

# Cualidades y Actitudes Necesarias en una Relación de Igualdad

*Agnes Ghaznavi - Psiquiatra*

En una relación de igualdad, la amistad, el respeto y la estima son los aspectos más valorados. Son las cualidades que ponen los cimientos del verdadero amor, en oposición al simple enamoramiento.

A través de estas cualidades, la pareja no queda atrapada en una relación romántica que, necesariamente, conducirá a la desilusión, la decepción y la tristeza.

Una pareja, por tanto, mira en la misma dirección, como dijo Saint-Exupéry, y no a los ojos enamorados del otro. Mirar en la misma dirección es necesario e indispensable para que dos personas estén en disposición de hacer frente a la vida con la intención de dominar sus peligros, dificultades y momentos duros, con la voluntad de superar el sufrimiento que acompaña a la vida.

Por consiguiente, en una relación de igualdad es importante tener ciertos ámbitos de interés, preocupaciones y actividades comunes, sea en la comunidad, en la familia, en el vecindario, en el arte, en la ciencia o en cualquier otra tarea. Sin embargo, en última instancia esto no es suficiente. Los miembros de la pareja deben poner unas bases espirituales firmes. Es la única manera de purificarse a sí mismos y a su relación, y de permitirles superar las pruebas de la vida. En definitiva, la única garantía de una relación es la fe de que Dios la protegerá. ¡Y esta fe tiene que cuidarse día a día!

Hoy en día la palabra “amor” está muy mal utilizada. El abuso de un concepto tan importante lo vacía de significado. Por tanto, en este tiempo de inquietud y dudas generalizadas, vale la pena describir ciertos aspectos del amor, en especial aquellos que son importantes a la hora de construir unas bases duraderas de una relación:

## Reciprocidad

En tiempos pasados, la reciprocidad en la relación conyugal era rara, ya que las mujeres, en general, eran consideradas como propiedades o incluso como animales.

Un hombre era libre de utilizar su burro con gentileza, o de tratarlo con brutalidad hasta que al animal se le agotaban las fuerzas y moría. Actualmente, en

el mundo industrializado, el hombre tiene la misma elección respecto a su coche: puede tener en cuenta lo que necesita y conocer su mecánica, o conducirlo por terrenos agrestes sin prestar la menor atención a su mantenimiento, cambio de aceite o recambios. Una mujer puede limpiar y cuidar de su máquina de coser o de su computadora, o puede maltratarla hasta que se atasque y quede inservible. Incluso una cuchara o un cuchillo puede mantenerse limpio y en su sitio, o dejar que se oxide o quede manchado.

En una era en que se tiende a tratar a los seres humanos como si fueran máquinas, no es fácil alcanzar una verdadera comprensión de la naturaleza humana y de las leyes que gobiernan las relaciones personales, aunque nuestro objetivo sea la felicidad, la armonía y el crecimiento del individuo, de sus relaciones y de la sociedad.

En esta época en que las mujeres, por primera vez, están aprendiendo que la dignidad humana también es aplicable a ellas, es absolutamente importante que los hombres conozcan las leyes de la reciprocidad y no esperen que una mujer les sirva sin recibir nada a cambio, ni pretendan imponer a una mujer lo que ella no quiere. Hoy es importante tanto para los hombres como para las mujeres comenzar a preguntar a su cónyuge qué es lo que le gusta y lo que no le disgusta, para poder llegar a conocerle como un ser humano con sus características individuales. Esto es aplicable a la relación conyugal respecto al espíritu, a la mente, a los sentimientos y, por supuesto, al vínculo físico. Es necesario llegar a conocer las creencias individuales, los gustos e idiosincrasias, sin lanzarse necesariamente a la conquista de la otra persona o emprender una cruzada para cambiar sus criterios.

