



“Anna” conoció a Xavier en el Mall. Le pidió su número telefónico y, cada semana, él abonaba a su cuenta para poder platicar y textear con ella en las noches...a veces toda la noche. Hasta, después de un mes y medio, ya no podía vivir aparte de ella y la convenció a que fuera a la capital para vivir con él...

Cristóbal empezó a consumir porno cuando tenía trece años. El creía que todos sus amigos lo hacían. Las niñas en la escuela estaban más que dispuestas a enviar fotos de sus partes íntimas y seducían con sus mensajes. Ahora a los 23 años se ve consumido por la adicción a la porno – a tal grado que se encuentra aislado y solo en un mundo surreal.

Fuimos diseñados a vivir en intimidad. Cuando sufrimos su ausencia, somos capaces de conformarnos con cualquier imitación.

Esta carta te llega hoy para proponer que no tienes que vivir sol@ y aislad@. Puedes experimentar la verdadera intimidad. ¿Cómo?

Hay cuando menos cinco esferas de la intimidad que el ser humano puede disfrutar:

1. Espiritual
2. Recreativa
3. Intelectual
4. Física
5. Emocional

1. El fundamento de toda intimidad es **la intimidad espiritual**. Esta intimidad sirve como el eje del cual todos los demás aspectos se derivan. Si experimentas un alto nivel de intimidad espiritual, todos los demás – aunque pueden apreciar un incremento o decrecimiento en intensidad momentánea – disfrutarán de un nivel natural de resistencia.ⁱ

La intimidad espiritual se produce cuando personas comparten la palabra de Dios juntas, oran el uno por el otro, y alaban a Dios juntos. La Palabra de Dios nutre nuestras almas (Mt.4:4; Dt.8:3). Cuando compartimos la misma dieta espiritual, podemos esperar un crecimiento similar y, por lo tanto, crecer juntos – no aparte.

El dicho, “la familia que ora unida permanece unida” es, generalmente, cierto. Aunque, orar juntos no solamente significa orar en la presencia los unos de los otros, sino mantener en oración a nuestros hermanos y papás – y no solamente rogándole a Dios que arregle todo cuanto nos molesta de nuestro hermanito.

La adoración es un acta sumamente íntima que entreteje las almas del pueblo de Cristo como familia Suya.

Existen razones válidas (trabajar en el cunero, cantar en el grupo de alabanza) porque familias no puedan adorar juntos – pero si hay dificultades relacionadas con la intimidad, ¿tal vez esos actos de servicio necesitan suspenderse por un tiempo para que la pareja pueda compartir este tiempo juntos?

2. **La intimidad recreativa** El segundo aspecto de la intimidad es recreativa. La intimidad recreativa es el pegamento que se crea y se fortalece cuando convivimos. Estas actividades pueden ser tan variadas como hacer la tarea con nuestra hija o tirarse juntos de una avioneta a los 5,000 metros de altura. El chiste es que

los que participen lo disfruten juntos. Compañías programan retiros de trabajo. Dentro del programa incluyen actividades divertidas para crear la sensación de “equipo”. Jugar juntos fomenta la intimidad.

La familia necesita, también, ser intencional en crear un espacio para que la intimidad florezca. Llevar el lonche al parque un día sábado no cuesta mucho, pero dice sin palabras “Me caen bien y disfruto el día con ustedes.”

Este tipo de intimidad suele disfrutarse más entre pareja durante el noviazgo. Es cuando son más dispuestos a probar nuevas actividades y extenderse un poco más allá de su zona de confort tan solo por la dicha de estar en la compañía de su pareja.

Cuando la presencia de la pareja llega a ser más normal que su ausencia, tiende a menguar el ímpetu de hacer por él o ella lo que no nos agrada mucho. Además, conforme se complica la relación (con hijos y responsabilidades) el tiempo para las actividades recreativas se limita y la percepción del costo se aumenta.

