



"No se puede confiar en alguien, en cuyo amor uno no cree" P. Young

1. Vencer la desconfianza

1.1. La herida de la desconfianza

Parece que la civilización contemporánea produce en el hombre diversos tipos de hambre. Uno de ellos es el hambre neurótica de amor, que nunca acaba de estar satisfecha [1]. El hambre de amor no se puede satisfacer, porque el individuo de hoy carece de unas buenas relaciones interpersonales, profundas e íntimas. Las necesidades neuróticas bajo el influjo de las cuales se guía la persona, generan insatisfacción y un vacío interior. Se podría decir que hay una codicia y una posesividad, que en definitiva es la búsqueda de alguna forma de "ser amado", actitud que consiste en estar constantemente pidiendo amor, y que en realidad es un clamor egoísta, es un monólogo en el que no hay el otro en la pareja, no hay comunicación alguna [2].

La persona que en su comportamiento se guía por tal hambre, en realidad está esperando un amor incondicional, pero por sí mismo no quiere dar nada. Es más, se aprovecha de los demás para sus propios fines, ignorando sus necesidades, sin siquiera tolerar sus diferencias. Además, tiene miedo a ser rechazado y abandonado; por eso, una persona así suele ser celosa de un modo neurótico. En definitiva, en el fondo de su alma, el individuo ya no cree que alguien lo pueda amar y, por eso, todas las expresiones auténticas de amor humano las ve, generalmente, como una amenaza y como algo que la esclaviza. Así, el hambre interior de amor, que es insaciable, se convierte para el hombre en un camino de alienación y autodestrucción; dicha actitud adopta formas diversas. Sobre todo, se expresa en un cerrarse sobre sí mismo, aislándose de los demás, dañando a los otros y aprovechándose de ellos [3].

¿Dónde está el origen de tales conductas humanas?, o también, ¿Por qué las personas suelen ser, a menudo, tan desconfiadas, buscando e incluso a veces mendigando amor? La respuesta se puede encontrar en el corazón humano, que es donde ha echado raíces "el miedo primitivo" [4]. Entonces, uno se puede preguntar ¿Qué es este miedo primitivo? Es el hecho de no poder creer en un amor verdadero y auténtico. Es la herida de la desconfianza y de la incredulidad, que tiene sus raíces en el primer acto de desobediencia. En este contexto, vale la pena recordar las palabras del Catecismo de la Iglesia Católica: "El hombre, tentado por el diablo, dejó morir en su corazón la confianza hacia su Creador, y abusando de su libertad, desobedeció el mandato de Dios. En esto consistió el primer pecado del hombre (cf. Rm 5, 19). En adelante, todo pecado será una desobediencia a Dios y una falta de confianza en su bondad" [5].

1.2. La falta de fe en el amor

Se podría decir que el hombre tiene una necesidad natural de ser amado [6] y de experimentar el amor incondicional. En ello se expresa el anhelo del amor perfecto. Sin embargo, el hombre experimenta el amor condicional, posesivo y, a veces, interesado, lo cual deja en él una herida existencial. Por una parte se desarrolla en el individuo un gran deseo de amar, pero por otro lado aparece un cierto miedo ante el amor, miedo a ser herido [7]. Es una forma particular de experimentar su propia fragilidad, la cual se expresa por el sentimiento de haber sido herido y por haber experimentado la soledad; también adopta diversas formas de conducta, así como diversos modos de experimentar y expresar. Por lo general, éste es un tipo especial de búsqueda del amor y de la intimidad.

Así se puede ver que la persona humana lleva dentro la herida de la desconfianza, que afecta a la calidad y a la profundidad de sus relaciones, tanto con los demás, como consigo mismo y con Dios. La desconfianza genera falta de armonía interior. La intimidad ya no es intimidad [8], sino que a menudo se convierte en un buscarse a sí mismo [9]. Se trata de heridas recibidas en el círculo familiar, que son experiencias de cada uno [10.] Las heridas que se producen en el ámbito de la amistad resultan ser también familiares a quienes tenían expectativas que no se han cumplido. Las heridas en las relaciones de pareja son el resultado de la mutua incomprensión del amor; como consecuencia de ello, se trata dicho amor como si fuera una relación *comercial de intercambio*, el trueque de algo por algo. Es entonces cuando el amor puede pasar a ser una actitud de rechazo; más tarde genera odio o incluso una relación de indiferencia que puede causar la muerte del amor [11]. También hay heridas espirituales que son el resultado de una búsqueda errónea de Dios, es decir, del hecho de buscarse a sí mismo en lugar de buscar a Dios en sus caminos.

La búsqueda neurótica del amor no aporta nada en absoluto, sino que conlleva y profundiza todo tipo de problemas. La persona afectada mentalmente, psíquicamente, espiritualmente y moralmente, por lo general trata de ocultar sus propias heridas mediante máscaras. El hecho de ponerse máscaras denota que la persona tiene una imagen enfermiza de sí misma, puesto que a través de ellas ve el mundo como si fuera una amenaza para su felicidad y su sentimiento de seguridad. Entonces, el individuo adopta un comportamiento a la defensiva o, a veces, una actitud ofensiva, cuyo objetivo es la legítima autodefensa de uno mismo. Lo que es más, la persona se adapta a la realidad dolorosa que la rodea, poniéndose máscaras para poder sobrevivir. Lo hace todo con el fin de experimentar al menos un poco de amor, y también con el fin de mitigar el dolor o, también, para llenar el insoportable vacío interior [12]. El hombre utiliza los mecanismos naturales de autodefensa propia [13]. Algunos de estos mecanismos sirven para evitar más sufrimiento, mientras que otros se centran más bien en atraer y

conquistar el amor de los demás.

