

Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

8.

TEMA OCTAVO

En las crisis...
"Busquemos juntos"



Équipes Notre-Dame
Secrétariat International
49, rue de la Glacière
7ème étage • 75013
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12
end-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com



Sexualidad y Espiritualidad

CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

Índice

Capítulo

Introducción

- 1** La sexualidad, un regalo de Dios.
- 2** Hombre y mujer: diferentes e iguales.
- 3** El lenguaje de la sexualidad: la ternura.
- 4** La sexualidad envuelve todo nuestro ser.
- 5** La sexualidad nos hace fecundos.
- 6** Eduquémonos para educar.
- 7** Jesús y la sexualidad.
- 8** En las crisis... Busquemos juntos.
- 9** El perdón hace posible la ternura.
- 10** Cultivemos nuestra sexualidad
- 11** Redescubrir nuestro amor
- 12** EPÍLOGO: testimonios.

1º.- PUNTO DE PARTIDA

Nuestro EGO nos hace malas pasadas y, con frecuencia, se mezcla con nuestros gestos de amor y nos hace sufrir. Jesús lo entendía muy bien y lo demostró en la siguiente parábola: El reino de los cielos es semejante a un hombre que sembró buena semilla en su campo; pero mientras dormían los hombres, vino su enemigo y sembró cizaña entre el trigo, y se fue. Y cuando salió la hierba y dio fruto, entonces apareció también la cizaña.

Vinieron entonces los siervos del padre de familia y le dijeron: Señor, ¿no sembraste buena semilla en tu campo? ¿De dónde, pues, tiene cizaña? El les dijo: Un enemigo ha hecho esto. Y los siervos le dijeron: ¿Quieres, pues, que vayamos y la arranquemos? El les dijo: No, no sea que al arrancar la cizaña, arranquéis también con ella el trigo. Dejad crecer juntamente lo uno y lo otro hasta la siega; y al tiempo de la siega yo diré a los segadores: Recoged primero la cizaña, y atadla en manojos para quemarla; pero recoged el trigo en mi granero"¹.

Dios disfruta y Dios padece con nosotros porque nuestras relaciones sexuales no son, únicamente, el paraíso del placer, también son un conjunto de deseos frustrados, de conflictos, de complejos, de celos y algunas rivalidades. Y Dios padece, pero nunca dice: ¡ahí tenéis el precio de vuestro pecado!. Sino que siempre dice: ¡Disfrutad la vida, y liberadla de lo que os hace sufrir y de hacer sufrir!. En medio de esta realidad

¹. Mat 13, 24-30

- | | |
|--|---|
| -De ser turistas sexuales que buscan el final, el coito.. | -a ser viajeros que disfrutan del juego del camino sin obsesionarles el final. |
| -Del lenguaje objetivo, funcional, frío, miedoso y entre superior e inferior..., | -a un lenguaje lúdico, confiado, libre y empapado en sentimientos. |
| -De unas relaciones enfermizas y tóxicas.... | -a las relaciones confiadas, afectivas y ecológicas. |
| -De un ambiente negativo, tenso y, obstáculo para los encuentros sexuales... | -a un ambiente positivo, cálido, libre y, preámbulo de encuentros sexuales gozosos. |

Salgamos del pozo del conflicto y el sufrimiento y hagamos un pacto de **ternura** para lograr unas **relaciones** de calidad, en las que Dios goce con nosotros. Y digámonos confiados: "Tu verdad", no me importa. Me importa la Verdad y ven conmigo a buscarla, la tuya guárdatela" (A. Machado).

nacen nuestras crisis y, el mismo Dios, que padece con nosotros, nos anima, diciendo: Amigo y amiga: sé compañero, sé compañera. ¡El Amor te desea! Lo sepas o no, también tú deseas al Amor. Vive y ama en paz.

Un buen consejo. El P. Caffarel conoció la realidad de muchas parejas. De ese conocimiento nació su experiencia: "A los hogares desunidos, lo primero que tengo que decirles es: "no os resignéis jamás a la desunión. Lo primero que hay que hacer es dilucidar; hay que ver; incluso si esto conlleva descubrimientos que duelen, incluso y, sobre todo, si se ve uno abocado a descubrir errores personales, a condenarse a sí mismo... hacerlo... no significa precipitar las cosas: a menudo, saber esperar, contemporizar es muestra de gran prudencia; un movimiento en falso corre el riesgo de retrasar la curación. No queda más que, si hay que saber esperar, por prudencia y por paciencia, que esto no lleve a eludir las cuestiones por cobardía. Hacer luz es buscar las causas del mal. Las más visibles no son siempre la más reales... una vez identificadas estas causas, se trata de ocuparse de remedios verdaderos. El primero de los remedios es, a menudo, un cambio en nuestro corazón...."².

