FECUNDIDAD INTERIOR: CUÁNDO CASARSE

LA RESPONSABILIDAD DE SER UNO MISMO

Amor y matrimonio

Yo sugiero que el matrimonio debería tener lugar cuando uno sea consciente de sí mismo. Sólo debería existir el matrimonio cuando las cosas van bien. Porque la luna de miel después del matrimonio es muy peligrosa. Por lo que he podido comprobar, el 99 por 100 de los matrimonios se terminan cuando la luna de miel llega a su fin. Pero entonces ya estás atrapado, no tienes forma de escaparte. Si dejas a tu mujer o si tu mujer te deja toda la sociedad, la ley, los tribunales y todo el mundo estarán contra ti. Todo el mundo está contra ti: la moralidad, la religión, los sacerdotes.

En realidad, la sociedad debería poner barreras al matrimonio y quitárselas al divorcio. La sociedad no debería permitir que la gente se casase tan fácilmente.

Actualmente, están haciendo justo lo contrario. Cuando quieres casarte, nadie te pregunta si estás listo, o si no es más que un capricho porque te gusta la nariz de esa mujer. ¡Qué idiotez! No se puede vivir sólo con una bella nariz. Al cabo de dos días te habrás olvidado la nariz, ¿quién se fija en la nariz de su mujer? La mujer nunca está hermosa, el marido nunca está hermoso; en cuanto te relacionas con alguien desaparece la belleza.

Se debería permitir que las personas viviesen juntas para conocerse, para tener confianza. Tampoco se consigue con esto. Antes de eso, aunque ellos quisiesen, no deberían dejarles casarse. Así desaparecerían los divorcios de la tierra. El divorcio existe porque los matrimonios no funcionan y les obligan a casarse. El divorcio existe porque los matrimonios tienen una naturaleza romántica, pero mal entendida.

La naturaleza romántica está bien si eres poeta, y los poetas no

tienen fama de ser buenos maridos ni esposas. Eso afirman los que no entienden lo romántico como una bella forma de embellecer el amor. De hecho, los poetas casi siempre son solteros, tontean pero nunca pican, por eso su romance sigue vivo. Siguen escribiendo poesía, bella poesía… No deberíamos casarnos con una mujer o un hombre cuando nos encontramos en un momento poético. ¿Por qué no? También la poesía te hace gustar el encuentro de cada día como una novedad, como una rosa que tienes en la mano y huelas con placer. Deberíamos esperar a que llegase el momento prosaico, y después sentar la cabeza. Porque el día a día es más prosaico que poético. Habría que ser lo bastante maduro. Madurez significa que has dejado de ser un estúpido romántico. Has entendido la vida, has entendido la responsabilidad sobre tu vida, has entendido los problemas de estar con otra persona. Aceptas todas esas dificultades y, a pesar de eso, decides vivir con la otra persona.

No estás esperando que todo sea como estar en el cielo, que todo sean rosas. No estás esperando bobadas; sabes que la realidad es dura, difícil. Hay rosas pero son pocas y alejadas una de otra, sin embargo, hay muchas espinas. Si eres consciente de todos estos problemas y decides que vale la pena arriesgarse con una persona antes que estar solo, entonces, cásate. De este modo, el matrimonio no matará el amor, porque este amor es realista. El matrimonio sólo mata el amor romántico. Y el amor romántico es lo que la gente llama amor adolescente. No puedes confiar en él. No deberías considerarlo un alimento. Es como un helado, se puede comer a veces, pero no puedes mantenerte a base de helados. La vida tiene que volverse más realista, más prosaica.

El matrimonio en sí no destruye nada. El matrimonio simplemente saca a la luz todo lo que está escondido dentro de ti, lo saca a relucir. Si dentro de ti hay amor escondido, el matrimonio lo saca a relucir. Si el amor sólo era

mentira, un cebo, antes o después desaparecerá. Y entonces, tu realidad, tu horrible personalidad saldrá a relucir. El matrimonio es simplemente una oportunidad de sacar a relucir todo lo que estaba oculto en tu interior.
El matrimonio no destruye el amor. Quienes destruyen el amor son las personas que no saben amar. En primer lugar, el amor se puede destruir porque no existía, estabas viviendo en un sueño. La realidad destruye ese sueño. De lo contrario, el amor es algo eterno, es parte de la eternidad. Si creces, si conoces el arte y aceptas la realidad de la vida amorosa, entonces el amor irá aumentando cada día. El matrimonio se convierte en una tremenda oportunidad de crecer en el amor.

No hay nada que pueda destruir el amor. Si está ahí, seguirá creciendo. Pero tengo la sensación de que en la mayoría de los casos lo que había no era amor. Te has equivocado, había algo diferente, quizás fuese sexo,

quizás fuese atracción sexual. Entonces, el amor se destruirá porque en cuanto has hecho el amor con una mujer desaparece la atracción sexual. La atracción sexual surge hacia todo lo desconocido, una vez que has probado el cuerpo de una mujer o de un hombre, desaparece la atracción sexual. Si tu amor sólo era atracción sexual, entonces tendrá que desaparecer.
No confundas el amor con otras cosas. Si el amor es verdadero amor… ¿Qué quiero decir con "verdadero amor"? Quiero decir que te sientes feliz simplemente con estar en presencia de la otra persona, cuando estáis juntos estáis extáticos, la presencia del otro te produce una satisfacción en el fondo de tu corazón… algo empieza a cantar en tu corazón, estás en armonía. Basta con la presencia del otro para que te sientas unido; seas un individuo, estés más centrado, más enfocado. Esto es amor.
El amor no es una pasión, el amor no es una emoción. El amor es tener una profunda comprensión de que alguien te está

completando. El otro consigue que seas un círculo completo. La presencia del otro realza tu presencia. El amor te da libertad para ser tú mismo; no es posesividad.
Por eso, ten cuidado, no pienses que el sexo es amor o te decepcionarás. Debes estar atento a cuando empieces a sentir que sólo necesitas la presencia del otro, la presencia pura, nada más; sin pedir nada, sólo su presencia, que el otro exista, esto es suficiente para hacerte feliz… Entonces, empieza a florecer algo dentro de ti, brotan mil flores de loto, estás enamorado. Y podrás pasar a través de todas las dificultades que origina la realidad. Podrás pasar por todas las angustias y ansiedades, y tu amor seguirá floreciendo cada vez más, porque todas esas situaciones se convertirán en retos. Y tu amor, al superarlas, crecerá cada vez más y se hará más fuerte. El amor es eternidad. Si existe, irá aumentando cada vez más. El amor tiene principio pero no tiene final.

Con afecto, Felipe Santos, SDB

Pamplona-24-noviembre-2008

LA FECUNDIDAD INTERIOR

La fecundidad interior. ¿Quién mejor que el autor del Simbolismo del cuerpo humano podría hacernos compartir la llamada de la gestación íntima?

Es varón o hembra el que se acuerda de la otra al lado de sí.

