos, e irá brotando poco a poco el deseo de reconocer la verdad de frente, aunque moleste. Así un día llegará la luz, y la liberación podrá ser muy traumática, porque tendremos que pasar por el dolor que habíamos abortado o escondido, pero se trata de vivirlo ahora en la presencia de Dios, cobijados por su amor, sostenidos por su poder, como el niño que debe aceptar atravesar un lugar oscuro y frío pero en los brazos de su padre.

c. A la luz de su Palabra

En este **preguntar a Dios** disponemos de un **auxilio que puede ayudarnos a escucharlo**: la Sagrada Escritura. Se trata de una lectura espiritual y personalizada de los textos bíblicos que ayuda a tomar conciencia de los males ocultos. Consiste en leer varias veces y lentamente un texto bíblico, sugerido por el asesor de acuerdo a la situación concreta, incorporando preguntas: ¿qué me dice **a mí** personalmente este texto?, ¿qué quiere cambiar de **mi** vida?, ¿qué me atrae?, ¿**por qué** me atrae?, ¿qué me molesta?, ¿**por qué** me molesta?, ¿qué trato de pasar de largo?, ¿**por qué** trato de escapar?, ¿qué rostros o escenas se hacen presentes en mí y **por qué**?, ¿qué sensación producen en mí esos recuerdos y **por qué**?

Estas preguntas tienen relación con lo que enseñaba Ignacio de Loyola sobre el discernimiento de la desolación y de la consolación en la oración, indicando cómo esos estados de ánimo también pueden ayudar a descubrir lo que Dios está queriendo decir.

Para no escapar, conviene estar atentos a otras posibles tentaciones que llevan a abandonar la actitud de sinceridad y apertura: comenzar a pensar lo que el texto les dice a otros, buscar rápidamente excusas, o creer que Dios está exigiendo una decisión inmediata y heroica que todavía no podemos tomar. Aquí se trata simplemente de hacerse responsable de la propia verdad, y si descubrimos que corresponde dar un paso que no podemos o **no queremos** dar, se trata de expresarlo sinceramente en la oración a un Dios amante al que, de todos modos, no podemos ocultarle nada. Si no queremos liberarnos de eso que nos está

dañando, la actitud adecuada será pedir a Dios que él nos haga ver con claridad la necesidad de un cambio.

d. Hacer crecer el deseo

Así comienza entonces el proceso de liberación. La persona ha descubierto, por ejemplo, que la raíz de sus males está en que no ha podido perdonar a alguien que le hizo daño, en que no ha podido aceptar un fracaso, en que decidió no volver a amar porque no pudo perdonarse a sí mismo, en que cayó en un vicio o en el activismo porque está escapando de **recuerdos que quiere esconder en el placer o en la actividad... Pero resulta que en realidad no quiere perdonar, porque el rencor es un modo de no darle la razón al que le hizo daño, o no quiere liberarse de la tristeza, porque siente que es el único modo que tiene de hacer que los demás la tengan en cuenta y se compadezcan de su fracaso, o no quiere siquiera enfrentar un proceso para sanar los malos recuerdos porque el sólo pensarlo le produce un tremendo dolor. Entonces, en realidad, prefiere llevar una vida devaluada con tal de dejar las cosas como están. En este caso, al menos por fidelidad a Dios, y como una mínima respuesta de amor, puede comenzar simplemente pidiendo el **deseo** de liberarse; luego, más concretamente, podrá pedir el **deseo** de perdonar a alguien, o el deseo de sanar los malos recuerdos, o el deseo de dejarse amar, el deseo de abandonar la tristeza o un vicio. Es pedirle a Dios que, si es verdad que es mejor vivir sin esa atadura, él nos haga ver interiormente esa conveniencia, que él nos convenza de la necesidad de liberarnos.**