La herida causa dolor. Hoy en día, es común pensar que el dolor debe ser rechazado, eliminado, por lo que hay que negarlo o al menos fingir que no existe. Se utiliza una gran cantidad de calmantes, que en realidad no curan. Se huye hacia la llamada “libertad”, en el alcohol, el sexo, en una exagerada vida social, las drogas, la vida pseudo-espiritual que ofrecen las sectas: todo ello no es más que la negación del dolor y de la inquietud interior. El dolor aceptado, es decir no rechazado, puede cumplir un papel constructivo. Nos recuerda que las heridas deben curarse, y no huir de ellas. El dolor rechazado, cuando uno procura alejarlo, genera nuevos anhelos, hambres y necesidades. El remedio para el dolor existencial es el amor. Pero ¿qué es el amor? El verdadero amor se expresa a través de la comunicación, en el diálogo, en la apertura mutua de las personas [14]. El amor es un movimiento espontáneo del corazón, pero no todo movimiento del corazón ayuda a crecer en el amor verdadero. Todo apego, sobre todo los apegos desordenados, restringen el amor, porque esclavizan o incluso matan la libertad, y el amor requiere libertad. Existe la creencia común de que el amor consiste en un sentimiento interior. Entonces, el hecho de que sintamos algo o no se convierte en un criterio esencial para valorar la realidad. Los sentimientos, pueden alcanzar un rango muy elevado, una gran magnitud, por lo que acaba siendo una referencia para muchas cosas. No hace falta decir que lo ilusorio es la identificación de los sentimientos con el amor. El amor no es sólo un sentimiento, es una decisión, un acto de la voluntad humana, que compensa la gran incertidumbre de los sentimientos, la inseguridad que conllevan [15]. El amor consiste en superarse a sí mismo, se trata de salir del propio mundo narcisista para abrirse hacia la novedad. Sólo la apertura hacia el amor auténtico puede ayudar al hombre a salir de sus propios miedos para superarlos. Sólo en el amor uno puede superar la propia desconfianza [16].

1.3. Superarse a sí mismo

La superación de la desconfianza es un largo proceso de superación de uno mismo, lo que implica, en primer lugar, conocerse a sí mismo, luego saber aceptarse, para sólo entonces, al final del proceso, abrirse a la transformación interior. Tal transformación integral de la persona es el camino que lleva a romper con los temores y a liberarse del miedo irracional que uno tiene por su propia suerte; eso se realiza mediante el conocimiento de la verdad entera, para poder superar así el sentimiento neurótico de culpa [17], buscando y comprometiéndose en favor del bien, superando la baja autoestima, a base de ir descubriendo el propio valor que uno tiene y su dignidad personal, también liberándose de todos los apegos y sentimientos desordenados [18].

El conocimiento de uno mismo empieza con el descubrimiento de la mirada amorosa de Dios, que en Jesús, mira al mundo entero, así como al mundo interior de cada persona. Él mira con amor (cf. Mc 10, 21), a cada uno individualmente. Ve también miedos y ansiedades. Él ve los deseos y expectativas. No aparta la mirada al ver las heridas, sino que las cura con amor. También contempla cada historia humana, todo mundo de relaciones, es decir, todo lo que constituye la vida cotidiana.

Romper con el miedo irracional se realiza en el amor y por el amor, abandonándose confiadamente en Dios, permaneciendo en sus brazos (cf. Lc 15, 20). “No cabe temor en el amor; antes bien, el amor pleno expulsa el temor, porque el temor entraña castigo; quien teme no ha alcanzado la plenitud en el amor” (1Jn 4, 18). El descubrimiento del amor y su dimensión tangible lleva gradualmente a liberarse de las ilusiones, del afán de edificar sólo sobre la base de lo que es visible y comprobable. Aceptar que hay otra realidad, que no se rige sólo

por los sentidos, y tratar de vivir esta realidad es lo que ayuda a superar los miedos, el miedo por el propio destino.

El camino para llegar a conocerse a sí mismo, naturalmente abre al don de la auto-aceptación. Aceptarse a sí mismo, en la dimensión espiritual, es un tipo particular de camino espiritual. Esta ruta no se limita a mirar el crecimiento interior del hombre únicamente en una dimensión puramente humana. La experiencia espiritual, para que sea madura, exige que haya madurez también en otras áreas. El hombre, en todas las dimensiones de su ser, constituye una unidad. La aceptación, siendo la puerta de la esperanza, no significa la condescendencia del mal, un cerrar los ojos ante los defectos y debilidades. Se trata de aceptar toda la verdad sobre sí mismo, así como ayudar a que la verdad salga a la luz. Bajo los efectos de esta luz el hombre se ve a sí mismo de una manera nueva, en la perspectiva de la fe. En la base de la aceptación hay, por un lado, la fe, la fe en uno mismo y la fe en Dios, y por otro, está el amor que es la base de cualquier relación.

La auto-aceptación es un proceso, a veces largo. Es un camino en el que se necesita tener mucha paciencia, y a menudo se precisa de la ayuda cordial de otra persona; además, uno debe dedicar tiempo para hacer una reflexión personal, tomarse el tiempo necesario también para la oración, y adquirir la capacidad de convivir con uno mismo. De esta manera, en este camino, las personas aprenden a renunciar a realizar los propios deseos y buscar la gratificación de las necesidades naturales, en virtud del valor elegido, que es el amor. Aprender a renunciar es el camino para lograr un bien mayor. Es aquí donde aparece un lugar para la dimensión cristiana de la cruz, y para encontrar su sentido en nuestra vida cotidiana. Eso abarca también la vivencia del perdón [19].