A menudo, esta ley básica de la reciprocidad no es respetada en absoluto por la sociedad en general, no sólo entre hombres y mujeres. Sin embargo, el gran arte de ocultar la verdad mediante una profusión de palabras y fervientes declaraciones de sinceridad, de nuevo mediante palabras, suele esconder el reprochable hecho de que existe poca reciprocidad en nuestra vida actual.

Sin embargo, ¡la sexualidad es un verdadero barómetro de la reciprocidad! Es una expresión corporal de numerosos principios espirituales, entre los que se cuenta la reciprocidad.

La ley de la reciprocidad es similar a la equidad y la justicia: si es correcto que tú recibas, entonces también lo es que yo reciba. Si quieres expresar lo que sientes, ¿no sería justo que yo también pudiese expresar lo que siento? Si tú tienes derecho a satisfacer tus ansias y deseos, ¿no es también apropiado que yo dé respuesta a los míos? Si un día yo no tengo el deseo ni la necesidad, ¿no sería adecuado que lo aceptaras, ya que parece dar por sentado que a veces tú también estás atareado, preocupado, cansado o distraído? Si, en unas, tu amor se expresa con serenidad, y

en otras con ternura, o de forma más enérgica y apasionada, ¿no puedes imaginar que yo también atravesase esas diversas modulaciones de necesidades y estados de ánimo sin querer por ello ofenderte ni rechazarte? ¿Acaso no es esto reciprocidad?

Cuando se suprime la ley de la reciprocidad de manera sistemática y uno o ambos miembros de la pareja no la respetan, la sexualidad, como un canal de agua, se estanca; puede que gotee un poco de uno al otro, ¡pero no en la dirección contraria! Entonces, la gente se preocupa, se enfada o queda perpleja, y recurre a la explicación más habitual: mi pareja está, bueno, deprimida -debemos administrarle algún tratamiento. ¡Cuando ella haya recibido tratamiento para su depresión, las cosas volverán a la normalidad!

-¡Cariño! ¡Estás maravillosa!

¿Quién no quiere escuchar estas palabras de su pareja? Sin embargo, lo trágico es que para muchas mujeres esto puede significar que su pareja sólo desea ver el lado bueno, saludable de su mujer, que está “siempre dispuesta”. Entonces, la esposa siente que debe reprimir su cansancio, su tristeza, sus decepciones o su falta de entusiasmo, y que siempre tiene que intentar parecer “maravillosa”.

¿Qué sucede cuando una pareja funciona así, o cuando las mujeres piensan que le deben esto a los hombres?

Hace algún tiempo, uno de mis colegas me pasó el caso de una mujer que había sufrido dos operaciones de cáncer y la ansiedad estaba a punto de volverla loca. Había trabajado muy duro toda su vida, pero le había gustado ser capaz de llevar la responsabilidad de todo; de hecho, su marido, sus hijos, su jefe y su padre siempre habían buscado fuerza moral en ella. Luego, su fuerza se desvaneció y contrajo cáncer y su inmensa tristeza fluyó en forma de un mar inacabable de lágrimas. Su marido le decía: “No está bien que llores, no deberías llorar”.

Pedí a esta señora que explicase a su marido que tenía un lago de tristeza en su interior, y que si él la dejaba llorar sin reprochárselo, ella se pondría mejor. Él aceptó; la mujer lloró durante tres semanas y luego dejó de llorar.

Cuando la tristeza, el cansancio o cualquier otra emoción natural es reprimida durante largo tiempo, crea un caos en la mente, el alma y el cuerpo de una persona. Muchos hombres no pueden aceptar estas manifestaciones naturales de sus compañeras. (Aunque a ellos les parece natural expresar libremente su agotamiento, su desencanto o sus ansias, buscando el consuelo y la comprensión de sus esposas.) En palabras de un escritor francés: “No hay mayor contraste con la imagen masculina de confianza en uno mismo, racionalidad y control, que su dependencia mohína, obtusa y, a menudo, prácticamente absoluta de sus esposas a la hora de articular y afrontar sus propios sentimientos de infelicidad, y su propia

insensibilidad, miedo y pasividad a la hora de ayudar a sus esposas a afrontarlos”. Hay que subrayar que estas palabras las escribió un hombre.