Pero este solo hecho de pedir el deseo ya es una cooperación humana con la gracia, va disponiendo el corazón poco a poco para que un día comience a brotar el deseo de dar el paso; y así, con el secreto impulso de la gracia, la libertad personal estará preparada para aceptar el paso de la liberación, o para orientarse positivamente hacia ese paso.

e. La súplica directa

Cuando se ha despertado el deseo sincero de liberarse, cuando la persona ha tomado conciencia real de lo nocivo de su rencor, de su aislamiento, de su renuncia al amor, o ha reconocido con claridad la necesidad de entregar un apego, o de renunciar a un vicio, y ha brotado el deseo sincero de una vida liberada de ese veneno, vista como algo deseable y realmente mejor que la falsa solución que se había elegido, entonces comienza el proceso que lleva específicamente a la liberación deseada; ahora la súplica debe orientarse más directamente a ese paso decisivo. Dios ha iluminado la mente y el corazón para ver lo malo y detestarlo, y para ansiar lo bueno; ya no hace falta suplicar el deseo, sino la gracia específica que se necesita: **Dame Señor, la gracia de *comprender* a esta persona, de mirarla con tus ojos y de aceptar que sea feliz”, o Dame la gracia de *entregarte* este vicio para vivir en libertad y valorar mejor todo lo que la vida me ofrece”.**

Es importante que la persona escriba esta súplica de manera que exprese lo mejor posible su realidad y se sienta realmente identificada con lo que suplica. Pero es clave que esta oración esté redactada de modo **positivo** para que no produzca el efecto contrario. Si la persona pide: **Dame la gracia de perdonar a los que me engañaron y se aprovecharon de mí”,** puede suceder que la oración la lleve a exacerbar las heridas, a mirar excesivamente los errores ajenos o las cosas negativas, y así la persona se vuelve hipersensible, se expone a herirse más, y difícilmente dará el paso de renunciar al rencor, a la angustia, al vicio inducido por esas heridas. La expresión positiva, en cambio, alienta el ideal de liberación, muestra mejor a dónde hay que apuntar, presenta objetivos positivos que alientan a renunciar a las esclavitudes internas para empezar una vida nueva y deseable.

f. Cooperar con la gracia en la vida concreta

Pero a esta súplica pueden y deben añadirse otros modos de cooperación con la gracia, para que también las dimensiones operativas de la existencia, particularmente lo corpóreo, se integren en el camino de salida. Sabemos que el hombre es cuerpo y alma en unión

sustancial, y que lo anímico y lo corpóreo interactúan de un modo inseparable. Por ejemplo, las personas con tendencia a la depresión, a encerrarse en su interior alocado, es conveniente que dediquen todo el tiempo posible a cosas que los lleven a tomar contacto con el mundo exterior: el jardín, la cocina, la alfarería. Pero no haciendo estas tareas mecánicamente mientras la mente acelerada vaga por todas partes, sino poniendo toda la atención en lo que perciben los sentidos: si está lavando los platos será percibir con atención el color y la forma del plato, estar atento al contacto de la piel con el plato, con el agua, con la espuma, detenerse a advertir el perfume y a escuchar el ruido del agua, sin pensar en otras cosas. Si sale a caminar, percibir atentamente la sensación del contacto del pie con la superficie, el roce del aire con la piel, los colores, la variedad de sonidos.

Del mismo modo, si la persona está tratando de amarse, aceptarse, valorarse a sí misma, o está intentando dejarse amar por Dios, es conveniente que haga cosas que la ayuden a sentirse viva y a tomar conciencia de sí misma: ejercicios de respiración, masajes en los pies, en el estómago, en la cara, detenerse a gozar con calma de un té sintiéndolo como un regalo de Dios que no hay que despreciar, evitar agredirse a sí misma con el lenguaje, no dejar de lavarse ni de arreglarse.

Si está encerrada en una obsesión, tratar de ampliar el mundo de intereses entusiasmándose con una nueva tarea que exija atención y creatividad, estudiar cosas nuevas, escuchar otra música, frecuentar otras personas y lugares, iniciar proyectos novedosos.