En el camino de la superación de la desconfianza, el hombre está llamado a trascenderse a sí mismo. Este proceso pretende alcanzar una transformación radical de toda la persona y tocar todos los aspectos de su vida psíquica y espiritual [20]. La superación de uno mismo se realiza a través de tres etapas que se pueden diferenciar del siguiente modo: conocer la verdad, desear el bien y liberarse de los apegos. El hombre va pasando por estas etapas, desde el deseo de conocer más, hasta el deseo de poder vivir de acuerdo con el bien, para finalmente, libre ya de los apegos, poder amar aún más. Podemos indicar la necesidad de cambiar, de la conversión, en varios niveles: intelectual (la mente), moral (la voluntad) y emocional-afectivo (el corazón) y religioso/cristiano [21]. Estos tipos de conversiones están estrechamente relacionados entre sí y crean armonía interior, lo que permite completar el proceso de la conversión que lleva a la transformación interior y radical [22]. Y así es como se realiza la transformación interior en Cristo, de acuerdo con las palabras de san Pablo: “Ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí” (Ga 2, 20a).

2. El camino de la transformación

2.1. El camino de la fe

El hombre lleva en su corazón la profunda necesidad de descubrir la verdad acerca de sí mismo y de toda la realidad que lo rodea. Al mirar la realidad, tanto la interior como la exterior, él desea comprender los procesos que se desarrollan en ella, que la componen. Este deseo de “entender” es en realidad el comienzo de una transformación de la mente, es decir, es el camino donde se va descubriendo y conociendo la verdad. Sin embargo, existe el peligro de caer en ilusiones, sobreestimar el papel del intelecto y llegar así a la conclusión de que ya se comprende todo, de haberlo conocido todo, y que no habrá cuestión alguna a la que no se le pueda dar una respuesta. Una persona así no posee la dimensión de la trascendencia y ha perdido el sentido del misterio.

Cree que todo puede ser explicado en términos puramente humanos, si no ahora, ciertamente más tarde será posible hacerlo.

En consecuencia, no se abandona con confianza en las manos de Dios, no se fía de Él, porque tiene miedo de sí mismo y de su vida. Quizás el individuo todavía cree en la existencia de Dios, pero cree en un Dios que está demasiado lejos de los asuntos humanos, que no entra en las vidas de las personas, ni siquiera está interesado en ello. A pesar de que cree en un Ser Superior, no obstante no es capaz de creer en Dios. Para una persona así, Dios no da respuestas a muchos de sus problemas [23].

Desde esta perspectiva, la persona no está dispuesta a aceptar el pasado en el que su vida está enraizada, puesto que no encuentra en ella el sentido ni la presencia de Dios. En cambio, trata de controlar el presente de diversos modos posibles, y quiere influir en todo lo que ocurre. Esta actitud genera en tal persona cautela, y así, tratando de ser muy precavido no logra disfrutar con los acontecimientos de cada día, ni es capaz de disfrutar de breves momentos ni de las pequeñas cosas cotidianas. No sólo eso, además suele mirar con cierta inquietud o ansiedad hacia el futuro, pues no se sabe lo que le pueda llegar, un futuro incierto que le puede sorprender, que se le presenta como un misterio inexplorado. Esta inquieta preocupación no propicia la creatividad, no permite explorar nuevos caminos, nuevas maneras de seguir adelante, sino que genera miedo e incertidumbre, así como un sentimiento de inseguridad. En otras palabras, el hombre que trata de edificar su vida únicamente en aquello que es racional y visible, cierra su corazón a la dimensión del misterio [24].

Una persona así sobrestima la importancia y el valor de las capacidades intelectuales, a veces sin entender el significado de sus propias capacidades. Es una especie de racionalismo frío, en el que no queda lugar para el corazón, de donde se desprende frialdad [25].

Se puede vivir en un mundo de ilusiones, mirando a la realidad que nos rodea y a uno mismo en un espejo deformante. Por eso, es necesario transformar y renovar la mente, mirando más allá. Para mirar de ese modo, tiene gran influencia el mundo que nos rodea, y por eso san Pablo escribe: “Y no os acomodéis al mundo presente, antes bien transformaos mediante la renovación de vuestra mente, de forma que podáis distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto” (Rm 12, 2). Esta invitación es un llamado a vivir la fe, porque sólo desde la perspectiva de la fe se puede descubrir la verdad fundamental de la existencia. “La fe cristiana –escribe el Papa Francisco– está centrada en Cristo, es confesar que Jesús es el Señor, y Dios lo ha resucitado de entre los muertos. (...) La fe reconoce el amor de Dios manifestado en Jesús como el fundamento sobre el que se asienta la realidad y su destino último” [26].

Justo entonces la persona empieza a percibir la realidad de otro modo, pues se le aparece de otra manera, la ve desde una perspectiva diferente. Esta verdad que acaba de descubrir le enseña constantemente a distinguir lo verdadero de lo falso, el bien del mal. Un hombre de fe descubre una vez más que la realidad es un misterio, que lo atrae a la vez que lo deja un tanto inquieto: *mysterium tremendum et fascinatum*. La fe lleva al conocimiento de la realidad, en su totalidad [27].

Cabe recordar aquí, que en sentido bíblico, el término “conocimiento” no significa sólo la percepción de una realidad, sino que también implica permitir dejarse involucrar por lo que se va conociendo. Este conocimiento de

Dios y lo que Él ha creado, por lo tanto, no es un conocimiento meramente intelectual, sino un compromiso personal, que tiene su origen en el reconocimiento de las obras de Dios y se expresa a través de la fidelidad y la obediencia a la ley de Dios. El verdadero conocimiento de Dios nos es dado en Jesucristo. La gracia de conocer a Jesús significa tener una relación vivificante con Él, la cual se inspira en el amor, y cuyo creador es el Espíritu Santo [28].

