

5

El don de Entendimiento. Escuchar y comprender nuestras emociones y necesidades

Mentxu Martín-Aragón

5

EL DON DE ENTENDIMIENTO. ESCUCHAR Y COMPRENDER NUESTRAS EMOCIONES Y NECESIDADES

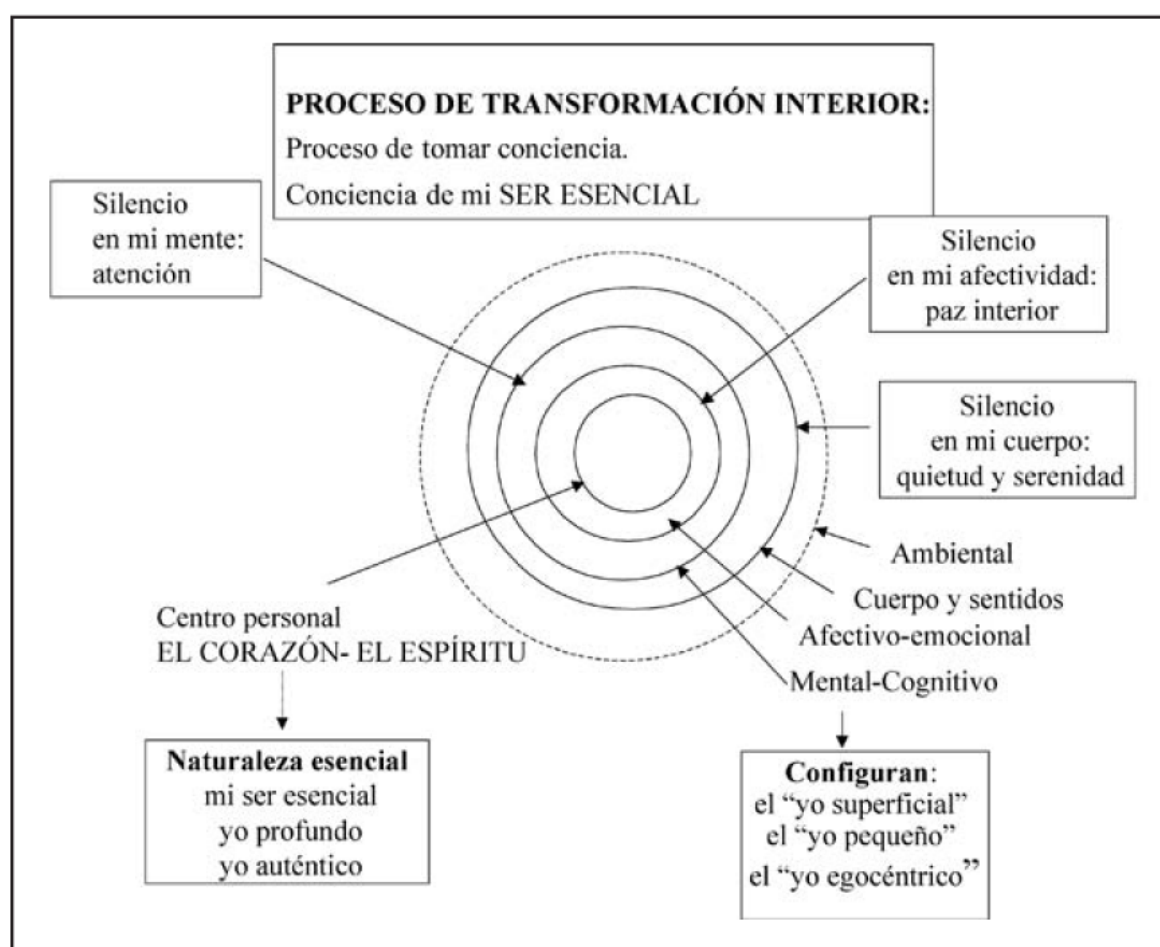
Mentxu Martín Aragón

EL ESPÍRITU EMERGE EN LA VIDA, EN LO REAL. El Espíritu clama en nosotros con gemidos inefables (Rom 8). Sabe pedir lo que necesitamos desde nuestro fondo más auténtico. Escuchar al Espíritu, que nos susurra en nuestro “yo profundo”, supone entrar en contacto con nuestro mundo emocional y escuchar nuestras necesidades de amor y valoración.