También puede intentar desarrollar actitudes opuestas al mal que la aqueja: tratar de aceptar los límites ofreciéndolos al Señor, procurar imitar la generosidad gratuita de Dios, intentar vivir plenamente cada momento frenando todo pensamiento sobre el futuro, ejercitarse en la paciencia uniéndose a Cristo crucificado, tratar de salir de sí en la adoración.

g. Las motivaciones

También es necesario acudir a la capacidad de automotivarse que posee el ser humano. Por ejemplo, cuando se trata de perdonar a alguien que nos hizo daño:

- Meditar las invitaciones al perdón (Mt. 18, 21-22), a **vencer el mal con el bien** (Rom. 12, 20-21), a amar al enemigo (Lc. 6, 27-35), siguiendo el modelo de Cristo (Lc. 23, 34).
- Considerar que la medida que use con los demás se usará conmigo (Lc. 6, 36-38), que somos perdonados en la medida de nuestro perdón (Mt. 6, 12), que la misericordia cubre los pecados (1 Pe. 4, 8), que **todos tropezamos muchas veces** (Stgo. 3, 2).
- Intentar buscarle disculpas por la educación que recibió, porque creció sin el cariño que necesitaba, por sus fracasos, por las heridas de su interior, por las angustias que yo ignoro.
- Tener en cuenta que no perdonar es peor para mí, ya que produce en el interior efectos de desarmonía, e indirectamente puede llegar a producir enfermedades físicas (Eclo. 28, 3).
- Mirarlo con los ojos de Dios: él lo creó por amor, sólo por él el Hijo de Dios se hubiera encarnado, derramó la sangre por él, Dios lo busca cada día y quiere darle vida eterna.
- Tener en cuenta que la vida es corta (Eclo. 28, 6), que el dolor puede ser ofrecido en unión con Cristo, que es más noble y mejor signo de grandeza el perdón que el rencor, que el perdón es fuente de bendición para la propia vida, que el mal recibido puede tener también un sentido en la propia vida y puede ser usado por Dios para ayudarme a crecer.
- Intentar restaurar la imagen del otro, haciendo una lista de cosas buenas que Dios puede haber hecho en él o a través de él, para descubrir que él es una mezcla de luces y de sombras y que también su existencia tiene un sentido misterioso que sólo Dios conoce.

h. Dar el paso

Puede que en este proceso de pedir la gracia y comenzar a hacer pequeños intentos, la liberación vaya llegando poco a poco, hasta que en un determinado momento nos demos

cuenta de que en realidad el problema ya está resuelto. Pero puede suceder también que el momento más duro esté precisamente al final de este proceso, que para terminar de sanarnos debamos enfrentar un recuerdo muy molesto y doloroso, como si tuviéramos que entrar en un horno ardiente, o como si nos arrancaran el corazón, pero en la presencia del Señor que nos ama. Esto se hace particularmente duro cuando se trata de una violación o de un maltrato físico, por ejemplo. Pero es necesario que alguna vez podamos revivir ese momento imaginando que Cristo se hace presente y nos libera, y luego imaginando a esa persona transformada por el amor de Cristo, viéndonos al lado de esa persona y dejando que Cristo nos abrace a los dos en un instante de reconciliación. En ese momento es necesario llegar a expresar con palabras: Con el amor de Jesús yo te comprendo, te perdono y te libero de tener que pagar por lo que hiciste". **Pero no conviene precipitar la llegada de este momento;** es indispensable que este paso sea sincero, libremente elegido.

La persona puede decidir lúcidamente enfrentar esta situación en la soledad, pero también puede pedir el acompañamiento de un amigo, de un consejero que la contenga afectivamente o la apoye en la oración, o puede hacerlo en el contexto de un retiro comunitario donde puede tener a mano el auxilio que pueda requerir.