La visión bíblica muestra la necesidad de sanar aquello que en nosotros es enfermizo y débil. En este contexto, aparece la necesidad de sanar nuestros sentidos a través de los cuales percibimos la realidad, a fin de que no caigamos en una ilusión. A su vez, este camino exige la curación de nuestra memoria, a fin de que no codifiquemos dicha ilusión, para que no intentemos edificar el mundo conforme a ella. Para sanar nuestra percepción de la realidad, necesitamos tener una nueva sensibilidad que nos revele de nuevo la verdad fundamental: Dios es el Señor de todo el mundo, y el hombre es su siervo. Más aún, Dios es mi Señor, y yo soy su siervo. Es necesario pues buscar apoyo en Dios.

El proceso de transformación de la mente afecta también a la memoria, la cual precisa ser sanada. La memoria no es sólo un lugar donde los eventos son codificados, como hechos concretos o conocimientos, no es una mera crónica de los hechos. Es algo muy dinámico y activo. En muchas ocasiones la memoria es variable y a menudo está algo enferma, porque “no nos recuerda, no nos hacer vivir de recuerdos o simplemente nos recuerda sólo ciertos acontecimientos fragmentarios, lo cual puede generar ansiedad y confusión; a menudo, no sabe interpretar aquello que nos recuerda, no sabe amar ni contemplar o –más importante si cabe– quisiera olvidar y borrar” [29]. Al mirar de ese modo la memoria humana, se puede afirmar que ésta precisa de una sanación, ya que juega un papel importante en la formación y transmisión de la fe. La Biblia hace hincapié en este aspecto de la memoria, que nos recuerda cosas, es decir, que nos hacer revivir de nuevo ciertas realidades que se han producido en el pasado. En el libro del Deuteronomio está escrito: “Acuérdate de todo el camino que Yahvé tu Dios te ha hecho recorrer” (Dt 8, 2). Hacer referencia a la memoria, apelar a los recuerdos no es sólo una evocación del pasado, de hechos ocurridos, sino también representa una mirada hacia el futuro. No es una mera crónica de los hechos, sino un resurgimiento, para vivir nuevamente la experiencia y vivencias que anhelan poder ser un fundamento para la vivencia del futuro que se avecina. “Recuerda” en el sentido bíblico, significa “conmemora”, “vive con solemnidad”, “celebra”. Así, recordar es revivir solemnemente muchas cosas que el Señor ha hecho.

Creer en la fe significa, pues, descubrir y recordar cada día la bondad del amor de Dios, inscrito en la historia de cada ser humano. La fe del hombre se convierte en algo esclerótico, cuando éste pierde el sentido del retorno al pasado, en el que Dios estuvo presente en cada uno de sus acontecimientos. En la experiencia de la fe, la “memoria” juega un papel importante, ya que hace que los recuerdos y la vivencia de la historia se conviertan en una fe muy personal [30].

2.2. El camino de la esperanza

Al hombre, cuando busca del verdadero rostro de uno mismo y de Dios, no le basta el convencimiento de que Dios es Señor de toda la creación y que él es su siervo. Así, el alma procura aceptar esta verdad y trata de vivirla, pero sigue notando que se encuentra insatisfecha y con ganas de algo más. Comienza a darse cuenta de que para ir formando en positivo su propia imagen influyen en gran manera otras relaciones humanas, en

particular, la relación entre un hijo/hija con el padre y del padre con el hijo/hija [31].

La relación entre padre e hijo / hija y del hijo / hija con el padre consiste, en gran medida, en la formación de la voluntad, lo cual se refleja en el modo actuar. A menudo, esta dimensión suele ser dominante sobre las demás, de tal modo que se puede llegar a la conclusión de que basta con tan sólo querer. Entonces, se generan ilusiones que sobreestiman la importancia de la voluntad, sobre la cual se puede apoyar el funcionamiento de toda la persona. La autosuficiencia es una de ellas. Quien está convencido de su autosuficiencia suele estar muy encerrado en su propio mundo, y en todo lo que ya ha logrado. Entonces, ya no es capaz de agradecer, porque considera que todo lo debe a sus propios esfuerzos. En el fondo, se considera ya una persona santa o, incluso, se cree un salvador, a quien más bien hay que dar gracias por todo lo que hace. El convencimiento personal de su grandeza hace que sea incapaz de reconocer sus propias limitaciones, que le recuerdan su propia fragilidad y debilidad. Una persona así niega, minimiza o atribuye a los demás las manifestaciones de sus propias limitaciones e insuficiencias. El adentrarse por estos caminos, puede llevarlo a la convicción de su propia perfección, que precisamente ha logrado gracias a sus propios esfuerzos personales y a la austeridad y a las renunciaciones de la vida que ha llevado. Con el paso del tiempo puede llegar a ser legalista y perfeccionista; es decir, se convierte en alguien “perfecto” en lo que se refiere al cumplimiento de la ley, en su dimensión externa, y así seguirá creciendo con la convicción de que este modo de vivir la observancia de la ley es suficiente para todo. Si uno se fija en la totalidad de dicha actitud, ve que el hombre se va convirtiendo en alguien triste, que a toda costa quiere demostrar a los demás que es muy bueno. Una actitud así exige que haya un cambio, sobre todo, en las capas más profundas del ser, a fin de sé que la persona sea capaz de construir sobre la verdadera realidad, no sobre ilusiones. Para ser capaz de adentrarse por este camino de la transformación de la voluntad, es necesaria la esperanza y hay que abrirse a una profunda relación con Dios, que es Padre [32].