El P. Caffarel se dio cuenta que las crisis en la vivencia de la sexualidad nacían de la falta de calidad humana en esas relaciones. «No puede existir una verdadera moralidad de la sexualidad si no existe una calidad de la sexualidad humana» Cuando decía que nuestra sexualidad es un tanto «salvaje»³ quizá sea porque dichas relaciones

2. Padre Caffarel, artículo aparecido en el *Anneau d'Or*, número especial de enero-febrero 1947.

3. P. Caffarel, en la conferencia de Chantilly

(coitales) no se inscriben dentro de unas relaciones de amor. El P.Caffarel leyó el dolor de las parejas al leer la encuesta sobre la sexualidad⁴ y le hubiera gustado decir y hacer muchas cosas para evitarlo. El decía : « el placer es una realidad santa que está dentro del orden creado por Dios, y frente al que no hay que levantar sospechas como en aquellas espiritualidades tristes que estaban tan extendidas⁵ ». La distinta forma de vivir el placer puede originar crisis en nuestras vivencias sexuales. Conocer y asumir nuestras diferencias puede ayudarnos a superar esas dificultades.

2º.- ESTA ES NUESTRA REALIDAD

Nuestro amor lo tiene difícil en una sociedad consumista. Consumir es quemar y extinguir y, amar, por el contrario, es crear, recrear, construir y plenificar.

Las crisis son la oportunidad para crecer. Nos dan información sobre el otro, nos muestran la realidad, nos hacen comparar, valorar y escoger lo mejor, desechando lo malo o mediocre. El proceso es doloroso pero, al final, somos un poco más maduros y mejores. « La relación de pareja no es un estado, sino un proceso de desarrollo continuo que evoluciona por crisis sucesivas. Las crisis son completamente normales y es el hecho de superarlas lo que mantiene viva la relación » (Serge Hefez).

Si iluminamos este proceso con el amor, que es nuestra ley fundamental y el sentido último de

4. Encuesta hecha en el año 1969.

5. P. Caffarel, conferencia de Chantilly.

La esposa: Señor, enséñanos a ser fieles al amor, perdonando, siendo pacientes y siendo verdad y alegría el uno para el otro.

El esposo: Que sepamos exigirnos, pero sin hacernos daño. Que nos exigimos con paciencia para no desalentarnos y que nuestra exigencia vaya siempre acompañada de amor para no rebelarnos.

La esposa: Sabemos que el egoísmo, los malos-entendidos, la falta de escucha y la incomunicación nos distancian. Ayúdanos a abrir el corazón para dejarte entrar acompañado de mi esposo.

Esposo: Danos la madurez suficiente para distinguir lo que importa de lo urgente. Ayúdanos a controlar lo que nos rodea para que, juntos, crezcamos en madurez.

6º.- CONVIRTAMOS NUESTRAS CRISIS EN UNA PASCUA

...pasando de lo negativo y del problema a lo positivo y al encuentro?

-De las ideas frías y la verdad individual.... -a los sentimientos y a la verdad del **nosotros**.

-De agarrar para poseer y violentar..... -a acariciarnos entre iguales.

viajeros sexuales (que disfrutan del recorrido, del viaje, de la compañía, de los preámbulos, caricias, palabras, etc), que turistas que buscan, sobre todo, el final, el logro, la meta (generalmente el orgasmo)? ¿Os consideraréis más viajeros que turistas o al revés? ¿Por qué?

5ª.-PARA REZAR JUNTOS:

La oración es una buena ayuda en las crisis. Nos recogemos, nos damos la mano y hacemos silencio.....Nos relajamos y abrimos nuestra puerta al Dios que nos dice: " Pareja cristiana, eres mi orgullo y mi esperanza. Yo creé el mundo, pero no vi por ninguna parte la imagen de lo que es mi vida más íntima. Quise descubrir lo mejor de mí mismo y ha sido mi más bella creación. Por eso te creé, pareja humana, "a mi imagen y semejanza" y vi que ello era muy bueno. Eres mi criatura privilegiada, ¿comprendes por qué eres tan querida entre todas las criaturas?, ¿comprendes la esperanza inmensa que he puesto en ti?⁸. (Permanecemos unos momentos en silencio disfrutando de estas palabras).

El esposo: Sabemos, Señor, que nos entiendes y acompañas en nuestros desencuentros. Esperamos y deseamos que permanezcas siempre junto a nuestra debilidad e inseguridad.