Annick de Souzenelle : Todos tenemos que llegar a ser...
El hombre de hoy no es el Hombre definitivo. Por el momento el Hombre está muy identificado con su inconsciente... Pero una lenta subida de conciencia se hace desde el inicio de los tiempos y se hará hasta el fin de los mismos.

El hombre se compara con un árbol que crece y cuya savia sube.

El tema de la fecundidad es pues esencial. Pero se ha confundido durante mucho tiempo el fruto de este árbol, y por tanto el objeto mismo de la fecundidad, con el niño que una pareja trae al mundo. El niño es bendito, pero no es el fin, no es el fruto.

Se ha puesto el acento en la creación del hombre- Adán en el Génesis: "A la imagen de Dios" y" varón y hembra fue creado". Se entiende bien que en un primer nivel, el del 6º día que aparecen los animales en la tierra, Adán es como estos últimos, "varón y hembra", en las categorías biológicas, y dedicado a la procreación.

Pero en otro nivel que será el objeto del 7º día, el Hombre en cuanto imagen de Dios es llamado a hacer un paso esencial en la realización de esta imagen,

Y el vocablo “varón y hembra” toma entonces otro significado: es "varón" el (o la) que “se acuerda” de esta otra costilla de sí mismo (y no de una costilla) pesada de la imagen divina; se trata en este polo “hembra”, de un femenino interior a todo ser humano, costilla o lado velado de sí porque todavía es inconsciente pero rica con un potencial inaudito.

Desposar ese femenino para hacer crecer “la imagen”- como crece un niño en el vientre materno- para alcanzar la “Semejanza con Dios”, es una vocación real del hombre (hombres y mujeres).

Podemos prolongar la analogía y decir que el estado de “Semejanza” es el de un niño interior listo para nacer en el mes noveno de una gestación esencial.

En este término. Lo que sólo era potencial se realiza, el inconsciente se transmuta en

conciencia. El árbol ha dado su fruto: el Hombre deificado. Ahí está la verdadera FECUNDIDAD.

Por desgracia, leo todavía hoy numerosas obras de teología que continúan confundiendo este femenino de las profundidades de cada uno, con la mujer exterior que se vela u oculta de una u otra forma... Claves nuevas: La humanidad se ha parado ahí, y las iglesias participan de este reduccionismo.

A.D.S : Sí, las instancias religiosas se han detenido dramáticamente. En Occidente, hasta el Concilio Vaticano II, el matrimonio tenía por fin la procreación. Una pareja sin hijos era terriblemente culpabilizada. No menos culpabilizante era la unión fuera de este propósito. Horrible.

N .C : Acaba de decir que el hombre está por llegar a ser verdaderamente Hombre... A través del encuentro amoroso, especie de estado de

iluminación, ¿no se tiene inconscientemente la impresión de que, por fin, el ser amado nos va a ayudar a hacer florecer en nosotros este germen de humanidad que no llegamos a hacer emerger solo? La relación de pareja, ¿puede ser una vía de evolución hacia este Devenir del que habláis?

A.D.S : Estar enamorado o ser amoroso tiene una magia cuya locura, en el hombre o en la mujer, resulta de esta misma "subida de savia" que evocaba hace poco. Pero, en concurrencia, esta subida de savia está totalmente investida en "horizontal", recuperada en las relaciones humanas; no forma parte del objeto del matrimonio interior que asegura la veticalización del ser y le lleva hasta la experiencia de la "locura en Dios."

En el Hombre. Esta savia es el poder del Eros, fuente y finalidad divina, pero cuya parte desierta, si me atrevo a decirlo, son las

etapas intermedias: la vida genital y el orden afectivo se alimentan, pero se ven transformados por una llamada más poderosa todavía, la de los esponsales divinos.

En profundidad, la vida del Hombre no es nada más que nosotros. Pero cuando las órdenes intermediarias captan toda la savia y obstaculizan la dimensión del Absoluto, que es Dios, los días siguientes son desencadenan, por no decir a veces muy dolorosos; cada uno de los compañeros, cortado de sí mismo- extraño a este otro lado de sí - exige del otro un absoluto

Y se irrita de lo que no le aporta. Se trata de un juego inconsciente.

Pero cuando el Hombre deviene consciente, esta magia del amor de dos seres puede admirablemente contribuir a la

transformación interior de cada uno.

Una trascendencia nos habita, que transforma todo; diría que debemos dejarnos invadir por ella. En este sentido el matrimonio no es menos grande que la ascesis que las otras formas de vida, la de un monje o la de un célibe; todas tienen el mismo fin. Pero el matrimonio es una imagen directa.

Hoy más que nunca, necesitamos reemplazar todos estos valores en su verdadera luz. Nos hace falta otra exigencia...

N.C : ¿Se puede ver a través del síntoma del divorcio, que se desarrolla cada vez más, el símbolo precisamente de esta otra exigencia? Por ejemplo, un inicio de toma de conciencia que otro no puede hacer el trabajo interior en nuestro lugar, y la

búsqueda de la felicidad en el exterior de sí no es nada más que una ilusión?

A.D.S : No sé si podemos plantear el problema de esta manera. Creo que la multiplicación de divorcios es todavía una reacción a las prohibiciones de antes. Llegamos al fin de un mundo que se basaba en una ética moral. No se divorciaba, estaba prohibido por la Iglesia de Occidente.

Esta ley formaba parte integrante de la ética, pero ésta está hundiéndose.

No se ha reconstruido todavía otro paradigma. Hoy no se quiere obedecer a una ley, sino comprender el sentido. Creo que los divorcios forman parte de estos conflictos a los que se cree poder dar una solución deformándolos.

N.C : No soy quizá demasiado optimista al decir eso...

A.D.S : Sí, quizá. Si dos seres que se separan no se plantean seriamente la cuestión, corren el riesgo de reproducir la misma situación como consecuencia o efecto. Si se lo plantean, pueden quizá reconstruir una relación a otro nivel de amor. No es la magia loca del primer día, sino algo mucho más profundo.

N.C : Visto así, el divorcio es la prueba de nuestra gran irresponsabilidad frente a nosotros mismos... La única ayuda verdadera debe venir de nosotros...

A.D.S : Tiene razón. Pero te paro en la palabra "ayuda" que aparece en la Biblia en el capítulo 2 del Génesis. "Dios dijo: no es bueno que Adafi esté solo, hagámosle una ayuda semejante a él".

Esta traducción es mala bajo muchos aspectos, pero sobre todo en lo que califica de ayuda;

no es posible traducir por "semejante a", sería más justo hablar de una "ayuda capaz de comunicarse con él", o de "estar cara a cara". Es entonces cuando Dios hace descubrir a Adán este otro "lado" o costilla de sí mismo – y no su "costilla" como he dicho antes – esta parte de él que deberá desposar, su femenino interior.

Adán – cada uno de nosotros – sólo puede encontrar ayuda en él mismo, entrando en comunicación con él mismo, con esta parte sagrada de sus profundidades.

N.C : Partiendo de esta constatación, ¿cómo el hombre y la mujer, en la vida de pareja, pueden caminar juntos y ayudarse a realizar estos esponsales interiores?