Vivir habitados por el Espíritu es un don que se nos regala y al tiempo es una tarea que requiere responsabilizarse de uno/a mismo/a, ser consciente de mis límites y mi necesidad de sanación. Preparamos el terreno al Espíritu que se nos comunica en la vida al escucharnos a nosotros mismos, a los demás y su Palabra. Y esto pasa por integrar en nosotros estas dos polaridades: la de ser amados y ser válidos.

Jesús dijo: “He venido para que tengáis vida, y vida en abundancia” (Jn 10, 10). Recuperarnos para la vida y una vida abundante pasa por el cuidado de nuestras necesidades básicas de amor y validez.

El Espíritu pone a nuestro alcance el *don de entendimiento* y se manifiesta como un viento (a veces como un susurro casi imperceptible) que al entrar en contacto con nosotros llena nuestra vida de música. ¿A qué suena su melodía? Nos proporciona un conocimiento que trasciende la racionalidad científica (Inteligencia racional) y se guía por una *intuición* (Inteligencia emocional) sencilla, rápida y luminosa. Capta la verdad que somos, sin juzgar, desde una actitud ante nosotros y ante la vida que es la de percibir “*aceptando*”. Nos permite contemplar con curiosidad, interés, paciencia, cariño y sin desprecio. Como dice un dicho budista: “Lo que rechazas persiste, lo que aceptas se transforma”. Un proceso de sanación y crecimiento necesita una atmósfera amable y cariñosa. Si fuera llueve y trueno no podrán crecer los capullos del rosal que acaban de brotar nuevos y



tiernos. A veces tenemos miedo a entrar dentro de nosotros, tenemos miedo al “monstruo” que podamos encontrar... Posibilitar espacios para cuidarnos y escucharnos desarmadamente es abrir caminos para dejar que el Huésped habite en el centro de nuestra casa. El don de entendimiento actúa en este lugar de nuestro ser que llamamos “*el centro personal o centro de percepción*”. Y desde ahí tomamos decisiones y somos capaces de vivir en libertad.

“¿Qué es este *centro personal o centro de percepción*?”. Es el lugar donde se da el proceso de despliegue de nuestra experiencia, que está más allá de nuestras sensaciones, emociones y pensamientos. El centro de percepción es ese lugar de nuestro ser que nos permite mirar nuestra experiencia (sentimientos, sensaciones y pensamientos) desde una “*percepción aceptante*”, nos sitúa con cierta distancia respecto de lo que estamos *percibiendo* (experimentando), nos permite acercarnos a nuestra experiencia sin desbordamiento afectivo y sin juzgarla, sino con actitud de aceptación. Cuando nos situamos en este “*centro personal o centro de percepción*” se produce ese entendimiento que llamamos *intuición (don de entendimiento)*.

En mi experiencia personal y como acompañante de procesos de crecimiento psicológico-espiritual he tomado conciencia de que el “entendimiento” pasa por el arte de escuchar nuestras emociones y las necesidades de amor y valoración que están en la base de nuestras emociones. Cuando me pidieron que escribiera estas páginas no sabía muy bien cómo iba a poder transmitir esta emergencia del Espíritu que es el don de entendimiento de una manera novedosa. Después de haber reflexionado sobre mi experiencia como mujer, como psicóloga y teóloga, descubro con fuerza que el don de entendimiento no es nuevo, que es tan viejo como el ser humano. Se suele decir que la intuición es una cualidad femenina que llevamos hombres y mujeres.

Aunque es tarea nuestra acoger su don y posibilitar que éste fructifique, no olvidemos que el entendimiento no es sólo fruto de nuestro trabajo, sino que como todo regalo es imprevisible y trasciende

nuestro control y expectativas, abriéndonos a horizontes insospechados y a las ventanas del misterio de la vida.

Mi propósito en las siguientes páginas es invitar al lector a acercarse al centro del ser –*el corazón*– lugar del Espíritu. El don de entendimiento se nos regala para abrirnos y dejar paso al Huésped privilegiado, el Espíritu.

Por alejados que estemos de nosotros mismos, de nuestro “centro personal”, el Espíritu siempre está ahí y nos habita, alentando la vida y sanando. Ojalá abramos caminos al Espíritu para que no encuentre demasiados obstáculos y que la emergencia de su música en nosotros llene de vida y calor nuestros encuentros. Como las historias de vida que a continuación nos presentan estas dos personas que he llamado Marta y María.

Dos experiencias actuales: Marta y María

Marta y María son dos experiencias reales de dos personas que nos narran el hilo conductor de su vida. A través de ellas nos asomamos a la vivencia de dos relatos actuales. Ellas nos comparten sus guiones de vida: qué necesidades y qué comportamientos (emoción, pensamiento y acción) las mueven. Son dos guiones muy distintos, quizá en alguna de ellas te puedas reconocer en parte.

