Samobiczowanie, niezadowolenie z tego, co robisz dla Boga i bliźnich, porównywanie siebie z innymi i ciągłe poniżanie samego siebie to żywe cechy skrupulatnej osoby, często związane z nieprzepracowanym egoizmem i, być może, narcyzmem.

W życiu skrupulantów dominują lęk i niepewność: jakby byli gorsi od innych i do niczego się nie nadawali. Te same odczucia pojawiają się i w odniesieniu do relacji z Bogiem w życiu duchowym. Nie są w stanie ocenić swoich zachowań w praktyce i chociaż potrafią dokładnie analizować teoretyczne sytuacje podobne do własnych i udzielać innym dobrych życiowych rad, wobec siebie pozostają bezradni.† Dla zrozumienia natury skrupułów pomocne może okazać się sięgnięcie do łacińskiego źródłosłowia terminu, jakim nazwano owo problematyczne zjawisko. Scrupulus – dosłownie kamyczek – oznaczał pierwotnie niezwykle drobny odważnik, który przechylał szale tylko najczulszych wag. Zastosowanie tego słowa w moralnym sensie odnosiło się więc do przesadnej drobiazgowości w roztrząsaniu kwestii dotyczących spraw związanych z funkcjonowaniem sumienia.

Na podstawie własnych doświadczeń św. Ignacy Loyola proponuje takim osobom jako środek do walki „rozważanie o miłosierdziu". Ta medytacja opiera się na tym, że człowiek nie jest w stanie spłacić ogromnego długu wo- bec Pana, którego nawet nie jest w stanie oszacować. Staje się to niemożliwe, ponieważ człowiek nie przyjmuje do wiadomości, że Ten, komu jest winien, wybacza, zapomina i daje mu niezrozumiałą i wolną miłość. Jest to doświadczenie, które usuwa bolesne poczucie zadłużenia, rodząc pokój i wdzięczność Bogu.

W ten sposób św. Ignacy radzi wyjść z beznadziejności, wejść w doświadczenie uzdrowienia i zobaczyć swoją przyszłość, zamiast skupiać się na niszczycielskiej przeszłości, ranach i brakach. Taka sytuacja nie niszczy już psychiki dzięki pojednaniu z samym sobą. Pojednanie, którego źródłem jest Boże miłosierdzie, daje prawdziwy spokój duszy.

Każdy z nas to obraz Boga, wyjątkowy i niepowtarzalny. Oznacza to, że nie ma najgorszych w oczach Boga: są inni, ale nie najgorsi. Należy bardziej koncentrować się nie na swoich ranach, ale na ranach Jezusa Chrystusa, ponieważ w nich, jak mówi prorok Izajasz, „nasze uzdrowienie".