A.D.S : Sólo en la medida en que se comunique consigo mismo, puede comunicarse con el otro /a en el exterior. Este "otro exterior" es siempre

representativo del “otro interior” a sí. Aceptarlo en su total diferencia, es aceptarse a sí mismo. Solo esta verdadera comunicación alimenta el amor.

Cuando no existe ya, el amor muere.

Es lo que significa “no tienen más vino" – más alegrías – lo que María le hace ver discretamente a Jesús en el “episodio de la Bodas de Caná”, que narra el evangelista Juan. El agua que Jesús tyransforma entonces en vino para continuar la fiesta, un vino néctar incomparable, es simbólicamente del inconsciente transformado en consciente, un amor humano todavía bastante animal que toma la dimensión divina.

Jesús viene entonces a enviarnos al Diablo. Nosotros, igualmente, debemos enviar a todos nuestros demonios, y ante todo aceptar verlos, nombrarlos y trabajar por su vuelta.

Eso es la comunicación consigo mismo, y el comienzo de un trabajo interior. Adán, trabajador de la Tierra, debe trabajar con toda su tierra interior. Entonces viene la fecundidad.

N.C : Vivimos en un siglo donde, desde la liberación sexual, el cuerpo se muestra por todas partes. El cuerpo se expone, se vende, se comercializa... Por los films pornográficos, cada vez más extendidos, se puede "ver" el amor, aprender el amor; el acto de amor se ha convertido en una cosa sin intimidad, una imagen, un objeto de consumo ... ¿No hemos ido demasiado lejos? Es el escaparate del "cuerpo-cosa". ¿No es peligroso hasta el punto de hacernos olvidar totalmente al Espíritu que vive en el interior?

A.D.S : Actualmente vivimos de lo reaccional en relación con las

prohibiciones de antes, pero hemos caído en otra alineación.

Y tiene razón, el amor no importa cómo, con no importa quién, es también falso y alienante, más de lo que denunciaba Freud. Creo que es preciso devolver al cuerpo su belleza, su grandeza...

N.C : El poeta Novalis, enamorado del amor, dice: "Sólo hay un templo en el mundo, y es el cuerpo humano.."

A.D.S : No sería tan absoluto. El cosmos es también un templo - la Casa que habito... Todo puede ser templo si contemplo en él la presencia divina.

El cuerpo no debe ser idolatrado; será transformado en cuerpo espiritual con la edificación del Hombre interior; inscribe en la menor de sus células toda la transformación del ser; es un testigo.

N.C : Entonces, ¿cuál es tu vía de en medio, la que camina entre las prohibiciones y la deificación?

A.D.S : Es el "camino que tiene un corazón" del que habla el otro poeta, Daniel Pons :

"El camino de las profundidades en donde cada cosa está ligada al Verbo divino que la funda." Si no vemos detrás la menor brizna de hierba su relación en el arquetipo divino del que procede, estamos en un no-sentido absoluto.

Ante todo, nos hace falta encontrar la respiración que une la tierra con el cielo y el hombre con Dios.

Porque no estamos ya en un soplo, estamos en una espantosa confusión. Cortados del mundo divino, estamos en la misma situación que la del diluvio.

"Maboul" es el diluvio en hebreo. Significa la anarquía más total – el Homes cortado de los arquetipos. El que entra en el Arca, Noé – y estamos todos llamados a ser Noé, entrada en el soplo, en la respiración más exaltante de la vida divina, y se cumple.

En el arca (nuestra arca interior), toda cosa toma su verdadero lugar, incluido el cuerpo del Hombre.

N.C : En una pareja, sucede que el hombre o la mujer (más a menudo la mujer), tiene un poco más de conciencia de la necesidad de estas bodas interiores... ¿Puede una persona, por contagio, transformar al otro (a)?

A.D.S : Ahí está la gran dificultad. Diría incluso la prueba.
Se puede señalar una distancia con los amigos cuando no se habla ya el mismo lenguaje que ellos,

¿pero qué hacer con el cónyuge cuando no hay esta comunicación posible porque no se participa del mismo nivel de conciencia? Un verdadero matrimonio, en el sentido sacramental del término, debería resistir a semejante prueba. Es por tanto esencial que uno de los esposos no haga presión reductora sobre el otro, y que este otro (a) no solamente no entre en la trampa o engaño del menosprecio, sino que su amor sea paciente, comprensivo, aceptación... Es el fin de su trabajo interior: llevarlo hacia un grado de conciencia más elevado todavía, pues tal es el camino. Entonces, en efecto, aquel desarrollará más esta cualidad, más el camino se hará para el otro (a), pues una especie de "transfusión sanguínea" une a los dos.

Pero, si uno de los dos no se ha "despegado" de su laberinto de inconciencia y no soporta el avance del otro (a), puede ser a veces agresivo,

culpabilizante, hasta destructor. En ese momento una separación es algo necesaria. Pero el camino que prosigue "despierto" puede también continuar jugando un papel para la transformación de su cónyuge.

Es difícil hablar de este tema en términos generales; solo una escucha interior a cada uno, en el secreto de su persona, puede dictar el camino a seguir. Ninguno puede juzgar la decisión del otro, que está solo para aclararse y responsable.

Pero cuando la actitud y la decisión son justas, lo que llamáis "contagio" y yo verdadera "transfusión" de sangre sutil, obra de una manera admirable.

En nuestra generación actual es en efecto la mujer la que, generalmente, se despierta más que el hombre. Hay numerosas razones para eso, del orden de la naturaleza así como de la cultura – para retomar categorías queridas a nuestros tiempos modernos; algunas veces, es el caso contrario, pero en general el hombre huye mucho de esta exigencia interior; se esconde inconscientemente detrás de sus funciones familiares, profesionales hasta "iniciáticas" y sacerdotales... Huye también la mujer le obliga a salir de los esquemas seguros de antes.

Hoy la mujer está muy sola. Pero cuando el hombre entienda por fin el mensaje de las profundidades, la humanidad dará un salto.

Es la mujer la que, por el instante, es generadora del nuevo paradigma que hay que poner en seguida en su sitio

"La mujer es el futuro del Hombre, escribía Aragón. . . ¿Es tu jardinera del Devenir?

A.D.S : He sido mucho tiempo terapeuta y trabajaba con esta frase que se halla en los Hechos de los Apóstoles: "Uno siembra, otro riega, Dios hace crecer". Y si creemos que podemos hacer crecer algo o alguien, estamos realmente en la ilusión.

Pues bien, sigamos sembrando y regando, ante todo en nosotros mismos, recorramos nosotros mismos el camino...

N .C : A veces tu mujer se exaspera fácilmente de lo que el hombre no quiere mirar nunca dentro de sí y huye afuera... Atacarlo de frente, hacerle notar que no es el mejor método, huye todavía más... ¿Qué actitud hay que tener?

A.D.S : Es cierto que nos equivocamos agrediéndole... Mediante nuestra feminidad, nuestra dulzura y mucho amor como las cosas pueden ir mejor,

pero es difícil. Cuando se encuentra ante un hombre que no comprende nada, es difícil no irritarse y manifestar la sutileza y la dulzura...