Sin embargo, Dios nos creó para disfrutar de actividades recreativas con nuestros seres queridos y con la comunidad de fe – especialmente con nuestro esposo o esposa (Ec.9:9)

3. La intimidad intelectual – Este tercer aspecto de intimidad se cultiva al conversar sobre un tema en particular. Puede ser un tema ligerito (como películas, un buen libro) o demasiado serio (la política) pero los lazos de intimidad se desarrollan al hacer ejercicios mentales con otros seres humanos.

De forma similar a la intimidad recreativa, cuando se trata de una pareja la intimidad intelectual tiende a llegar a su auge durante el período de noviazgo. Esto podría explicarse porque la pareja apenas llega a conocerse, y conocer las opiniones que cada quien sostiene en cuanto a los temas importantes en la vida.

Conforme pasa el tiempo en una relación inter-personal, podemos dar por sentado que ya conocemos cómo nuestro amigo, o pareja o jefe piensa en cuanto a casi todos los temas. Por lo mismo, dejamos de explorar al mundo intelectual el uno del otro. Esto puede suceder entre hijos adultos y sus padres, entre parejas, entre socios en el negocio, comités en la iglesia...

4. La intimidad física El cuarto aspecto de la intimidad es la física. Por lo regular, es este aspecto el primero que viene a la mente cuando hablamos de la intimidad. La intimidad física incluye, pero no se limita, a la actividad sexual.

“El acto sexual puede ser la expresión más bella e íntima del amor, pero nos mentimos si afirmamos que es la prueba del amor. Demasiados hombres han exigido el sexo para comprobar el amor; demasiadas mujeres lo han regalado en espera del amor. Vivimos en un mundo de explotadores, donde nos abusamos los unos a los otros para embotar el dolor de la soledad. Todos añoramos la intimidad, y el contacto físico puede pasarse por la intimidad, cuando menos por un momento.”ⁱⁱⁱ

Cuando al hombre se le pregunta qué tan cerca se siente a su esposa, el que reporta mayor conectividad típicamente expresa un alto nivel de actividad sexual satisfactorio. Esto no nos sorprende ya que la Biblia instruye al hombre a que se deleite en su esposa de esta forma (Prov.5:18-19).

Existe la intimidad no-sexual, como andar de la mano, dar un abrazo o acurrucarse juntos en el sofá. Si bien es cierto que la mujer disfruta enormemente de la intimidad sexual, parejas casadas que conozco confirman que la intimidad física no-sexual alimenta al alma sediento de la mujer en una manera que no satisface al hombre.

Estudios confirman que la intimidad física produce un bienestar en todo ser humano desde cuna a bastón, además de la gran necesidad que tenemos por el tacto de otro ser humano.

5. La intimidad emocional

No podemos vivir sin ser afectados por el amor. Somos más vivos cuando lo encontramos, más devastados cuando lo perdemos, más vacíos cuando lo renunciamos, más inhumano cuando lo traicionamos, y más apasionados cuando lo perseguimos.ⁱⁱⁱ

¿Más apasionados cuando perseguimos el amor? Eso me recuerda las palabras de Pablo en 1 Co.14:1 cuando nos anima a que “procuremos” (DHH) o “nos empeñemos en seguir” (NVI) el amor.

Espérame. ¿No se supone que el amor *nos acosa* a nosotros? ¿Cómo que vamos caminando inocentemente por la calle y – opa – nos caemos en el hoyo del amor? Claro, el romance y la infatuación al principio requieren muy poco esfuerzo, pero si hemos de experimentar el amor duradero, el amor íntimo, requiere empeño y prosequimiento, así como dijo Pablo.

Este prosequimiento apasionado pareciera ilusorio, y por lo mismo, imposible. Después de todo, ¿qué significa perseguir al amor? La mayoría de nosotros no fuimos enseñados a desarrollar la intimidad emocional con otros. Aprendimos a amarrar a nuestros zapatos, sumar cuentas, cocinar frijoles y tal vez cambiarle el aceite a nuestro carro; pero nadie nos enseñó a perseguir al amor.

Aquí hay algunas ideas poderosas y básicas para ayudarte en perseguir el amor y hacerle un arte del desarrollo de relaciones emocionalmente íntimas con las personas más queridas en tu vida. Estos principios pueden ayudarte en las relaciones familiares, de amistad, en el trabajo, en la iglesia o noviazgo. Si las pones en práctica, estoy segura que hasta encontrarás que el perseguir el amor y la intimidad emocional es agradable.