Marta

Me gusta invitar a los amigos a cenar a nuestra casa. Antes de la hora de su llegada suelo estar muy pendiente de que todo esté preparado y a punto: la cena caliente y la mesa puesta. Y durante la cena soy yo quien va y viene de la cocina para servir la mesa, cambiar los platos, hacer el café, etc. Así actúo con mis invitados y con aquellos que han sido invitados por mis compañeros. En nuestra casa soy la que a menudo se levanta de la mesa, pone la lavadora en marcha o se preocupa de que nada falte. Tengo una sensibilidad especial para el orden y la organización.

En relación a esta forma habitual de comportarme, hace algunos años escuché en una charla que hay “servicios que son autoservicio”. Aquella frase se me clavó muy dentro y me dije, sin saber muy bien por qué, que tenía mucho que ver con mi modo de ser y actuar. Con el tiempo he ido comprendiendo el por qué del impacto de aquella frase en mí.

También hay otra afirmación que me ha hecho, a menudo, una persona amiga: “Tú no te dejas querer”. La primera vez la dejé pasar, pero la insistencia en repetirme una y otra vez lo mismo me ha hecho pensar y recapacitar sobre mi modo de ser y actuar.

Buscando la razón de por qué no me dejo querer y por qué no me creo que la gente me quiera, descubro en mí una historia que viene de pequeña, es la historia de una canción aprendida en la niñez, cuya letra vendría a decir esto: el amor y el cariño que yo necesito de la gente es algo que no se me da gratuitamente, sino que yo debo trabajar y merecerlo. Frente a mi hermano pequeño, a quien llevo dos años, yo debía ganar o conquistar el afecto de mis padres, pues no daba por hecho que me quisieran frente a mi hermano pequeño. Y con esta canción he ido creciendo, pensando que era la mejor canción que había descubierto. Así he crecido siendo servicial y responsable, pensando que era la mejor manera que yo tenía de ganar el afecto de los demás. Y dicha canción me daba buenos resultados, pues era la canción que más seguridad me daba ante los demás. El miedo a no merecer el cariño y el amor de mi gente me ha llevado a impulsar la estrategia del servicio y de la responsabilidad de un modo exagerado. Cuando una descubre que muchos de sus servicios han sido y son para auto servirse, que detrás de dichos servicios buscaba el reconocimiento y el agradecimiento, que me he pasado media vida mendigando a través de mis servicios el cariño y el aprecio de la gente, la sorpresa y la frustración no son pequeñas. Esta es la ceguera en la que he vivido y esta es también la ceguera en la que sigo viviendo, en parte.

En mi trabajo soy persona activa, responsable y servicial. Es lo que priorizo habitualmente y es lo que me hace vivir mal el tiempo. Junto a eso, las relaciones con mi gente quedan en un segundo o tercer plano. Soy responsable y persona de confianza, pero mis colaboradores me conocen muy poco por dentro. En mi familia he contribuido a que las cosas funcionen bien y que nuestra organización interna sea casi perfecta. Pero junto a eso, que está muy bien y se me alaba, poco calor impulso en las relaciones personales en los grupos en que participo.

Por lo general, mantengo una relación amable pero distante. La agenda y el reloj son habitualmente el pretexto que utilizo para no dialogar e interesarme por los demás. En mi agenda no hay espacio para las relaciones de cercanía con ellos.

Con este estilo de comportarme con mi gente busco cubrir o satisfacer ante todo la necesidad de ser amada, pero a través de privilegiar la necesidad de la validez. En el fondo pienso y éste es mi engaño, que alcanzaré y seré merecedora del cariño de la gente siendo servicial y responsable. En la práctica con mis actividades y servicios no hago otra cosa que sobrealimentar la necesidad de la validez en detrimento de la necesidad de ser amada. Y esto es, precisamente, lo que me lleva, cuando no soy consciente, a vivir de limosnas y echar la responsabilidad de mis males a los demás.

María

En mi estilo suelo estar atenta a los demás. Me fijo en ellos y espero que se acerquen a mí. Me cuesta tomar la iniciativa y con mi actitud invito a que hablen, a que expresen, actúen, y entonces me sumaré a su actitud o propuesta si me siento cercana a ella. En una comida con amigos no me gusta levantarme pronto ni distraerme de lo que está pasando. Me encantan las personas que comparten alegría y experiencias, y sólo cuando todos van terminando veo la necesidad de cambiar de plato, ir a buscar la comida que sigue, reponer la bebida,... me gusta que lo hagamos entre todos y compartamos también esa tarea que, aunque

no es especialmente grata, nos da la oportunidad de acercarnos entre nosotros, sentirnos juntos en una especie de breve comunión.