En este sentido, se pueden ver dos actitudes emergentes. La primera destaca la brecha entre el padre y el hijo o la hija, es decir, la falta de una estrecha relación, o incluso se trata de la situación cuando se huye de tal relación. Esta actitud se basa en la experiencia del miedo que el hijo/hija tiene hacia su padre, y por lo tanto es un intento de superar el miedo o de encubrirlo, ocultarlo. La segunda actitud se basa en una excesiva dependencia del hijo/hija en relación con su padre, lo cual puede llevar a una falta de iniciativa y a la pasividad. En relación con Dios, ambas tendencias pueden adoptar la forma de un exceso de actividad (el activista) o pasividad (tendencia a una forma de pensar mágica) [33].

Ambas actitudes denotan una imagen de Dios y de uno misma enfermizas. Dios aparece como un “papá benevolente” (dependencia excesiva) o como un juez, un policía, como el fiscal en un juicio (una relación distante), o puede ocurrir que Dios se lo veamos como una persona. La sanación de las heridas, en ambos casos, al tratarse de un proceso, se realiza a través del descubrimiento gradual del propio valor y al percatarse de las propias limitaciones, de los propios límites, para así poder encontrar a Dios con su “verdadero rostro”. El descubrimiento de Dios como Padre [34] lleva a un deseo de hacer el bien, no por haber sido forzado a ello, por obligación, sino en la libertad, para comprometerse en su causa. Es el camino de la esperanza, ya que el hecho de descubrir la grandeza de Dios y su particular cercanía muestra la grandeza y la dignidad del hombre [35].

Jesús sorprende a todos, al revelarlos a Dios como Padre, que celebra, pero no tanto por la celebración de Su Majestad, sino en la sencillez del Padre, que encontró a su hijo (cf. Lc 15, 1-15). ¿Por qué el Padre se alegra y quiere celebrarlo? El hijo que regresa a la casa del padre es motivo suficiente para celebrarlo. El hijo regresa,

reconoce su situación vital en la verdad. El reconocimiento de sus limitaciones, de sus debilidades, de su pecado no es castigado, ni la persona es privada de hacer el bien. En otras palabras, quien reconoce su pecado, sus limitaciones, la insuficiencia de su ser experimenta el amor gratuito de Dios, que, a la vez que es don, es también un compromiso y una invitación a hacer el bien. Dios, que es Padre, libera del miedo y de la superstición. Él invita a su fiesta para compartir su alegría. Él abraza y acoge a todos, especialmente a aquel que se siente débil, enfermo y perdido. ¿Cómo se puede tener miedo de un Dios así? [36]

2.3. El camino del amor

En relación con Dios, y en el hecho de ir descubriendo una imagen positiva de sí mismo, el individuo está invitado a hacer un paso más. Descubre su profundo deseo de amistad y aspira a convertirse en un amigo de Dios, un amigo del prójimo, y también un amigo de sí mismo. Un amigo es alguien que está cerca y que, en particular, experimenta el amor y él también ejerce la caridad para con los demás. La amistad nace del amor y el amor se multiplica, engendra más amor. En este contexto, vale la pena señalar que el anhelo de experimentar la amistad se inscribe profundamente en el mundo interior del hombre que, por naturaleza, lleva dentro el deseo de amar. El hombre anhela el amor y desea realizarse en el amor [37].

La condición básica para el amor es dejarse amar para poder amar, para ser capaz de amar. En primer lugar, ¡no se debe tener miedo del amor! El temor, el hecho de tener miedo de entrar en relación no va a cambiar nada. Hay que arriesgarse. Así como por un lado no hay que tener miedo del amor [38], por otro uno debería liberarse de toda preocupación por ser amado. Esta actitud surge del apego, que obstruye el amor. La persona se da cuenta, a menudo, de una actitud pasiva que consiste en esperar pasivamente que llegue el amor, que surge del convencimiento que nos hace creer que eso es algo que sucede. El amor, sin embargo, no es algo que suceda en pasividad de uno, sino que consiste más bien en salir de sí mismo y salir al encuentro del amor. Por lo tanto, no tiene otro remedio que pasar de la expectativa de ser amado a ponerse a amar a los demás. El amor engendra amor [39].

Cuando alguien se arriesga a amar a otra persona es cuando experimenta el amor. En la vida, no es suficiente procurar tener lo que se llama relaciones correctas, que carecen de carga emocional-afectiva. Tal vez todo esté en su lugar adecuado, pero falta el corazón. La madurez emocional requiere edificar relaciones humanas basadas en sentimientos y emociones sanas. Entrar de ese modo en el ámbito de las relaciones humanas ayuda a tener una buena experiencia del amor de Dios. Es más, sólo cuando el individuo ama es cuando experimenta lo mucho que es amado por Dios. Este camino le lleva a descubrir que es Dios quien lo ha amado primero. La persona que se preocupa demasiado por ser amado no permite a Dios que la ame. Dejarse amar por Dios significa descubrir la amistad que Jesús tiene con cada uno, sin excluirse a sí mismo. Sirvan de ejemplo los discípulos de Juan el Bautista, que siguieron a Jesús (cf. Jn 1, 35-42).

El camino de la transformación lleva al hombre a redescubrir el amor en sus tres dimensiones. El amor es uno, pero se expresa de una manera triple, es decir: como respeto y reconocimiento de sí mismo (amarse a sí mismo), buscando solícitamente el bien del prójimo, siendo responsables de él (el amor al prójimo), y rendir honor a Dios, con temor de Dios (el amor de Dios). Esta triple dinámica ilustra el crecimiento en el amor, así como el desarrollo de la amistad resulta ser tan cercano a todos.