La intimidad se deletrea: A-C-E-P-T-A-C-I-O-N: nadie quiere ser juzgado, criticado, burlado, controlado, abusado o explotado. Si quieres que otro abra su corazón a ti, tendrás que proveerle un lugar seguro donde hacerlo.

- **Ríe juntos** – ¿tal vez has escuchado que la distancia más corta entre dos corazones es la risa? Si quieres desarrollar la intimidad con alguien, es bueno reírte con ella. Cuando cuenta un chiste, diviértete con él. Le hará a tu amiga sentirse el genio de los chistes y añadirá un elemento de gozo a la relación que todos necesitamos.
- **Llora juntos** – Cuando lloramos con otra persona, y esa persona puede llorar con nosotros sin sentirse juzgada, se desarrolla una intimidad profunda. Sí, se requiere de paciencia y comprensión para no procurar “arreglar” a la otra persona o su problema, pero no más siéntate con él o ella en su dolor y ofrece aliento. No le des consejo a menos que te lo pida. Lo apreciarán.
- **Discutan** – La verdadera intimidad solo puede desarrollarse cuando estamos dispuestos a aceptar a otra persona tal como es. Esto no quiere decir que siempre aprobamos sus acciones, o que nunca estamos en desacuerdo con él o con ella. De hecho, cierta medida de pensar en forma independiente

que ocasiona algún desacuerdo es saludable y normal. (Si no hay ningún desacuerdo, por lo regular indica que alguien no está siendo honesto y hace falta una comunicación más sincera.)

A la luz de lo anterior dicho, el desarrollar la intimidad significa que hemos aprendido a estar en desacuerdo de forma saludable, mientras enviamos el mensaje: *Te amo, aunque no esté de acuerdo contigo. Yo te acepto, aunque no aceptes todas mis ideas. Me alegro que puedas compartir tu forma de pensar conmigo y no me siento amenazada por nuestras diferencias. No importa lo que pase, seguiremos siendo amigos.*

Ojo: cuando discutas, siempre evita insultar al carácter de tu amigo, de manipular o echar culpa. Cuida tus palabras ya que la seguridad emocional que alimenta a la intimidad puede ser destruida en minutos por usar palabras no bien escogidas.

Este último aspecto de la intimidad involucra el compartir las experiencias personales con otra persona. A algunos de nosotros, se nos dificulta distinguir entre esta intimidad y la intimidad intelectual; sin embargo, una (la intelectual) conversa sobre temas y es normalmente dominada por pensamientos, mientras la otra (emocional) conversa sobre experiencias y es normalmente dominada por sentimientos.

Los que crecimos en un ambiente deficiente de esta clase de intimidad sufrimos de un vocabulario emocional muy limitado y nos sentimos menos cómodos hablando de nuestros sentimientos. Por lo mismo podemos con frecuencia mal-entender a otros cuando conversan, creyendo que buscan un entre cambio de ideas cuando, en realidad, buscan que alguien se identifique con ellos y con sus sentimientos.

Cuando a la mujer se le pregunta qué tan cerca se siente a su esposo, la que reporta mayor conectividad típicamente expresa un nivel de intimidad emocional satisfactorio. El hombre que sabe pastorear al corazón de su esposa disfrutará de una intimidad profunda previamente desconocida.

Ciclos de intimidad vs. Ciclos de aislamiento

He aquí lo tramposo: Cuando el hombre se siente desconectado, con frecuencia procurará lograr intimidad física a través de la intimidad recreativa (hagamos algo divertido juntos y a lo mejor acabaremos juntos en la cama). La mujer, por su parte, procurará lograr intimidad emocional a través de la intimidad intelectual (hablemos de algo y tal vez acabaremos compartiendo nuestros sentimientos). Ambos esposos sienten el desconecte, pero procuran resolver el problema de formas opuestas. Para complicar la situación, al hombre muchas veces le desagrada compartir sus sentimientos si no se siente físicamente íntimo. A la mujer le desagrada la intimidad física cuando no se siente emocionalmente íntima.