Hay ahí una necesidad de sentirme cercana a los demás, de ser importante para ellos, de sentirme dentro del Grupo. Esta necesidad de ser querida me impulsa a dar mi interés, mi atención. Atención sincera y receptiva, aunque a veces si pongo excesiva atención ésta me puede impedir atenderme a mí misma. ¿Es aquí donde quiero estar? ¿Son estos los temas que a mí me interesan? ¿Me siento a gusto con estas personas? Normalmente respondo a estas preguntas afirmativamente, pero también sé que a veces puedo dar mi atención de forma poco discriminada, incluso estar en lugares y con personas a las que he llegado con una inercia que no siento mía. Tal es mi necesidad a veces de sentirme querida, dentro de un círculo humano de experiencia y amor.

Sé que es importante sentirse competente, válida en el trabajo, lo sé y procuro cumplir con mis compromisos, y lo suelo hacer bien. Pero también me doy cuenta de que no me resulta nada fácil mantener mi tiempo en actividades de esfuerzo y rutina. Necesito sentir que esa parte misteriosa y profunda de la vida se acerque a mí y despierte mi propio misterio. Desde la belleza de un paisaje, la contemplación de una flor, la confianza de un amigo, las emociones que se despiertan en las relaciones, una sonrisa, una superación personal, una música, y tantos momentos de experiencia.

Hay temporadas en las que, por mil motivos, el misterio vital no lo siento cerca, ¡seguro que no estoy receptiva para descubrirlo! En esas temporadas puedo sentirme ausente, como que la vida no va conmigo. Parece que todo el mundo está trabajando afanosamente, y a mí me parece que hay demasiados esfuerzos fútiles, y quizás sin sentido.

Me doy también cuenta de que me acompaña la película de mis aprendizajes infantiles. Hermana mayor, sintiéndome querida por mis padres, debía cumplir múltiples obligaciones, cuidar de los hermanos, estudiar, “portarme bien”... Esta carga de obligaciones aún

hoy me impide con frecuencia ser más espontánea y pedir según mis necesidades. Estoy acostumbrada a callarlas y no me atrevo a expresarlas con naturalidad. Hay por ahí dentro, en mí misma, una duda profunda, ¿Van a quererme si expreso, si pido lo que necesito? ¿Debo arriesgarme a pedir?

Sé que el acercamiento de los demás me facilita abrirme, darme a conocer y descubrirme mejor a mí misma. En una relación abierta puedo reconocer con más claridad lo que necesito y cómo quiero vivir.

El acercamiento del “otro/a”, y, –sobre todo para mí–, el ser capaz también de acercarme, me despierta. Me ayuda a ser consciente de mí misma, del otro/a y de la belleza que nos rodea continuamente. La cercanía de las personas me permite retomar y valorar mi experiencia, mi vida y atreverme a convertirla en algo precioso y con sentido. No porque sea más que otra vida, sino porque es la mía.

A la escucha del Espíritu, a la escucha de nuestras emociones y necesidades

Nuestro mundo emocional es lugar de la presencia del Espíritu. Cuando escuchamos nuestras emociones y necesidades, y sabemos reaccionar ante ellas, el Espíritu que habita en nuestro “yo profundo”, nos alienta en este camino de sanación e integración de nuestra vida.

¿Qué son las emociones?

Son los modos más íntimos de experimentarse reaccionando ante estímulos externos e internos. Dichas reacciones internas se producen con espontaneidad, por tanto no son ni buenas ni malas de ahí que las emociones no se juzgan, no me puedo juzgar por sentir enfado, lo que es éticamente juzgable es la conducta, por ejemplo, si lo que desencadena mi enfado es agredir físicamente a alguien.

Además, las emociones nos ofrecen un balance consciente de nuestra situación y nos preparan para la acción o la pasividad. El miedo

te informa de que estás en peligro, la tristeza que has perdido algo importante, y la alegría que tus necesidades y deseos se están cumpliendo. Es necesario integrar mente y corazón, la emoción moviliza y la razón guía.