El amor de sí mismo no es una expresión de egoísmo o de “amor propio” (que sería sinónimo de concupiscencia y de buscarse a sí mismo de un modo egocéntrico), ya que la persona egoísta no es que se ame a sí misma demasiado, sino en realidad demasiado poco; de hecho, se odia a sí misma. El egoísmo y el amor son dos realidades contrapuestas. Amarse a sí mismo se fundamenta en una necesidad básica de todo ser humano; consiste en la actitud realista de aceptarse a sí mismo, de tenerse respeto, aprecio por uno mismo; significa también saber alegrarse de sí mismo [40]. En esta perspectiva, con una actitud positiva hacia sí mismo, comprendida de ese modo requiere que se cumplan unas condiciones esenciales, para que pueda entrar en el camino de amarse a sí mismo. Es todo un arte que debe ser aprendido.

El mandamiento bíblico: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” indica claramente que el respeto, el amor y la comprensión hacia uno mismo no pueden separarse de la solicitud, el sentido de responsabilidad, el respeto, el conocimiento de la integridad y singularidad del prójimo. Una cosa supone la otra, más aún, uno exige otro lo otro. No se puede hablar de amor a sí mismo, si no hay respeto para con el prójimo. Entonces, ¿qué es el amor humano?

De un modo descriptivo, se puede definir el amor como una entrega, que a la vez es compromiso respetuoso, tierna solicitud y una firme voluntad de permanecer junto al otro [41], pero no tensando la cuerda para emitir comentarios críticos, buscando cómo descubrir las deficiencias y debilidades del otro, sino más bien como una tierna solicitud llena de respeto y comprensión. Basta con mirar el amor que una madre tiene por su hijo, para ilustrar esta realidad. El respeto y una tierna solicitud no son muestras de una espera pasiva, sino el efecto de la apertura del corazón, una expresión de la buena disposición de la voluntad [42].

Esto se refiere no sólo a relación con las personas, sino también a la relación con todo el mundo. En esta perspectiva, el ser humano no sólo ama a otra persona, sino que es un amante de la vida. Es decir, respeta todos los seres vivos. Respeta, cuida de todas las creaturas.

El amor se expresa en el cuidado solícito y el compromiso, la entrega, y sigue siendo eso, a pesar de las dificultades y las ansiedades. En la sencillez de la entrega, de este darse mutuamente, en el amor humano se manifiestan sus rasgos fundamentales. En primer lugar, el amor „no hace diferencias” entre unos y otros, entre buenos y malos, santos y pecadores. El amor ve el corazón del hombre, mira en su interior, en sus capas más profundas. Las personas pueden no ser conscientes de lo que están haciendo. En segundo lugar, el amor por su propia naturaleza, es desinteresado. „Que tu mano izquierda no sepa lo que hace la derecha” (Mt 5, 4). Para poder alcanzar este espíritu del amor desinteresado, hay que abrir los ojos y “ver”. A veces basta con mirar para ver que el amor, en realidad, enmascara el egoísmo y sus propios deseos. Precisamente, se puede dar para recibir.

Por último, la característica más importante del amor es la libertad, puesto que no ata, no crea apegos, no exige nada, no espera nada a cambio. En el amor, uno no está obligado, forzado. Dónde comienzan las coacciones, allí se acaba el amor. El amor es también, en cierto sentido, la ascesis, porque exige del hombre un esfuerzo, pues no bastan las buenas intenciones ni sólo los buenos sentimientos. Sí, para amar hay que poner empeño, uno debe esforzarse, considerar las cosas detenidamente, hay que exigirse a sí mismo, llevar a cabo ciertos propósitos, que generalmente suponen sacrificio. Esta es la actitud que nos muestra el Buen Samaritano

del Evangelio (cf. Lc 10, 30-37). Dicha actitud produce frutos, los frutos bienaventurados del amor [43]. El amor de Dios expresa plenamente y completa lo que uno está buscando y aquello dónde se encuentra el sentido más profundo de la vida. El amor de Dios se manifiesta en la actitud del temor de Dios, que abre a la trascendencia. En la Biblia, el temor de Dios va de la mano del amor de Dios, porque el amor no se limita al ámbito de los sentimientos, sino que involucra y compromete a toda la persona, y se concretiza en la observancia de los mandamientos y las palabras de Dios [44]. El temor de Dios es el fundamento de la fidelidad a las promesas y a los mandamientos. El miedo no es lo mismo que el temor de Dios. El miedo surge, entre otras cosas, de una excesiva preocupación por sí mismo, del sentimiento de inseguridad y, como consecuencia, puede conducir a la cerrazón, a un encerrarse en sí mismo en una actitud de aislamiento. En la actitud del temor de Dios, el hombre confiesa y reconoce que Dios es el Señor de su vida, que Dios es el Señor de todo. En su base radica la reverencia, es decir, el respeto. San Ignacio de Loyola dice que “el hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor” [45].

Jesús, al responder a la pregunta que le hizo un maestro de la ley, dice: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente” (Lc 10, 27). En otras palabras, se puede decir que amar a Dios con toda mente, significa creer en Él mediante una actitud de humilde confianza, y aceptar que su palabra es la verdad. Amar a Dios con todas las fuerzas equivale a abrirse a su perdón, para llevar el perdón a los demás. Amar a Dios con toda el alma es sacar de Él la savia vivificante para poder vivir. Amarlo con todo el corazón es entregarse a él sin reservas, totalmente. Amar con todo nuestro ser significa poner a Dios en el centro de nuestra vida, no en la periferia. Y para eso se requiere que una persona ponga de su parte un esfuerzo diario con el fin de ordenar sus propias vidas para restaurar el lugar que le corresponde a Dios. Para profundizar en el vínculo de amor con el Creador, es necesario haber experimentado la soledad, se precisa disponer de tiempo para permanecer junto a Él, para estar a solas con Él. Estos momentos de intimidad y cercanía permiten que se revele su amor y se puede experimentarlo [46].