N.C : Entre mi generación y la vuestra, 30 años de separación. ¿Cuáles son los verdaderos cambios que habéis observado en la vida de las mujeres..? Ha habido el feminismo...

A.D.S : Según la forma que se dé, el feminismo es también una fenómeno reaccional. Pero en sí, el despertar de la mujer está en el orden de las cosas. He dicho en el simbolismo del cuerpo humano(1) que, por una parte, una sicronicidad ligaba esta emergencia del femenino a una toma en cuenta del inconsciente redescubierto por Freud – los Padres de la Iglesia ya habían hablado – y que, por otra parte, la llegada del Hombre a la luna es un gran giro de nuestra historia.

Para retomar una terminología bíblica, diría que un vapor sube de tierra, que va a comenzar a regar nuestra sequedad de intelecto y de corazón. Por eso esta forma reaccional está evolucionado hacia más exactitud. Las cosas se ponen en lugar del mismo hecho que la mujer, por su despertar, encuentra más exactitud interior.

Pero es también lúcida y descubre las huidas, los mil escondites de sus compañeros; es llevada a menudo a tomar más de lo que no querría el lugar del hombre a causa de las insuficiencias de este último.

Y luego, los viejos esquemas no han sido todavía evacuados. Animaba el otro día unas prácticas cuyo participante me dijo: "Pero yo permito a mi mujer que haga lo que quiere". Sin comentario,¿verdad? Hay mucho camino por hacer...

N.C : Sí… Hoy, encontramos cada vez más mujeres que emprenden un auténtico trabajo interior, y, veces, la emergencia de su ser fundamental exige una atención consciente y permanente consciente et permanente para que no se ahogue bajo el peso de la responsabilidad que los hombres han hecho llevar a las mujeres desde el pecado original.

A.D.S : Hemos estado hasta aquí de tal modo identificados con nuestro inconsciente que, incapaces de verla y nombrarla, hemos tomado a esta Ishah del Génesis por la mujer, mientras que ella es la costilla incompleta de Adán, de cada uno de nosotros, del inconsciente.

En el paraíso terrenal, Adán está solo, pero un Adán Ish e Ishah, es decir, esposo y esposa de él mismo para él mismo.

Igualmente hoy cada uno de nosotros está solo y la serpiente se dirige ante todo a nuestro inconsciente; hemos caído en la trampa antes de saberlo. El juego de seducción es sutil.

Pienso en la mujer de hoy como en la carta Shin del alfabeto hebreo: su ideograma es un arco tendido al extremo antes de la salida de la flecha. Su símbolo es pues el de la extrema retención pero también el de la detente infinita. Nadie podrá decir a dónde irá la flecha, pero ha salido: su carrera comienza y el eje en el que se dirige es el del Absoluto.

Catalina de Siena: La "Celda interior"

Necesidad y fecundidad de una "celda interior" en las personas

En esta reflexión haremos con santa Catalina el *elogio de la celda interior*, considerando su fecundidad en el camino de la perfección cristiana. Para ello, distinguiremos tres campos:

- ***El del mundo*, que es fugacidad, dispersión,**

apetencias, intereses...,

- ***el de la celda material,*** **habilitada para el trabajo, estudio, ascesis, descanso...,**
- ***el de la celda interior,*** **donde el alma vive para Dios, discierne la verdad, crece en el amor, se conoce a sí misma...**

La celda interior es muchas cosas, según se dijo, para bien de la persona:

- ***Es soledad*** **en que se escucha - sin ruidos- la verdad; y, viéndola, se la ama.**
- ***Es ámbito de encuentro*** **con lo divino y lo humano en sinceridad y apertura.**
- ***Es lugar de meditación*** **sobre la grandeza de Dios y la pequeñez humana.**
- ***Es reconocimiento de la propia nada*** **y del Amor creador y providente.**
- ***Es horno en el que se caldean las virtudes*** **humanas con fuego divino de oración.**
- ***Es fragua de proyectos*** **en los que la criatura tiende a purificarse y perfeccionarse para ser más semejante al Señor, más amiga, más unida a él por fe y amor.**

Leamos todo eso en la Carta 37 de Catalina, al monje Nicolás de Ghida:

"En nombre de Jesucristo crucificado y de la dulce María.

Carísimo hijo en Cristo, dulce Jesús.

Yo, Catalina, sierva de los siervos de Jesucristo, os escribo en su preciosa sangre con el deseo de veros morador de la celda del conocimiento de vos y de la bondad de Dios en vos.

Esa celda es una morada que el hombre lleva consigo a dondequiera que vaya.

En ella se adquieren las verdaderas y reales virtudes y singularmente la humildad y la ardentísima caridad.

Como consecuencia del conocimiento de nosotros mismos, el alma se humilla al reconocer su imperfección y que por sí misma no existe, pues ve claro que ha recibido de Dios su existencia, y por ello reconoce también la bondad de Dios en ella. A esa bondad divina le atribuye su existencia y todos los dones que a la existencia se han añadido.

De ese modo el alma adquiere una verdadera y perfecta caridad, amando con todo el corazón, con todo el afecto y con todo su ser.

Y en la medida en que ama nace en ella el odio a los propios sentidos y, odiándose a sí misma, se siente contenta con que Dios quiera y sepa castigarla al modo que desee a causa de los pecados.

De ese modo pronto se hace paciente de toda tribulación que le sobrevenga, interior o exterior. Y, en esa disposición, si le asaltan pensamientos extraños, los sufre de buen grado, y se considera indigna de la paz y quietud de espíritu que tienen otros servidores de Dios, y se juzga a sí misma digna de todo sufrimiento e indigna del fruto que del sufrimiento se sigue.

¿De dónde viene esto? Del santo conocimiento de sí misma. El alma se conoce a sí misma, conoce a Dios y a su bondad actuando en ella, y por eso lo ama.

¿Y en qué se deleita esa alma? En sufrir -sin culpa- por Cristo crucificado. No se cuida de las persecuciones del mundo, de las difamaciones de los hombres.

Su gozo se basa en sobrellevar los defectos del prójimo...

No presume de sí, creyéndose algo, sino que se somete a cualquiera por causa de Cristo crucificado, no en lo que se refiere a placeres o pecados, sino obrando con humildad, por razón de la virtud...

Esta alma hace de la celda un cielo, y preferiría estar en ella con sufrimientos y ataques del demonio a vivir fuera de ella en paz y quietud.

¿De dónde le ha venido tal conocimiento y deseo? Lo ha obtenido y adquirido en la celda del conocimiento de sí.

Si antes no hubiera tenido su morada en la celda del espíritu, no habría tenido el deseo, ni amaría la celda material. Pero como vio y conoció por sí misma los peligros de andar y de estar fuera de la celda, por eso la ama...

¿Por qué estar fuera de la celda es tan nocivo a un monje? Porque antes de salir la celda material ha abandonado la espiritual del conocimiento de sí. Si no lo hubiera hecho, habría conocido su fragilidad, cosa que le llevaría a no salir sino a quedar dentro de su celda.