A menudo, a las mujeres no se les permite expresar su tristeza (por así decir, ¡una mujer triste no es una buena compañera!), cansancio o decepción; entonces ellas reprimen su expresión, pero estas emociones naturales suelen reaparecer bajo distintas fachadas: ira o un silencio dolido. También es típico que los hombres no se permitan expresar su tristeza llorando o mostrando un gesto de pena: ¡entonces tienen que volverse irritables, furiosos o incluso violentos!

Apenas hemos aprendido a hacer caso de leyes tan sutiles como la reciprocidad, aunque a todos nos gusta el juego limpio y la justicia, tanto en nuestros propios asuntos como en las leyes de la sociedad

En diversos países occidentales, los tribunales han sentenciado recientemente -y por primera vez en la historia- que una mujer no debe ser obligada a mantener relaciones sexuales contra su voluntad, aunque está casada. Éste es un gran paso adelante hacia la ley de la reciprocidad para ambos sexos.

En la sexología moderna, cuando la relación sexual de una pareja se ha interrumpido a causa de algún síntoma que exprese sufrimiento (impotencia del hombre o frigidez de la mujer, o la ausencia de la necesidad normal de actividad sexual), el tratamiento comienza enseñándoles a descubrir las necesidades corporales del otro mediante las caricias. El hombre y la mujer tienen que descubrirlo y ayudar a su pareja a tomar conciencia de sus necesidades. Ésta es una buena manera de medir la capacidad de la pareja de aprender la ley de la reciprocidad, además de aprender lo que es la ternura en un sentido físico.

## Respeto

El respeto mutuo es una actitud espiritual muy importante en una relación matrimonial y, por supuesto, afecta al vínculo físico.

El amor no es completo si no incluye el respeto, ya que éste nos enseña a tener en cuenta la individualidad, los gustos y aversiones, las creencias, las actitudes y las normas de nuestra pareja. El respeto mutuo es importante, ya que nadie en su sano juicio se siente amado si su pareja no le trata con respeto. Nadie puede amar verdaderamente a una persona sin prestar una auténtica consideración a su individualidad, apreciándola y valorándola como algo precioso y único.

A menudo, las personas (y lamento decir que suelen ser los hombres) afirman que aman a sus cónyuges, pero no saben que el respeto forma parte del amor y, por desgracia, con el tiempo su cónyuge se da cuenta de esta lamentable situación.

Entonces, el amor se transforma en tristeza y depresión, porque se ha comprendido que este amor apasionado es en realidad posesivo y egoísta, y no incluye el respeto y la valoración de la diferencia del otro miembro de la pareja.

El respeto hace imposible que una persona obligue a su pareja o se imponga sobre ella. A medida que el respeto crece en nuestro corazón, comprendemos las cualidades de nuestro cónyuge como persona y, por consiguiente, no deseamos imponer ni obligar a esta persona a que haga algo que no desea hacer por propia voluntad.

Cuando el respeto mutuo crece en los corazones y las mentes de las parejas, su relación se empapa de la comprensión de la libertad y del amor, y forma así un vínculo sólido. Naturalmente, esta libertad no significa infidelidad, sino liberación del espíritu y de la mente.

## Amistad

*¡Será su amigo durante toda su vida!*

***“El propósito debe ser éste: convertirse en amorosos compañeros y camaradas y estar unidos cada uno para con el otro, por el tiempo y la eternidad, unión mutua de mente y corazón.”*** ‘Abdu'l-Bahá

En la actualidad, nuevos aspectos para el aprendizaje aguardan a las parejas en el camino de la amistad. La amistad se ha convertido en un mecanismo esencial para establecer vínculos en un tiempo en que la crisis del matrimonio es evidente en todas las sociedades. La falta de una verdadera amistad entre los miembros de la pareja es una de las razones de que los matrimonios se estanquen, desemboquen en infidelidades, se rompan en una crisis o se agosten poco a poco. Cuando un matrimonio está en crisis, la amistad es uno de los remedios más curativos.