El camino del amor de Dios es por lo general largo y exige que el hombre se libere de todos los ídolos, de la ilusión del miedo y la ansiedad. Uno puede apegarse a ciertas experiencias, vivencias, situaciones en las que Dios se nos ha dado, pero al final podemos perder en el horizonte a Dios. A veces, se trata de una lenta sanación en nosotros de todo aquello que es difícil, enfermo, dolorido, y débil. No hay nada que se consiga de repente. El proceso de curación de la imagen enfermiza que tiene es lento, pero efectivo, porque el amor genera más amor. No hay nada mejor para curar las heridas que un bálsamo de amor. La persona que ha experimentado el amor de Dios, descubre que se convierte en un amigo de Dios [47].

En resumidas cuentas, se puede afirmar que la superación de la desconfianza es un proceso que afecta a toda la persona. En efecto, no se puede confiar en alguien, en cuyo amor no puedo creer. La confianza está estrechamente relacionada con el amor. La desconfianza se cura a base de amor, misericordia, bondad y con la justicia que desciende de lo alto, al igual que “del sol salen los rayos del sol, como si fuera una fuente de agua” [48].

Entrar en el camino de la superación de la desconfianza, significa abandonarse en Dios, desde la fe, entregándole todos los miedos e inquietudes, descubrir en la esperanza el rostro sereno del Padre, que está

esperando en la puerta, que sale a nuestro encuentro con los brazos abiertos, restaura dignidad de uno y hace entrar de nuevo en su casa; también significa dejarse amar en el amor, para ser capaz de amar con un amor más auténtico. Es un viaje de sanación en el amor y a través del amor. Es el camino desde miedo a amor [49]. *Confiar, creer y amar* es el camino de una transformación interior y radical para que uno pueda encontrarse a sí mismo y luego abrirse al Dios vivo y el prójimo. Este camino porta a la verdadera fuente de la vida donde el hambre neurótico de amor va a ser superado y uno en fin queda satisfecho. El verdadero amor nace de la contemplación, no de la acción. Si sólo fuera acción, acabaría siendo puro activismo. La contemplación al AMOR [50] es la fuente auténtica de la misión y la vocación. En efecto, el hombre saca de la contemplación la fuerza, la motivación y el deseo de construir relaciones humanas, reparar las relaciones rotas y fortalecer aquellas relaciones que son débiles.

Tadeusz Kotlewski, en [researchgate.net/](https://www.researchgate.net/)

Notas:

- ¹ Cf. C. Guarreschi, *Las nuevas adicciones. Internet, trabajo, sexo, teléfono celular, compras*, Grupo Editorial Lumen, Buenos Aires-México 2000, p. 18-19; M. Valleur, J.-C. Matysiak, *Las nuevas adicciones del siglo XXI. Sexo, pasión y videojuegos*. Paidós, Barcelona-Buenos Aires-México 2005, p. 29-332.
- ² Cf. T. Kotlewski, *Cywilizacja uzależnienie a Reguły [s?u??ce] do zaprowadzenia ?adu w jedzeniu*, in: W. Królikowski (red.), *?wiat ludzkich g?odów. Wokół Reguły s?u??cych do zaprowadzenia ?adu w jedzeniu ?w. Ignacego Loyoli*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012, p. 99-101.
- ³ Cf. G.G. May, *Addiction & Grace. Love and Spirituality in the Healing of Addictions*. HarperOne, New York 1991, p. 13-15.
- ⁴ J.-M. Verlinde, *Na drogach uzdrowienia wewn?trznego*, Wydawnictwo AA, Kraków 2008, p. 109.
- ⁵ Catecismo de La Iglesia Católica, Nueva edición conforme al texto latino oficial, Asociación De Editores Del Catecismo, Bilbao 2012, no 397.
- ⁶ Cf. G.G. May, *The Awakened Heart. Opening Yourself to Love You Need*. Harper, San Francisco-New York 1991, p. 1. Véase también R.E. Rogowski, *Stworzony do mi?o?ci, "ycie Duchowe"* 2002 nr 29, p. 12-13.
- ⁷ Cf. J.-M. Verlinde, op. cit., p. 109-110.
- ⁸ "La intimidad –subraya L. Sperry– se refiere a aquellos sentimientos de una relación que promueven la cercanía o el apego y también la experiencia de cordialidad. (...) La intimidad es una relación personal estrecha, familiar y a menudo afectuosa con otra persona que implica un profundo conocimiento de esa persona y también una expresión proactiva de los propios pensamientos, sensaciones y sentimientos que sirven como muestra de familiaridad"; L. Sperry, *Sexo, sacerdocio e Iglesia*, Editorial Sal Terræ, Santander 2004, p. 28. Véase también P. Collins, *Intimacy and the hungers of the heart*. The Columba Press/Twenty-Third Publication, Mystic, Dublin-Connecticut 1991, p. 17-23.
- ⁹ Cf. M. Kelly, *Los siete niveles de la intimidad. El arte de amar y la alegría de ser amado*. Editorial El Ateneo, Buenos Aires 2006, p. 25-26.
- ¹⁰ Cf. J.-M. Verlinde, op. cit., p. 111.