¿Sabéis cuál es el fruto de andar fuera? Es un fruto de muerte. Al vivir fuera de la celda, el monje se recrea en el trato con los hombres, abandonando el de los ángeles; el hombre se vacía de santos pensamientos acerca de Dios y se ocupa en las criaturas; a causa de variados y malos pensamientos, disminuye su solicitud y devoción... y se enfrían los deseos del alma...

Quien conoce el peligro de vivir fuera, se refugia en la celda y en ella llena su espíritu abrazándose con la cruz, en la compañía de los santos doctores que, con luz sobrenatural, como ebrios, hablaban de la generosa bondad de Dios y de la vida de los que se enamoraban de las virtudes, alimentándose de la honra de Dios y de la salvación de las almas a la mesa de la santísima cruz....

Quien vive en la celda se alimenta de la sangre (de Cristo) y se une con el sumo y eterno bien por afecto de amor.

No huye ni rehúsa el trabajo sino que, como verdadero caballero, está en la celda como en el campo de batalla

defendiéndose de los enemigos con el arma del odio y del amor y con el escudo de la santísima fe.

Nunca vuelve la vista atrás sino que persevera con la esperanza y con la luz de la fe, hasta que por esa perseverancia recibe la corona de la gloria.

Adquiere la riqueza de las virtudes, pero no las compra en otra tienda que en el conocimiento de sí misma y de la bondad de Dios en sí.

Por ese conocimiento se hace morador de las celdas espiritual y material, pues de otro modo nunca lo hubiera logrado.

Por lo cual, considerando yo que no existe otro camino, dije que deseaba veros morador de la celda del conocimiento de vos y de la bondad de Dios manifestada en vos. Sabed que fuera de la celda nunca lo adquiriréis..."

La lectura de esta carta, complementada, si se quiere, con otros textos del Diálogo (párrafo 10) y de otras Cartas, nos lleva al conocimiento del principio y fundamento (en lenguaje ignaciano) y de la tierra-jardín (en lenguaje cataliniano) donde se planta y germina el árbol o construcción espiritual con savia de caridad :

El árbol se planta y la celda se construye en el conocimiento humilde y sincero de lo que somos nosotros, y en el conocimiento de las maravillas que Dios obra dentro de nosotros con su gracia.

No se trata de un conocimiento filosófico-socrático del ser humano en su dignidad pensante, reflexiva, para autopresentarse con exigencias, sino más bien de un verse, reconocerse, descubrirse dialogalmente en desnudez ante el Otro que es Dios en su majestad y cercanía amorosa.

En esta doctrina Catalina pone en juego toda su formación cristiana y bíblica, y ésta la lleva a relacionar espiritualmente el pequeño yo con el Gran Ser, la criatura con el Creador, la nada con el Todo.

Se trata de una relación que se establece como plan, proyecto y camino, por el que la pequeñez creatural toma conciencia de lo que es, una nada, y desde esa nada se siente llamada a la unión espiritual con quien es todo, Dios.

Habremos de considerar, por tanto, en reflexiones posteriores la profundidad cataliniana de este principio y hallazgo: *tú -criatura- eres lo que no es, y Yo -Dios- soy el que soy*.

La pareja humana, imagen del Dios Trinitario
Francisco y Silvia ASSIS PONTES

SR BRESIL
Houston 2001
Los antiguos filósofos, así como los teólogos cristianos, enseñan que Dios ha dejado en la creación analogías que nos ayudan a conocerle. La Biblia dice que Dios ha creado al hombre y a la mujer a su imagen. Al mirarlos, podemos hacernos a una idea, aunque muy leve, de lo que es Dios.
Así podemos decir que con la creación de la pareja humana unida por el amor, Dios nos ha dejado otra analogía más: la analogía de la misma Trinidad. El amor que se le da a una persona, la alianza conyugal, la familia que se forma… todo esto nos ayuda a entrever, por medio de la vida, el amor y la comunión, algo del misterio de un Dios único y trinitario.
En la Trinidad tenemos el prototipo del matrimonio cristiano; en el matrimonio cristiano tenemos la imagen de la Trinidad. A partir del matrimonio cristiano, de su vida, de su amor, siendo todo esto lo más cercano y más conocido por nosotros, podemos acercarnos un poco más a la contemplación de la Trinidad.
1. Por medio del amor, el matrimonio se convierte en la revelación de la Trinidad.
S. Juan nos dio la mejor definición de Dios cuando nos dijo que Dios es amor. Este amor es llevado a sus últimas consecuencias y exigencias cuando se dice que: ”nadie ama más que aquél que da la vida por sus amigos”. He aquí el núcleo del amor que se convierte en sacramento del amor que Dios siente por nosotros.
Afirmamos que Dios es amor, pero, ciertamente, tenemos miedo a decir que, también, el amor es Dios.

Si el amor no es Dios, es, al menos, el camino más corto para llegar a Él. S. Juan nos dice, también: "El que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios."

En este sentido, amar, es participar en el misterio divino, es acercarse a la realidad divina.

El amor de muchas parejas ha llamado, a veces, nuestra atención: amor en el rostro de la novia que acoge, amor en la enfermedad y en la desgracia, amor de personas mayores… en especial hemos visto todo esto si hemos tenido la suerte de tener padres que se aman verdaderamente.

El amor que viene de Dios

ηTeniendo en cuenta la volubilidad humana, el egoísmo, la dificultad para amar… cuando vemos una pareja que se ama, nuestra conclusión es que un amor así sólo puede proceder de Dios Trinitario que, amando, da al hombre y a la mujer el poder de amar. La grandeza de su amor conyugal, aunque limitado, puede ayudarnos a entrever la grandeza del amor que une a la Trinidad y la grandeza del amor que nos tiene, totalmente gratuito y llevado hasta las últimas consecuencias, dador de vida y de felicidad.

ηEste amor que proviene de la Trinidad es una participación en la vida trinitaria a la que nos lleva un "bautismo" continuo, proporcionándonos una percepción "co-natural" de este misterio.

El amor conyugal entre un hombre y una mujer

ηEl hombre y la mujer tienen maneras diferentes de amar y ser amados. Es esta diferencia, dentro de su complementariedad, la que hace de ellos la imagen de la Trinidad que ama "ad intra" (cada Persona Divina tiene su forma de amar) y "ad extra" (la Trinidad que

nos ama con un amor paternal/maternal, masculino/femenino).

ηEste amor no es sólo amor de hombre y mujer:

ηEs también amor conyugal que es, a su vez, gratuito y exclusivo, que busca una unión máxima de vida, de conocimiento y de bien. Y así se convierte en imagen del amor de la Trinidad, en el que todo esto es real por excelencia.

El amor entre el hombre y la mujer tiene tal fuerza que llega a tener un efecto misterioso. Nunca se termina el sentido de este sentimiento noble, profundo y grande que les une. Este amor es tan sublime que, a veces, en la Biblia se le utiliza para

explicar el amor de Dios por su pueblo (Oseas 2, 21-22).

ηEl amor conyugal lleva a la unión sexual puesto que busca la unión personal y la fecundidad.