Una crisis de estas características suele producirse cuando una pareja pasa de una fase a otra.

Al principio, el instinto, la pasión, la sensualidad y la mentalidad basada en los roles son importantes mecanismos vinculantes entre la gente. Es superfluo añadir que no son suficientes para mantener el vínculo. A medida que pasa el tiempo y la relación sufre tensiones y presiones por todas partes, personales y sociales, la amistad se vuelve esencial para fortalecer la relación frente a las fuerzas que tienden a minarla. La amistad también constituye un refugio en tiempos de tensión o infelicidad.

Si las personas no han desarrollado una fuerte amistad, se verán absorbidas rápidamente por los patrones tradicionales del pensamiento basado en roles.

Pueden regresar a la familia en la que se criaron o a sus antiguas amistades, en lugar de volverse hacia su compañero de vida y encarar los objetivos de esta nueva fase. La familia y los viejos amigos los recibirán con los brazos abiertos y les impedirán que establezcan un vínculo significativo. La amistad es una fuerza muy potente contra estas influencias poderosas y demasiado naturales. En las circunstancias adversas, los recién casados pueden volver a enredarse en los conflictos familiares (¡el conflicto es un medio excelente de reclamar a un miembro de la familia que se había distanciado!) y los antiguos hábitos pueden ser abrumadores si el lazo de la amistad entre los cónyuges no ha crecido hasta ser una fuerza de atracción aún más poderosa.

En la fase siguiente, la de ser padres de niños pequeños, la amistad es absolutamente necesaria. Es entonces cuando la madre tiende a quedar aislada del mundo exterior y el padre suele sentirse distanciado de su esposa a causa de las abrumadoras necesidades de su hijo. Ahora es esencial que ambos sigan siendo conscientes de la gran necesidad de mantener una relación amistosa y profunda, para que los requerimientos de los niños o de los trabajos no los separen en roles y en el distanciamiento.

A medida que los niños crecen y entran en la pubertad y la adolescencia, la necesidad de que exista amistad en la pareja se hace aún más evidente. Durante esta etapa de la familia, muchas parejas toman conciencia de que hay una enorme brecha en su relación, que muy a menudo puede explicarse como falta de amistad. Por consiguiente, es importante mantener y profundizar conscientemente en la amistad durante el crecimiento de los hijos. En su adolescencia, la tendencia más extendida entre las parejas, y que ejercerá una fuerte influencia, es la de separarse y divorciarse.

Cuando los hijos dejan el hogar familiar y los padres quedan solos para reestructurar sus vidas como una pareja que se prepara para la ancianidad, la amistad es un vínculo muy valioso, ya que les permite revisar todos los aspectos de sus vidas e introducir nuevos elementos en su relación. Si la pareja es consciente de la necesidad de la amistad y, por supuesto, de la subyacente lealtad mutua, podrá conservar y profundizar su vínculo y adquirir una profundidad y una espiritualidad renovadas.

Por otra parte, si las personas siguen en crisis y no son capaces de volver a crear un lazo vital y saludable entre ambas, quiere decir que no han integrado la amistad en su relación. Han compartido muy pocas cosas, viven en mundos diferentes y no han realizado el esfuerzo imprescindible de cultivar lo poco que tenían en común. Ambos han permanecido como “tiranos”, es decir, quieren que el otro se una a ellos en sus propios intereses, aficiones o pasiones, pero no han aprendido el arte

de adquirir nuevos intereses simplemente por amor a la otra persona y a la relación. A mucha gente le gusta quedarse en su cascarón, como una ostra, temerosos de abrirse y experimentar un mundo diferente. ¡Desde luego, dos ostras pueden compartir muy pocas cosas!