Por esto mismo, las parejas pueden encontrarse en ciclos de aislamiento, exigiendo más y más que sus propias necesidades de intimidad sean satisfechas antes de suplir la necesidad de su pareja. Aquí es donde el compromiso cristiano de amar el uno al otro aún cuando duele viene al caso (Jn.13:34-35; Ga.5:13; 6:2; Ef.4:2,32; 1 Pe.4:8-10). La pareja rebasa el ciclo de aislamiento a través del amor y entran en ciclos de intimidad al poner la necesidad de la otra persona ante la suya propia.

La intimidad troncada

En un mundo hyper-sexualizada, los medios de comunicación quieren convencernos de que la actividad sexual satisface nuestras necesidades más profundas. La sexualidad es explotada para vender carros, cerveza, rastrillos para afeitar, hamburguesas, programas académicos, viajes o pasta de dientes.

Cuando Javier y Perla se casaron, ella estaba convencida de que – a pesar del hecho de que no tenían intimidad emocional antes de casarse – su actividad sexual cambiaría todo eso. Lo vio en la tele y en películas donde los dos corazones se fundían en uno después de la actividad sexual. Perla se decepcionó cuando la conexión emocional que tanto añoraba con Javier le eludía, a pesar de haber participado en relaciones sexuales con su marido.

No importa cuánto lo procures, si la intimidad emocional y espiritual no existe antes de compartir intimidad física, es muy difícil (si no imposible) lograrlo después.

La verdadera intimidad nos hace sentir conocido

La verdadera intimidad nos hace sentir vivos, como haber sido encontrados, como si alguien por fin se asomó a nuestras almas y nos vio allí. Hasta entonces, hasta no experimentar la verdadera intimidad, nos sentiremos pasado por alto, ignorado; como si nos miraban pero nos traspasaba la vista.^{iv}

Desafortunadamente, podemos perder la oportunidad de experimentar la verdadera intimidad cuando predeterminamos lo que encontraremos al examinar su vida, su corazón, su personalidad y su alma. (Se llama "prejuicio".) Cuando esto ocurre, procuraremos moldear y formarle a la imagen de nuestra expectativa. Como resultado, ignoramos sus mejores cualidades y el amor y la intimidad son destruidos.

La intimidad fluye por ser enteramente aceptado tal como uno es.

La verdadera intimidad comienza contigo

Tal vez te estés preguntando cómo edificar una relación íntima. En adición a aceptar a la persona tal como es, (Nota: no significa aceptar ninguna forma de abuso), la verdadera intimidad solo puede comenzar cuando te conoces a ti mismo. Ya que la definición de la intimidad es "ver-dentro-de-me", ¿cómo puede alguien "ver dentro" de ti, quien eres, tus temores, sueños, esperanzas y deseos a menos que *tú* te conoces y estás dispuesto a dejar a otro entrar? El experimentar la verdadera intimidad comienza con ser conectado con tu corazón.

De acuerdo, el compartir quiénes somos con otras personas no es fácil. Todo cuanto tenga que ver con el amor es un riesgo. Lo acepto, puede ser incómodo exponer las partes más profundas de nuestro ser. Lo bueno es que no lo tienes que hacer todo de una vez porque desarrollar una relación íntima ocurre sobre la marcha – es como pelar una cebolla; sucede poco a poco, mientras se establece la confianza.^v

ⁱ Josh Squires, Desiring God March 2, 2016 "Marital Intimacy is More Than Sex"
<https://www.desiringgod.org/articles/marital-intimacy-is-more-than-sex>

ⁱⁱ E.R. McManus, Soul Cravings (2006)

ⁱⁱⁱ Soul Cravings

^{iv} Shana Schutte, "What is the Definition of Intimacy? What Does it Mean to be Intimate?"
<https://www.focusonthefamily.com/marriage/preparing-for-marriage/what-it-means-to-be-intimate/what-it-means-to-be-intimate>

^v Shana Schutte