8. Péguy, filósofo, poeta y ensayista católico francés. Citado en Tema de Estudio de E.N.S. España -2014-2015. Cap 7º

nuestro vivir, volveremos a la confianza mutua y no nos defenderemos tras las trincheras del amor propio. Y pensemos siempre que todo amanecer tiene su ocaso y que siempre debemos optar por estar presentes (conscientes) allá donde estamos y eligiendo siempre la bondad.

Nos lo dice Jesús: tenéis que ver la cizaña y el trigo. Cuidad el trigo - vuestra pareja- y no os precipitéis con la cizaña –el ego distanciador y separador-. Sí, os hace sufrir, pero tomaros un tiempo para no haceros daño al arrancarla. No es fácil. Hay ofensas que no se olvidarán nunca porque destruyen algo muy profundo. Olvido y perdón son dos cosas diferentes. Si perdonamos, devolvemos al otro su dignidad y la fe en sí mismo. El perdón hace que levantemos la cabeza y nos digamos: démonos la mano de nuevo y escuchemos juntos lo que nos dice S. Pablo: "el amor es paciente y bondadoso; no tiene envidia, ni orgullo, ni jactancia.... Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera" ⁶.

3º,. UNA HISTORIA BASTANTE REAL Y FRECUENTE

Las crisis nacen de nuestra inmadurez y nos ayudan a crecer. Veamos: Se trata de una pareja de enamorados. Ella es divertida y un tanto irresponsable. Él es serio y responsable. Ambos se ven como anillo al dedo para la futura vida de pareja. Para ella él es el fuerte, quien le ayudará a resolver sus problemas y su complemento ideal. Ella es para él la chispa de alegría de la que siempre careció, la espontaneidad, la frescura y la parte lúdica que a él le falta.

6. 1º a los Corintios 13,4-8

Esta pareja se casó y comenzaron a compartir sus ratos buenos y los no tan buenos.

Pasó el tiempo y, un día cualquiera, ella llega a casa queriendo hacer partícipe al marido de sus éxitos profesionales. Con la alegría que la caracteriza, comienza a contarle sus andanzas. El, por el contrario, no presta atención a sus palabras ni a su alegre entusiasmo. Entonces, ella piensa: No le importo nada. Sólo le interesan sus cosas. El marido, obsesionado con su problema laboral (lo han despedido del trabajo), rumia en su interior: Mi problema le trae sin cuidado, porque yo no le importo. Enfadada ante el silencio de su marido, ella se dirige a su habitación pensando que, si él se comporta así, es porque <ya no me quiere>.

Y comienza una sucesión de juicios negativos alimentados por malos entendidos: Él está muy enojado conmigo, Debo haber hecho algo malo para que no me quiera... Ya no le importo. No me quiere. Estos pensamientos llenan sus mentes, su ira e indignación crecen. Los juicios injustificados y las imágenes deformadas se suceden como en cascada.

Ella no analiza los sentimientos de él, ni el marido se une a la fiesta de su mujer. Se juzgan mutuamente en vez de tratar de empatizar entre sí. Y los dos sacan conclusiones falsas basadas en suposiciones. Su ego no les permite ver los sentimientos del otro⁷.

Y la causa de que estos desencuentros entre las parejas, nos las da el mismo Aaron T. Beck:

7. La idea está sacada de Aaron T. Beck. "Con el amor no basta", 1997, pág 29

-Porque nos empeñamos en adivinar lo que sólo se conoce preguntando y escuchando.

-Porque nos cuesta pedir aclaración sobre los gestos ambiguos que dan información falsa.

-Y porque nos fiamos más de nuestro estado de ánimo que de lo que nos dice el otro.

4º.- PARA DIALOGAR EN PAREJA.

Puede que seamos una pareja joven, de mediana edad, madurita o ya mayor. Nuestras crisis pueden tener su origen en alguna de las tres razones que exponemos a continuación. Una vez localizadas, dialogamos y damos respuesta a las tres cuestiones siguientes: ¿por qué nos ocurre?, ¿en qué nos hemos abandonado?, ¿qué vamos a hacer para mejorar?

1ª.- Concebir la sexualidad como sólo genitalidad buscadora de placer y de hijos ¿no originará en nosotros el convencimiento de que, cuando la procreación no sea posible y la pasión desaparezca, se habrá terminado la sexualidad?. No olvidemos que la procreación es parte de la sexualidad y no al revés.

2ª.- Dios nos regaló toda la superficie del cuerpo para poder acariciar y tratarnos con ternura ¿por qué nosotros reducimos, en ocasiones, nuestra caricia a una pequeña parte del cuerpo? La caricia tiene fin en sí misma y no es moneda de cambio para conseguir algo.

3ª.- Algunas crisis pueden nacer de habernos esclavizado del coito. ¿Os parece que importa más ser buenos