En la Trinidad es el amor lo que lleva a la pluralidad de personas y mantiene la unidad total y absoluta, compartiendo todos sus bienes y mirando hacia fuera, para darse a conocer por la creación y la adopción.

La fecundidad del amor conyugal representa la participación y la imagen de la fecundidad interior de la Trinidad y de la fecundidad que se manifiesta en la creación y en la adopción del hombre por la gracia. Al observar el amor humano que comunica

y da vida, podemos entrever el amor de la Trinidad que se manifiesta en su fecundidad (interior y exterior).

El amor conyugal que lleva a los demás:

Al venir de la Trinidad, el amor/caridad no lleva sólo al amor por un hombre o por una mujer, sino que hace de este encuentro un factor de apertura a los demás: al

hijo, a la familia, a la Iglesia, a la sociedad. No es un amor que empuje al cierre, sino que puede ayudarnos a ver el amor de la Trinidad que, a su vez, está abierto a la criatura, en una gran
difusión de la felicidad.
El amor conyugal que se vuelve fecundo en el hijo:
ηEl amor conyugal, dado que su misma naturaleza le lleva a comunicar la vida (incluso si la generación biológica no es posible) tiene que ser fecundo o no sería conyugal. No se encierra en el "tú y yo", sino que se expande en el "nosotros" comunitario. El hijo
no compite con el amor conyugal: es su expansión, su proyección hacia el futuro.
ηLa fecundidad lleva, no sólo al hijo de la sangre, sino, también, al hijo del corazón, a los pobres y a los desgraciados, a una vasta fecundidad en la Iglesia y en la sociedad.
ηAsí se convierte en imagen de Dios que, siendo Amor, comparte totalmente la vida en la Trinidad por medio de relaciones personales y por medio de la distinción real entre los que se aman, sin destruirse sino, por el contrario, reforzando la unidad en la Divinidad.
Puede ser, así mismo, la imagen de la Trinidad que, siendo fecunda, da vida a otros seres y crea seres vivos, incluso seres vivos capaces de conocer y de amar adoptándolos como hijos e hijas.
2. La Trinidad se revela en la pareja por el amor que hace que dos sean uno.
ηUn hombre y una mujer, cada uno con su historia, sus proyectos, pueden intentar realizarse cada uno por sí mismo. Pero deciden casarse; hacen, entonces, una

elección mutua de amor, asumen la comunión plena de toda su vida y para toda la vida.

Amándose quieren alcanzar la unidad máxima: en la compañía, en el cuerpo, en el alma, en los gustos… ellos continúan siendo diferentes, pero el uno no anula al otro, permanecen unidos aunque en la base sean diferentes (hombre-mujer) y de su unión nace la pareja como una realidad mayor. Diferentes pero de igual valor.

ηAsí, la pareja recuerda a la Trinidad: tres Personas realmente distintas, pero una sola esencia, una sola naturaleza, que no se multiplica en las tres Personas. (La Trinidad no es un conjunto de seres, sino una unidad "colectiva"). Por esta unidad, el Padre esta todo entero en el Hijo, todo entero en el Espíritu Santo; el Hijo está todo entero en el Padre, todo entero en el Espíritu Santo; el Espíritu Santo está todo entero en el Padre,todo entero en el Hijo (Conc. De Florencia, 1442).

3. La pareja es la revelación de la Trinidad por la alianza vivida.

Alianza: como realidad humana, alianza es un contrato o un pacto entre dos o más personas iguales o diferentes, que establece obligaciones, compromisos, derechos y deberes.

Alianza: según la Biblia (AT y NT), alianza tiene un sentido profundamente religioso, en tanto que alianza entre Dios y su pueblo.

Es una alianza entre diferentes, por iniciativa divina, teniendo como finalidad la salvación del ser humano. La fidelidad de Dios exige la fidelidad del hombre:

generosidad – generosidad, amor – amor. La ruptura de la alianza es como el adulterio (EZ 16, 15 – 43; Os 2,

4). En su sentido pleno, la Alianza ofrece al hombre la participación en la vida divina, en la felicidad.
El matrimonio es la alianza no sólo como contrato, sino, también, como un compromiso de amor dado y aceptado, de compartir totalmente la vida, teniendo como finalidad la felicidad del otro como felicidad del que ama.
- La alianza del tú-yo:
Uno se compromete a ser para el otro la felicidad y el bien y, a la vez, reconoce la necesidad del otro, busca en el otro su bien y su felicidad. Es por lo qué establecen los dos una alianza de vida.
En la Trinidad hay Personas distintas pero unidas en la misma naturaleza, iguales entre ellas en la misma divinidad, una es la felicidad de la otra y en la otra encuentra su felicidad (realización), en la plena alianza/comunión de vida.
- La alianza del cuerpo y del alma
Dos personas diferentes, en el cuerpo y en el alma, hombre y mujer, forman una alianza que busca la unidad en la diversidad y a pesar de esta misma diversidad. Una Alianza que se concreta con la unión de los cuerpos (sexo) y de las almas (sexualidad).
La diversidad no es un obstáculo sino una ayuda para el amor conyugal.
- La alianza en el tiempo para la eternidad:
La vida de la pareja es una alianza de toda la vida y para toda la vida, que en la realidad actual dura hasta la muerte, pero, que antes, pasa por todas las etapas de la vida, dando lugar a una inmensa diversidad de vivencias.
Como realidad "terrena" llega hasta la muerte; como alianza basada en la caridad alcanza la eternidad, para

siempre. Ya no es una búsqueda, sino la unión/felicidad totalmente realizada.

En la Trinidad, desde siempre y para siempre, del Padre procede el Hijo y de los dos procede el Espíritu Santo, en la más perfecta y feliz unidad, que no necesita nada ni a nadie. La felicidad de la pareja en la tierra y en la eternidad es sólo una participación limitada, una breve imagen de esta felicidad divina perfecta en la unidad de naturaleza
y trinidad de tres personas.

4. La familia es también la imagen y la revelación de la Trinidad

La pareja constituye el núcleo de la familia. Por eso podemos afirmar que alcanza su realización plena cuando se convierte en familia con el hijo de sangre o de corazón.

Si la pareja es revelación de la imagen de la Trinidad, podemos afirmar lo mismo de la familia.

"¿Cómo puede la pareja cristiana vivir esta imagen de la Trinidad?"

Tomando conciencia de esa forma de enfrentar la vida conyugal y viviendo intensamente sus consecuencias. Principalmente, viviendo profundamente la "gracia santificante" que irá a condicionar fundamentalmente la vida de la pareja. Aún, los que no están en condiciones de realizar reflexiones teológicas, intuitivamente vivirán el
matrimonio como un camino de revelación de la Trinidad.

Los atributos trinitarios sirven de pistas para la construcción del matrimonio y de la familia cristiana, superando los obstáculos vividos.

La dinámica trinitaria nos hace enfrentarnos con las aspiraciones humanas por medio de la participación, de la igualdad, del respeto por las diversidades y por la comunión con Dios, con los hermanos y con la misma naturaleza.