La amistad permite al cónyuge valorar el aspecto personal de su compañero o compañera, no sólo su rol social o sexual. Los hombres tienden a valorar en sus mujeres a la buena cocinera, la perfecta ama de casa, y la madre y esposa devota; estos son los roles sociales. Tradicionalmente, las mujeres han valorado la seguridad, la protección y el prestigio que un hombre les ofrece. ¿Basta con esto en una era en que los roles sociales son cada vez menos claros y ya son muchos los hombres que son buenos cocineros, perfectos amos de casa y padres admirables? Del mismo modo, para una mujer que se gana la vida, recibe elogios por su trabajo o su carrera y tiene suficiente personalidad para mantenerse por sí misma, ¿le basta con tener un marido que la valore principalmente por lo bien que cuida de la casa? Precisamente en estos tiempos modernos es cuando necesitamos nuevas cualidades y mecanismos de vinculación. La amistad es uno de ellos - ¡y es esencial!

Así pues, debe esperarse de un hombre que vea las cualidades personales de su esposa y las valore. Una mujer debe valorar a su compañero por su personalidad (en un sentido positivo) y ser su amiga. Los rasgos del carácter, las cualidades, las habilidades, facultades y potencial humanos, así como ideales, valores y aspiraciones espirituales se convierten en la base de la amistad.

Más allá de la relación matrimonial, la amistad se abrirá por completo a nuevos caminos para hombres y mujeres, en particular si se elimina para siempre el ser celosos y posesivos, siempre y cuando aprendan a valorar las facultades de su cónyuge de formar amistades puras y espirituales con personas de ambos sexos.

***“¡Qué se esfuercen con todos sus poderes hasta la confraternidad universal, cercana y afectuosa, y el amor sin impurezas, y las relaciones espirituales, entrelacen a todos los corazones en el mundo;”*** 'Abdu'l-Bahá

## Lealtad

La lealtad es la cualidad que cimentaba el lazo entre los nobles y su rey, entre los siervos y su señor, y entre los miembros de un clan.

La lealtad también era generalmente lo que hacía que un capitán quisiera hundirse con su barco, sintiéndose tan atado al mismo y a su deber por el honor y la responsabilidad que prefería dar la vida antes que abandonarlo.

Según 'Abdu'l-Bahá, la lealtad es una cualidad esencial para mantener el vínculo del matrimonio. Es una cualidad muy espiritual que unirá los corazones, y, por lo tanto, es capaz de conservar lazos importantes para las grandes empresas de la vida. Es una parte esencial de todo contrato, y desde luego, el matrimonio puede considerarse como un contrato, para toda la vida y más allá, si la intención del matrimonio es espiritual.

La lealtad es una cualidad particularmente importante cuando los sentimientos positivos como el amor, la amistad y el afecto han desaparecido de la relación de forma transitoria o permanente. Entonces, la lealtad mantiene el vínculo incluso en circunstancias desastrosas.

La vida no siempre puede ser fácil, y, por tanto, es importante que cualidades básicas como la lealtad formen parte del lazo matrimonial. La cualidad que llamamos lealtad es una de las que hacen aflorar la parte más sólida de las personalidades y de las relaciones; es capaz de mantener una relación en las circunstancias más difíciles.

## Castidad

Todas las grandes religiones enseñan la castidad y la elogian como una virtud. Sin embargo, es una virtud desacreditada en la permisiva sociedad de los últimos años. Hoy en día, en parte como respuesta a la epidemia del SIDA y también, quizás, porque el péndulo ya ha llegado al extremo, la castidad comienza a tomarse en serio otra vez en el mundo occidental.