¿Cómo se relacionan las emociones con las necesidades? Las emociones siempre me informan de una necesidad que está siendo atendida y escuchada o desatendida y no escuchada. Nos podemos sentir apenados, desanimados, nerviosos... cuando nuestras necesidades no están siendo satisfechas. Y al contrario, nos sentimos en paz, contentos, animados... cuando nuestras necesidades están siendo atendidas.

Nosotros nos centraremos en dos necesidades básicas como son la necesidad de *amor* y de *valoración*. Son como dos leyes escritas en la afectividad humana, imprescindibles para crecer como personas en este camino hacia la integración.

Entendemos la afectividad como la fuerza y la tensión que se establece entre dos movimientos (amar y ser amados). La afectividad es como el motor que nos hace vivir y de ahí la importancia de aprender a gestionar constructivamente dichos movimientos.

En las relaciones buscamos *ser amados y ser válidos*. Necesitamos ser queridos y reconocidos. Es decir, según gestionemos estas dos necesidades las relaciones serán para nosotros fuente de curación y crecimiento o al contrario de atrofia y/o estancamiento. En la relación nos sanamos y en la relación enfermamos. La estima y el amor son como dos leyes de nuestro corazón de las que no podemos escapar.

A continuación nos acercamos a desgranar qué significa ser personas y vivir en grupos al aire del Espíritu

A la escucha de nuestras necesidades personales

Pongamos el ejemplo de una pareja, un tanto atípica por los roles que asumen, pero que nos ayuda a ilustrar cómo la vivencia de estas dos necesidades básicas se viven de forma diferente. Ella trabaja fuera de casa y él se dedica al trabajo de casa. Esta mujer normalmente

cubre su necesidad de validez en el trabajo y cuando llega a casa lo que busca en su esposo es ser amada por él. Él, en cambio, tiene problemas con su validez. Y cuando llega a casa su mujer, busca que ella le valore en su actividad de casa, que le aprecie la comida que ha preparado con cariño...

La psicología nos habla de dos tipos de necesidades básicas que se ponen en juego en toda relación humana:

- sentirse *querido-a*: implica experimentarse seguro, apoyado, atendido, comprendido, acariciado, acompañado, abrazado...
- sentirse *valorado-a*: implica vivirse estimado, reconocido, importante, contemplado gratamente, el otro-a se siente orgulloso de mí y de mi existencia...

El déficit en estas dos necesidades básicas puede generar incluso patología. Así:

- las alteraciones de la recepción de cariño (ser querido) por rechazo y/o sobreprotección causan *Distimia*¹.
- la carencia de valoración (ser valorado) aunque se haya recibido el "sentirme querido", causa *Depresión Mayor*².

1. La Distimia y la Depresión Mayor tienen que ver con experiencias relacionales en las que ha habido un déficit de estas necesidades. Distimia (depresiones leves cronificadas en el tiempo). Típico que la pareja conyugal tenga problemas para resolver sus conflictos y haya hijos triangulados (uno de los padres toma al hijo en lugar del esposo-a para llenar su vacío o necesidad). El distímico suele haber estado en su infancia atrapado entre el rechazo de uno de los padres y la hiperprotección del otro. El distímico, a diferencia del Depresivo Mayor conoce la gloria de la autoestima; se siente valorado-reconocido por el progenitor aliado.

2. La Depresión Mayor se gesta en familias cuyos hijos reciben exigencia de los padres y apenas les nutren. La norma es "me tienes que dar para que yo te considere, yo te tenga en cuenta y yo te valore". Son familias en que los hijos se sienten queridos pero no valorados. Viven exigencia. Los hijos sienten siempre que fracasan, nunca han hecho lo suficiente. El clima emocional en apariencia es cordial y nutricional pero en lo profundo es frío (se vive la crítica y la descalificación). Suelen ser familias muy sujetas a las normas.

A la escucha de nuestras necesidades en grupo

Para poder participar de forma creativa y desplegar nuestras capacidades dentro de los grupos en los que participamos, las personas necesitamos cubrir tres necesidades fundamentales según nos explica William Schutz:

- *Necesidad de inclusión.* Necesitamos sentirnos “dentro” en los grupos, aceptados y acogidos. En los grupos en los que las personas satisfacen esta necesidad se utiliza con frecuencia el “nosotros”.
- *Necesidad de control.* Necesitamos saber con precisión cuál es nuestra responsabilidad concreta en la tarea u objetivo que el grupo tenga. Tener una buena claridad respecto a lo que se espera de nosotros como miembros del grupo, aceptar esas expectativas y recibir un reconocimiento o valoración por nuestro trabajo. Así cubrimos nuestra necesidad de validez (Marta).
- *Necesidad de afecto.* Necesitamos ser identificados como individuos únicos, que además de ejercer una función en el grupo, tenemos una personalidad y una manera propia de ser y de relacionarnos. Necesitamos sentirnos queridos tal y como somos. Aunque nuestra función la podría asumir otra persona, nosotros tenemos nuestro sello personal en nuestra participación dentro del grupo. Así cubrimos nuestra necesidad de sentirnos queridos (María).