Así la pareja cristiana descubre en la trinidad su inspiración:

ηNo permite en su seno ninguna clase de autoritarismo.

ηAprende a respetar los valores de cada uno en un pie de fundamental igualdad humana.

ηVive la conyugalidad basada en el respeto de la diversidad y la búsqueda constante de la comunión.

ηSe abre a la realidad que supera las cuatro paredes del hogar y se abre a la realidad del mundo con un espíritu crítico de discernimiento.

ηSabe que si Dios es comunión, entonces todo el universo se relaciona y todo está en comunión con todo en todos los puntos y en todos los momentos.

5. Conclusión

Como decía el Papa Dámaso, en el siglo IV, "Dios es único, pero no solitario". Como Unidad y Trinidad – lo que supera toda comprensión – para conocerle un poco, tenemos que ver en la pareja y en la familia una "analogía", un punto de apoyo que nos ayude. Una analogía imperfecta, pero que quizá sea la mejor que podamos encontrar. Si la pareja y la familia nos ayudan a comprender algo de la Trinidad, podremos, también, partir de la trinidad como un prototipo, un modelo para la pareja y para la familia.

Las parejas de los equipos tienen una oportunidad única de vivir el misterio de la Trinidad como un arquetipo de la pareja cristiana madura y consciente.

Estas parejas han aprendido que la vida no se limita a la búsqueda de la propia felicidad, de la de su familia o de la de los suyos, sino que esta felicidad va unida a la de otras parejas hermanas en la aventura de profundizar en la espiritualidad conyugal y en la construcción de un mundo más fraterno y justo.

La vivencia de los Puntos Concretos de Esfuerzo es la gran llave para el éxito d esta aventura, ya que hacen que la pareja se abra cada vez más a su propia realidad, a la realidad del otro, a la realidad de sus hermanos y hermanas y al mismo Dios Trinitario.

Todo esto apoyándose en la solidaridad del equipo, símbolo de la gran familia de Dios en el que no hay discriminación de ninguna especie, sino una verdadera comunidad de bautizados revestidos en Cristo, testigos del Reino en el que sólo hay una familia de la que Dios es Padre de todos, Jesús hermano universal y el Espíritu Santo la fuente inagotable de amor y de paz.

Esperamos haber recordado los elementos que pueden ayudar en este camino de vuelta hacia la realidad humana de la pareja y de la familia que se tienen que transformar a la luz del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.

*** * ***

Observación

Este estudio se basa en :

1) Conferencia "El Matrimonio como Revelación de la Trinidad", del P. Flavio Cavalca de Castro, cssr, Consiliario de la Súper Región Brasil que ha su vez se ha inspirado en la siguiente bibliografía:

CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA: Ns 238-267; 292

Luis Kirchner (CSSR y SC de los ENS): "La Trinidad arquetipo de la familia; la familia sacramento de la trinidad" REB fasc. 238, junio 2000, pp 341-362.
"Cada una de las tres personas de esta realidad; es decir la substancia, la esencia o la naturaleza divina" (IV Lateranense, 1215).
"Dios es único, pero no solitario" (Prof de Fe de Damasco, 366-384).
"¿Cómo puedo mostrar la felicidad del matrimonio unido por la Iglesia, confirmado por la oblación eucarística y sellado por la bendición, que anuncian los ángeles y el Padre ratifica?…
¿Qué lazo que una a dos fieles en una misma esperanza, una sola obediencia, una única servidumbre?… Son hermanos y sirven juntos, sin división de espíritu o de carne. Porque son verdaderamente dos en una sola carne y, como carne única también espíritu único".
(Tertuliano, Ad uxorem, II Vii, 6-8 citado en Familiaris Consortio1 13)
Hombre y mujer creados a imagen de Dios son llamados y capacitados para el amor.
"El amor incluye, también, el cuerpo humano y el cuerpo llega a ser partícipe del amor espiritual" (F. Cons. 11)
La comunicación de amor entre Dios y los hombres… encuentra una expresión significativa
en la alianza nupcial establecida entre el hombre y la mujer.
Es por lo que la palabra central de la Revelación, "Dios ama a su pueblo", se pronuncia también con las palabras vividas y concretas con las que el hombre y la mujer declaran su amor conyugal. Su lazo de amor se

convierte en imagen y símbolo de la alianza que une a Dios con su pueblo… por lo tanto, el amor, siempre fiel en Dios está presente, como ejemplo de las relaciones del amor fiel que tiene que existir entre los esposos" (F. Cons. 12)
"La fe católica es la siguiente: venimos de un solo Dios en la Trinidad y la Trinidad en la unidad, no creando confusión entre las personas, no separando la sustancia: puesto que una es
1 Jean-Paul II
la persona del Padre, otra la del Hijo y otra la del Espíritu Santo; pero una sola es la divinidad del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, igual es la gloria co-eterna y la majestad (Símbolo Quicumque del siglo IV)
2) Conferencia "El matrimonio imagen de la Trinidad" del P. Manoel Godoy, Consiliario
de la Provincia Centro-Oeste.
*** * ***

Mejorando la Intimidad la Intimidad

Con frecuencia las parejas comentan sentir que a su relación le falta "algo", pero cuando se les pregunta que es ese "algo" a lo que se refieren, rara vez son capaces de señalarlo cualitativa, o cuantitativamente.

Aunque no lo parezca de entrada, la claridad con la que seamos capaces de percibir nuestra vida y lo que ocurre en

ella, es factor fundamental para nuestro bienestar interior. Y es bien sabido que para estar bien con otra persona, necesitamos estar bien con nosotros mismos primero.

Y es que de eso se trata la intimidad. De conocernos íntimamente, internamente, honestamente. Se trata de poder mirarnos al espejo y reconocernos y aceptarnos *tal como somos*.

Tal vez se pregunte ¿Por qué tanto énfasis en nosotros si el tema es la pareja?. Es muy sencillo, todo lo que existe en nuestras vidas, todo lo que hemos creado a nuestro alrededor, es simplemente un reflejo de lo que llevamos dentro. Por eso, para mejorar la intimidad con nuestra pareja (exterior), la mejor manera de comenzar es por mejorar nuestra intimidad con nosotros mismos (interior).

Para facilitarnos esta tarea podemos comenzar por la honestidad. Si es correcto,

mientras más sinceros seamos con nosotros mismos, estaremos en mejores condiciones de aceptarnos por lo que somos, lo que a su vez se reflejará en un aumento de autoestima, y nos servirá como un magneto para atraer hacía nosotros lo que sentimos que nos merecemos.

Recordando la analogía del espejo, si el sentido de valor que tenemos de nosotros mismos es bajo, estaremos en condiciones de atraer hacía nosotros a alguien que nos muestre un reflejo de lo poco que nos valoramos, y nos trate de una manera que nos haga reaccionar ante esa situación para mejorarla.

Y todo eso por una sencilla razón: Existe algo que necesita mejorar en nosotros, y la vida nos brinda todas las experiencias que necesitamos para lograrlo. Pero siempre podemos mejorarnos antes de recibir las lecciones que nos brinda la vida.