Para muchos padres, esto suena bien en principio y como teoría general. Pueden incluso defender la castidad en sus enseñanzas a sus hijos adolescentes

Una de las dificultades es que, en la práctica, la sociedad ha establecido normas diferentes para hombres y mujeres. En general, a los hombres se les consideraba libres de conquistar mujeres y, por consiguiente, no sólo se les permitía sino que se les animaba a “tener experiencias” y saber a quién elegir si tenían el matrimonio como objetivo. En cambio, la mujer elegida debía ser pura y casta.

Se suponía que las mujeres debían permanecer puras, incluso inocentes, excepto aquellas que rompían la norma y se unían a los hombres en el juego de la conquista - ¡pero éstas no eran de la clase de mujeres con las que un hombre debía casarse!

Por tanto, los chicos recibían instrucciones sobre cómo conquistar a las mujeres. Con la ayuda del padre, la madre, hermanos, hermanas y amigos en el gran juego de probar su valor como hombres (un juego que no tenía el menor sentimiento hacia la persona “conquistada”), los chicos eran presionados por la rivalidad con



sus compañeros y la necesidad de probar su supuesta virilidad. De las chicas, en cambio, se esperaba que reprimiesen sus percepciones del erotismo y permaneciesen controladas y subyugadas mediante instrucciones sobre cómo mantenerse puras y a salvo de la lujuria masculina. De nuevo, padres, madres, hermanas, hermanos y amigas unían sus fuerzas en este esfuerzo de contrapeso.

Esta doble norma de la educación -que por supuesto, es algo imposible lógicamente -ha causado la neurosis individual y social (mala adaptación a la realidad) que culmina en una tremenda degeneración - homosexualidad, rechazo e incapacidad de compromiso con el matrimonio y la familia, estados morbosos de neurosis, depresión y ansiedad - o en el rechazo absoluto a aceptarla, rompiendo así con la tradición y a menudo enfrentándose con los deseos de los padres, en busca de una nueva norma y un nuevo concepto, mejor adaptado a la realidad moderna.

Hoy en día, las consecuencias de la doble norma, además de su profunda influencia en la sociedad, es la distorsión del carácter en las vidas de los individuos:

Las mujeres acaban por rebelarse contra una práctica injusta. O terminan en una rebelión abierta, haciendo imposible su desarrollo en la sociedad y como compañeras, aireando sus agravios y, en consecuencia, teniendo que afrontar una áspera reacción de mucha gente, tanto en sus familias como entre los varones en general; o reprimen su rebelión contra la injusticia, pero entonces se deprimen o torturan a causa de la división entre la revuelta interior y la sumisión exterior, lo cual suele mutilar su personalidad de por vida. Los hombres desarrollan una actitud agresiva y superior hacia el otro sexo y, finalmente se vuelven insensibles no sólo hacia las mujeres, sino hacia la vida en general: hacia el sufrimiento, los indigentes, los pobres, las víctimas de la opresión, o los afligidos y desesperados.

¿Dónde podemos encontrar valores que sanen esta situación y respondan a las necesidades de la era moderna?

En las enseñanzas bahá'ís, la castidad ***“implica una vida sexual inmaculada y casta tanto antes como después del matrimonio. Castidad absoluta antes del matrimonio y fidelidad absoluta hacia nuestra pareja escogida después del matrimonio. Fidelidad en todos los actos sexuales; fidelidad de palabra y obra.”***

Además, para los bahá'ís la castidad es aplicable tanto a hombres como a mujeres:

***“Di: No puede ser contado entre el pueblo de Bahá aquel que sigue sus deseos mundanos, o que fija su corazón en las cosas de la tierra. Si encontrase la más bella y la más atractiva de las mujeres, no sentirá su corazón seducido por***

***la menor sombra de deseo por su belleza. Tal hombre es, de hecho, la creación de la inmaculada castidad. Así os instruye la Pluma del Antiguo de los Días, como ha sido ordenado por vuestro Señor, el Todopoderoso, el Todomisericordioso.”***

En una sociedad nueva en la que muchachos y muchachas, hombres y mujeres, practiquen la castidad antes y durante el matrimonio, cada sexo adquirirá un profundo sentido de la justicia y se liberará de consecuencias funestas en sus vidas y sus personalidades.