- [11](#) Cf. P. Lauster, El Amor. Psicología de un fenómeno, Mensajero, Bilbao 1992, p. 117-119.
- [12](#) Cf. T. Kotlewski, Akceptacja siebie. Od l?ku do mi?o?ci, O?rodek Odnowy w Duchu ?wi?tym, ?ód? 2006, p. 17-18.
- [13](#) Cf. A. Cencini, A. Manenti, Psicologia e formazione. Strutture e dinamismi, EDB, Bologna 1986, p. 237-239.
- [14](#) Cf. Ignacio de Loyola, Ejercicios espirituales, Editorial Sal Terræ, Santander 1990, no 231.
- [15](#) “El amor no se puede reducir a un sentimiento que va y viene –escribe el Papa Francisco- Tiene que ver ciertamente con nuestra afectividad, pero para abrirla a la persona amada e iniciar un camino, que consiste en salir del aislamiento del propio yo para encaminarse hacia la otra persona, para construir una relación duradera; el amor tiende a la unión con la persona amada”; Papa Francisco, Carta Encíclica Lumen fidei, Librería Editrice Vaticana, Roma 2013, no 27.
- [16](#) Cf. T. Kotlewski, Akceptacja siebie. Od l?ku do mi?o?ci, p. 42-43.
- [17](#) Cf. id, Skrupu?y a depresja, in: W. Królikowski (red.), ?wiat moralnych l?ków. Wokó? Regu? o skrupu?ach ?w. Ignacego Loyoli, Wydawnictwo WAM, Kraków 2010, p. 137-138.
- [18](#) Cf. Ignacio de Loyola, op. cit., no 1. Véase también L.M. García Domínguez, Las afecciones desordenadas. Influjo del subconsciente en la vida religiosa, Mensajero/Sal Terræ, Santander-Bilbao 1992, p. 25-30; T. Kotlewski, Z sercem hojnym i rozpalonym mi?o?ci?. O mistyce ignacja?skiej, Wydawnictwo RHETOS, Warszawa 2005, s. 146-151.
- [19](#) Cf. J. Wolski Conn, W. E. Conn, Self-sacrifice, self-fulfillment or self-transcendence in Christian Life? Human Development. The Jesuit Educational Centre for Human Development vol.3, no.3, 1982, p. 25-28
- [20](#) El tema de la transformación es central para la espiritualidad cristiana. Véase E. Howells, Introduction, in: E. Howells, P. Tyler (eds.), Sources of Transformation. Revitalizing Christian Spirituality, Continuum International Publishing Group, London-New York, 2010, p. XI.
- [21](#) Cf. A. Cencini, Amerai il Signore tuo. Psicologia dell'incontro con Dio. EDB Bologna 1988, p. 91. Véase también D. L. Gelpi, The Conversion Experience. A Reflective Process For RCIA Participants And Others. Paulist Press, Mahwah, NJ 1998, p. 26-39.
- [22](#) Cf. L. Sperry, Transforming Self and Community. Revisioning Pastoral Counseling and Spiritual Direction. The Liturgical Press, Collegeville, Minnesota 2002, p. 117-118.
- [23](#) Cf. A. Cencini, op. cit., p. 74-75.
- [24](#) Cf. T. Kotlewski, Akceptacja siebie. Od l?ku do mi?o?ci, p. 33-34.
- [25](#) Cf. A. Cencini, op. cit., p. 100-102.
- [26](#) Papa Francisco, Carta Encíclica Lumen fidei, no 15.

[27](#) “La comprensión de la fe es la que nace cuando recibimos el gran amor de Dios que nos transforma interiormente y nos da ojos nuevos para ver la realidad; ibídem, nº 26.

[28](#) Cf. P. Rossano, G. Ravasi, A. Girlanda (eds.), Nuovo Dizionario Di Teologia Biblica, Edizioni Paoline, Milano 1988, p. 742-743.

[29](#) A. Cencini, op. cit., p. 103.

[30](#) Cf. Rossano, G. Ravasi, A. Girlanda (eds.), op. cit., p. 900-903.

[31](#) Cf. C. Risé, Il Padre. L'assente inaccettabile. Edizioni San Paulo, Cinisello Balsamo 2003, p. 11-18.

[32](#) Cf. T. Kotlewski, Akceptacja siebie. Od I?ku do mi?o?ci, p. 38-40.

[33](#) Cf. A. Cencini, op. cit., p. 72-74.

[34](#) Cf. C. Risé, op. cit., p. 33-38.

[35](#) Cf. A. Cencini, op. cit., p. 92-93.

[36](#) Cf. T. Kotlewski, Gar?? nadziei, O?rodek Odnowy W Duchu ?wi?tym, ?ód? 2005, p. 52-53.

[37](#) Cf. R. E. Rogowski, op. cit., p. 12.

[38](#) Cf. M. Kelly, op. cit., p. 23-24.

[39](#) Cf. T. Kotlewski, Akceptacja siebie. Od I?ku do mi?o?ci, p. 44-45.

[40](#) Cf. P. Lauster, El Amor. Psicología de un fenómeno, Mensajero, Bilbao 1992, p. 49-51.

[41](#) Cf. M. Kelly, op. cit., p. 64-67.

[42](#) Cf. P. Lauster, op. cit., p. 43.

[43](#) Cf. T. Kotlewski, Gar?? nadziei, p. 25.

[44](#) Cf. Rossano, G. Ravasi, A. Girlanda (eds.), op. cit., p. 46-47.

[45](#) Cf. Ignacio de Loyola, op. cit., no 23.

[46](#) Cf. A. Cencini, op. cit., p. 106-107.

[47](#) Cf. T. Kotlewski, Akceptacja siebie. Od l?ku do mi?o?ci, p. 60-61.

[48](#) Ignacio de Loyola, op. cit., no 237.

[49](#) Cf. H. Nouwen, Spiritual Formation. Following the movements of the Spirits. HarperOne, New York 2010, p. 79-80.

[50](#) Cf. Ignacio de Loyola, op. cit., no 230-237.