Relajarse y Fluir

Algunas personas tienen la poco realista percepción: "si alguien me ama realmente, sabe todo lo que quiero, necesito, y me entiende perfectamente sin necesidad de explicarme". Puesto que los seres humanos generalmente no estamos dotados de capacidad telepática, esa percepción poco realista generalmente se convierte en frustración, debido a malos entendidos.

Los malos entendidos son el factor principal que influye sobre el deterioro de la intimidad en una relación de pareja. Afortunadamente, la mayoría puede evitarse de manera muy sencilla.

La intimidad necesita tiempo y espacio para crecer. Intimidad implica estar *ahí* con la otra persona, estando presente tanto física como mental y emocionalmente, ambos durante la conversación y el silencio.

Podría incluir la expresión de emociones incomodas; una clara y apropiada expresión de disgusto, por ejemplo, puede

lograr que dos personas se acerquen.
Cuando nos compenetramos lo suficiente con otra persona para permitirnos decirle exactamente como nos sentimos, le ofrecemos un puente que puede permitirle conocernos mejor. Los puentes se cruzan en ambos sentidos, y eso nos permitiría conocer mejor a la otra persona también.
Es importante recordar que no podemos intimar con otra persona más de lo que somos capaces de intimar con nosotros mismos. Por ejemplo, ¿Cómo podemos esperar que alguien sepa como nos sentimos si nosotros mismos no lo sabemos?.
Podemos desarrollar intimidad con nosotros mismos de la misma manera que lo hacemos con otras personas, al ser honestos con nosotros mismos, comunicarnos claramente con nosotros mismos, y permitirnos tiempo y espacio para estar a solas con nosotros mismos.
Una vez que logramos intimar con nosotros mismos,

aprendemos a aceptarnos por lo que somos, y nos sentimos lo suficientemente cómodos como para relajarnos y permitirnos fluir libremente con lo que sentimos, para expresarlo armónicamente, y establecer una conexión con la otra persona que nos permita conectarnos íntimamente.

Salvando la brecha

Es importante mantener siempre presente que nadie nos puede dar lo que no tenemos, ese es un trabajo que nos toca realizar a nosotros mismos. Si sentimos que hay algo que nos falta, e intentamos encontrarlo en otra persona, lo único que encontraremos será la decepción. Y no podía ser de otra manera pues simplemente estaremos viendo el reflejo de lo que llevamos dentro.

Si uno de los miembros de la pareja se siente de esta manera, podría sentirse que se va creando y comienza a crecer una brecha en la relación. Al poco tiempo esa brecha comienza a

ser evidente en la medida en que la pareja se vuelve disfuncional. Por ejemplo, lo que antes era un agradable compartir se convierte en discusión por tonterías.

Es en este punto donde la sana eficaz y eficiente comunicación puede ayudar, pues tal vez la otra persona no se percate de lo errado de su posición, tal vez simplemente actúa desde su confusión, y por eso crea desarmonía.

Podríamos ayudarle al solicitarse que se exprese tan claramente como pueda sobre los *hechos*, poniendo a un lado lo que *siente* hacia ellos. Esto le ayudaría a salir de su confusión, y le permitirá comprender mejor la situación.

A partir de ese momento se puede comenzar un trabajo de reflexión interna que nos permita ubicar las causas por las cuales existe esa brecha *en* nosotros, y superarla permitiéndonos conocernos íntimamente para ser capaces de intimar con otros.

Reflexiones

Generalmente las reflexiones internas que nos podría beneficiar realizar para lograr intimidad, pueden ubicarse en cinco áreas principales de nuestra existencia, en las cuales podríamos necesitar:

- **Aprender a comunicarnos más efectiva, eficaz, asertiva y amablemente.**
- **Soltar algunos apegos que están aumentando nuestros conflictos con otros, y disminuyendo nuestro bienestar.**
- **Examinar nuestros comportamientos que les resultan desagradables a otras personas.**
- **Liberarnos de programaciones subconscientes que limitan nuestra autoestima, y nuestra habilidad de atraer lo que deseamos hacía nosotros.**
- **Desarrollar sentimientos internos de seguridad, autoestima y libertad.**

Una vez realizadas estas, y otras,

reflexiones, estaremos en mejores condiciones de conocer nuestras verdaderas motivaciones, comprender nuestras actitudes, y decidir que es lo que realmente queremos hacer al respecto.

Y es durante este proceso cuando es conveniente mantenernos abiertos a los cambios, pues es parte del proceso realizar ajustes. Así como al inicio del proceso pensábamos querer algo, al finalizarlo y crecer gracias a vivir ese proceso, podríamos encontrarnos en la situación de no desear lo que tenemos, al ver ahora claramente que no contribuyen a nuestro bienestar general.

En ocasiones las relaciones cambian, al punto en el que ya no resultan funcionales en ese estado. Tal vez el estado de esa relación necesite ajustarse de manera que permita expresar armonía a ambas partes.

Es importante recordar que aun en el caso de necesitar distanciarse para mejorar la

relación, eso no es indicador del fallo de alguno de los miembros, tal vez simplemente completaron su trabajo juntos, y ahora cada cual necesita crecer por caminos distintos.

Finalizar o cambiar una relación de manera armónica, sin necesidad de encontrar un culpable, es una señal de madurez y crecimiento.

Cuanto más pronto reconocemos que una relación ya no resulta funcional, más rápidamente podemos completar el ciclo y continuar al siguiente nivel de crecimiento. Eso podría ser una nueva relación en la cual podamos expresar más libremente el crecimiento que hemos logrado en nuestro proceso de intimar con nosotros mismos, o un periodo de soledad en el cual podemos consolidar nuestra unidad.

Relaciones auténticas

Como dijimos al principio, la intimidad se trata de ser sinceros y honestos con nosotros mismos, y una vez logrado, solo hay

cabida en nuestra vida para lo auténtico. Como mencionamos anteriormente, esto podría significar el cambio de nuestra relación actual, pero también podría ser un cambio para mayor intimidad con nuestra pareja al cruzar el puente que nos brinda relajarnos y fluir con lo que realmente sentimos.

Pero ¿Cómo saber cuándo soltar una relación, y cuándo continuar trabajando en ella?. La clave para responder esta pregunta podría estar en nuestra motivación filtrada por nuestro nuevo conocimiento y comprensión de nosotros mismos.

Si sentimos un impulso a alejarnos, posiblemente podría ser porque sentimos inquietud al considerar salir de nuestra zona de comodidad, una falta de disposición a realizar el trabajo interno que se requiere, o miedo, al desconocer los resultados que brindará ese trabajo.

Por otro lado, si sentimos el impulso a aferrarnos de la relación, posiblemente sea por

miedo de encontrar a otra persona, o tal vez por no sentirnos merecedores de afecto.
En cualquier situación lo importante es intimar con nuestros sentimientos para conocer la causa que nos motiva a actuar, y emplear esa comprensión para decidir honestamente que es lo que queremos hacer.
Siempre es preferible quedarse en una relación solo porque es lo que realmente queremos, pues *el amor comienza cuando la necesidad termina.*