En este sentido, la castidad es una medida divina que salvará la vida y la sociedad, aunque será difícil de poner en práctica para las personas educadas en una sociedad que maneja hábilmente la doble norma. Sin embargo, mediante esta visión, bahá'ís de todo el mundo están esforzándose con alegría por sostener este nuevo valor y legarlo a sus hijos como un don para las futuras generaciones. De esta manera poco a poco se pondrán nuevas bases para la sociedad y darán los frutos de matrimonios más felices.

La castidad y la pureza del corazón, del alma y del cuerpo van unidas. La castidad es una actitud que también guía a una persona a la hora de elegir cónyuge: en este sentido, es una protección tanto para hombres como para mujeres.

La castidad no sólo es la regla de oro para la actividad sexual individual. También, es una de las cualidades “tan fundamentales para el funcionamiento saludable de la sociedad humana que debe sostenerse en cualquier circunstancia.”  
CUJ

Sin la castidad, se detiene la evolución de la sociedad humana. Entonces, la sociedad se sume en la decadencia y tiene que atravesar un largo período de renovación, tal como sucedió tras la caída del Imperio Romano. Los frutos más hermosos de la sociedad -una civilización que manifieste aspectos tales como la justicia, la evolución, el desarrollo, la libertad dentro de unos límites, la cultura -son imposibles en una organización social que pisotee la ley de la castidad.

Además, los escritos bahá'ís hablan del aspecto purificador de la castidad, más allá del cariz físico de la esfera sexual: la purificación del deseo y la evolución hacia el desapego, la pureza de sentimientos e ideas. Si se practicase durante generaciones, esta visión de la castidad elevará a los individuos a nuevas alturas de fuerza (la pureza y la fuerza están relacionadas) así conducirá a la gente a nuevas dimensiones de virilidad y feminidad:

-Cuando el alma del hombre es exaltada y su cuerpo no es más que la herramienta para su espíritu iluminado.

Respecto a los aspectos positivos de la castidad, Shoghi Effendi también afirma que la Fe bahá'í reconoce el valor del impulso sexual “y sostiene que la institución del matrimonio ha sido establecida como canal de su expresión legítima. Los bahá'ís no creen que el impulso sexual deba reprimirse sino que debe regularse y controlarse.”

Los seres humanos evolucionarán, tanto a nivel individual como colectivo: la práctica de la castidad por ambos sexos creará una protección para los individuos y la sociedad como nunca se ha experimentado en la historia de la humanidad. Fortalecerá el carácter de las personas y su sentido de la responsabilidad hacia el carácter, los sentimientos y las sensaciones corporales íntimas de otras personas. Nadie se creará con el derecho de transgredir la intimidad de otro sin su permiso. Además, y ésta es la cara positiva de la moneda, la gente será mucho más consciente de sus sensaciones y de su placer, y no se dejarán arrastrar por sus instintos hasta caer en la degradación.

“Todas las leyes divinas tienen la misión de proteger a los seres humanos de rebasar los límites. Por una parte, estos límites señalan la frontera entre la vida privada y la social, o nos impiden invadir el espacio vital de otras personas. Por otra parte, las leyes también sirven como protección para la innata fragilidad de los seres humanos, ya que sólo esta fragilidad y apertura da a luz nuevas virtudes y fuerzas”.

## Proximidad y Libertad

La proximidad entre dos miembros de la pareja es una parte integral de una sexualidad madura y favorecedora del crecimiento.

La búsqueda de un equilibrio entre la proximidad y la libertad, entre la intimidad y la autonomía para evolucionar personalmente dentro de unos límites legítimos, es un tema muy candente en la actualidad. Cada pareja tiene que encontrar su propia solución. Para algunas viene de forma natural, para otras es el resultado de años de dura lucha, mientras que otras se separan porque han tirado la toalla.