Pero es necesario que la persona viva este momento en la presencia del Dios de amor, para lo cual a veces es necesario corregir o enriquecer su imagen de Dios. Con la ayuda de la Palabra de Dios puede descubrir a Dios como amigo (Jn 15, 15), como Padre misericordioso (Lc. 15), que ama incondicionalmente (Os. 11, 1-9), que desde siempre pensó en darle la vida, y esperaba su nacimiento (Jer. 31, 3), que está presente cuando todos se han ido (Is. 49, 15-16), que la mira como algo precioso para sus ojos (Is. 43, 3), que se alegra en ser su salvador y hace fiesta por ella (Sof. 3, 17).

i. Discernimiento pastoral

Mientras la persona va dando estos pasos es importante un acompañamiento discreto, del sacerdote o de un laico capacitado, en orden a que no se realicen de manera indebida, particularmente para que la persona no se detenga demasiado en la contemplación enfermiza de los males que ha recibido, para que no se distraiga en consideraciones secundarias, para que no intelectualice los problemas ni los disfrace, para que no saltee alguno de los pasos, para que no olvide que estos pasos deben darse en oración, en diálogo sincero con el Señor e intentando reconocer su amor que nos sostiene.

También es bueno orar por la persona en su presencia, con lo cual le damos testimonio de nuestra fe en el poder de Dios que puede intervenir en su vida, la ayudamos a abrirse más a la acción de la gracia, y le hacemos sentir que de verdad nos interesa lo que le pasa.

Pero hay que saber dar el tiempo necesario para que la persona vaya descubriendo personalmente las cosas y pueda asumir desde su sinceridad y desde su libertad los pasos que vaya dando. No se trata de que siga inmediatamente las indicaciones del asesor espiritual como si fueran una fórmula mágica. Además, se requiere una atención especial a las peculiaridades de cada situación humana para descubrir a tiempo lo que conviene y lo que no conviene sugerir en cada caso. Una persona con tendencia a los escrúpulos o al autocastigo no requerirá la misma orientación del que rechaza todo límite. Por eso tampoco este esquema que proponemos es una suerte de receta invariable.

Pero vemos así que la respuesta a los dramas de los corazones humanos no es simplemente **Rece, hija, rece", sino que podemos sugerir siempre algún camino que, sin** dejar de ser espiritual y centrado en la gracia de Dios, es también respetuoso de los procesos, ritmos, condicionamientos, peculiaridades, historias y necesidades concretas de cada persona.

Cabe destacar que este camino espiritual de sanación interior no dispensa de consultar a un especialista, sino que puede complementar el trabajo del terapeuta, de manera que la psicología y la espiritualidad no sean dos caminos que no se tocan y la espiritualidad no aparezca como inútil frente a los dramas del corazón humano. Por el contrario, suele suceder que una espiritualidad mal planteada perturba la tarea del terapeuta, como cuando acentúa los sentimientos de culpa, los escrúpulos o cuando refuerza esquemas mentales rígidos y enfermizos. Por eso la relación entre el camino espiritual y la terapia en algún momento **debe** ser planteada, y el diálogo entre el psicólogo y el asesor espiritual puede ser muy iluminador para ambos.

j. Fidelidad a la gracia recibida

Finalmente, cuando la persona ha dado el paso de la liberación es importante que redacte la llamada **oración de fidelidad**, donde pide la **gracia de mantenerse** en la nueva vida que alcanzó, de manera que repitiendo esa oración cada día, mantenga viva la conciencia de la liberación alcanzada y no vuelva a caer en recuerdos enfermizos o a reincidir en lo que ya ha entregado. Pero para que la persona no se revuelque en las viejas espinas y, al recordar permanentemente sus dramas, termine realimentando sus perturbaciones, es indispensable que esta oración esté redactada en positivo. Por ejemplo: Señor, conserva en mí la alegría de vivir, de ser fecundo, de servir. Déjame mirarme siempre con tus ojos de amor, de paciencia y de ternura". **Aquí también cabe la ayuda fraterna del asesor espiritual.**