Para ciertas parejas, este tema es particularmente difícil. Aquellas personas cuyos padres temían la proximidad son las que corren los mayores riesgos.

¿Cuáles son las barreras que impiden la proximidad? Desde luego, el sistema patriarcal, mantenedor del pensamiento basado en roles y su interpretación, es enemigo de cualquier tipo de cercanía entre los miembros de una pareja, ya que de otra manera no pueden mantenerse unos roles rígidos.

A la búsqueda de esta ansiada proximidad por primera vez en la historia, mucha gente proyecta esperanzas muy altas en esta valiosa “posesión” que les resulta imposible de alcanzar de manera natural. Temen sentirse decepcionados, quizás recordando sus largos conflictos con sus padres o la fría distancia que mantenían para permanecer fieles a los roles que la sociedad exigía de ellos.

La crítica es enemiga de la cercanía. La actitud crítica crea una distancia de seguridad para evitar posibles daños. Así, cuando los cónyuges son críticos y vulnerables, inevitablemente tienen que mantener las distancias en su relación.

Algunas personas tienen un miedo cerval de que otros se entrometan en su intimidad y se hagan visibles sus flaquezas. Se esconden de la proximidad.

Un gran abismo en los intereses, experiencia o capacidades puede crear o mantener la distancia en vez de permitir la cercanía. Sin embargo, esto no es siempre así, ya que hoy en día muchas personas están aprendiendo a trabajar con su relación emocional y espiritual, en lugar de insistir continuamente en las diferencias y mantener el abismo entre ambos.

¿Qué es lo que crea la proximidad? Cosas sencillas: compartir tiempo, espacio, e intereses simples. Todo esto promueve la creación de una atmósfera cálida y no crítica. Es esforzarse por eliminar las dificultades y la crítica, y promover el entendimiento mutuo.

Es consultar cada vez que se produce una desgracia salvando la distancia creada por la ira, el dolor o el retraimiento. Es explicarse mutuamente las cosas hasta que se ha acortado la distancia emocional y las emociones cálidas y auténticas vuelven a emerger, sin dejar nada pendiente o a medio solucionar.

Es el coraje de persistir y la esperanza de rebajar las barreras en lugar de mantenerlas.

A quienes sienten un temor cerval a la proximidad puede serles útil empezar a hablar con afecto a una persona a la que ven por primera y última vez, por ejemplo en un vuelo de larga distancia: pueden sentir el alivio de una cercanía relativa en la conversación y mantener todavía sus defensas.

Otros tendrán que sentir mucho dolor y sufrimiento para demoler las barreras artificiales que se erigieron a temprana edad para resguardarse de un dolor demasiado agudo, por ejemplo si se divorciaron los padres, se maltrataban entre sí o abandonaron a sus hijos.

Sólo puede mantenerse la proximidad si va acompañada de una buena cantidad de libertad personal; de lo contrario se deteriora y desemboca en un amor posesivo que sofocará a la pareja.

Este equilibrio entre la cercanía y la libertad tiene que desarrollarse mediante la práctica y no es fácil. Además, puede variar en las distintas etapas de una relación marital: los enamorados nunca están lo bastante cerca el uno del otro, y sienten una dicha desbordante cuando llega el primer hijo. Sin embargo, en otros períodos las circunstancias pueden imponer mucha distancia para que la pareja pueda afrontar de manera adecuada las numerosas tareas de sus vidas, tales como atender sus negocios, profesiones, hijos, padres y propiedades, y realizar servicios a sus amigos y a círculos más amplios.

Pero, si no hay momentos de proximidad, la relación de pareja perderá su calidez y su flexibilidad, la comprensión entre ambos se agotará y funcionarán como caballos de tiro acostumbrados al yugo.

\*\*\*\*\*