Los grupos que viven al aire del Espíritu, crean ecosistemas en los que los miembros pueden satisfacer estas necesidades de inclusión, control (validez) y afecto (amor).

Los padres más o menos bien avenidos pero que nutren poco a sus hijos. Familias en apariencia aglutinadas, unidas pero que en realidad los hijos están a distancia y desligados de los padres, aunque la pareja esté cohesionada. Aparentemente muy atentos unos de otros pero no se implican afectivamente.

Los hijos aprenden a asumir y a hacer lo que los demás quieren de ellos, a infravalorarse, a vivir llenos de exigencia y normatividad. En definitiva, viven fracaso, incapacidad, insuficiencia, desesperanza.

Mirando mi comportamiento habitual en diferentes situaciones de la vida puedo saber con qué patrón de comportamiento o guión de vida actúo. El patrón de comportamiento (ser amado o ser válido) es el comportamiento espontáneo que se reproduce regularmente. Esta manera concreta de leer nuestro comportamiento en las diferentes situaciones de nuestra vida es lo que nos permite rastrear nuestro patrón de comportamiento.

Me he permitido traer aquí un relato sacado del Evangelio de Lucas que puede esclarecer lo que pretendo explicar. Se trata del pasaje de Marta y María, dos mujeres que tuvieron una relación cercana con Jesús.

Marta y María: dos modelos de estar en relación con Jesús, dos modos de ser discípulo/a

Una aproximación bíblica a Lc 10, 38-42

“Mientras iban ellos de camino, Jesús entró en cierta aldea; y una mujer, de nombre Marta le recibió. Marta tenía una hermana que se llamaba María, que sentada a los pies del Señor, escuchaba su palabra. Marta, en cambio, estaba afanada (distráida) con mucho servicio; y acercándose a Él le dijo: «Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje sola con las tareas? Dile, pues, que me ayude». Respondiendo el Señor, le dijo: «Marta, Marta, te preocupas y estás perturbada por muchas cosas, y sólo es necesaria una; en efecto, María ha escogido la mejor parte, la cual no le será quitada». (Lc 10,38-42)

El patrón de comportamiento de Marta es la validez, busca con su actividad y servicio, ante todo, ser valorada. En cambio, el patrón de comportamiento de María es, ante todo, el ser amada.

Marta busca con su actividad el ser válida, mientras que María no hace otra cosa que dejarse querer, no necesita desplegar ninguna actividad especial.

Marta y María son dos dimensiones de nuestra personalidad. Buscamos afanosamente el amor y el reconocimiento de los demás. Y esto es como el comer y beber. Y esto no tiene nada de malo. El problema surge cuando buscamos cubrir las dos necesidades de una manera desequilibrada. La actividad desenfrenada de Marta le imposibilita vivir la relación directa y cercana; no obstante, aporta la acogida, que ella despliega en el “servir”. María, en cambio, busca ser querida y es capaz de una relación cercana, sin embargo, descuida su necesidad de validez, su peligro está en no desplegar sus capacidades, ni poner su potencialidad en acción.

Vamos a contemplar esta escena familiar: Nos situamos en Betania, a 3 kilómetros de Jerusalén. Es el lugar donde Jesús se retiraba en ocasiones a descansar. Mientras Jerusalén es el lugar de la misión, también del conflicto, de las intrigas que se ciernen contra Él para matarle, Betania es símbolo de la comunidad que goza de la intimidad con su Maestro. Jesús acostumbraba a retirarse a descansar a Betania con sus amigos íntimos, donde podía expansionarse y dejarse querer.

En el trascurso de la misión vemos cómo Jesús se detiene con Marta, María y Lázaro. Esta casa es para Él un lugar de *descanso* y *amistad*.

“Y una mujer de nombre Marta le recibió” (10, 38)

Marta “acoge” a Jesús. La acogida es tarea del dueño de la casa. Marta, cuyo nombre en arameo significa *la Señora*, se presenta como aquella que le recibe. No aparece en el texto que sea hija o esposa supeditada a varón, sino que Marta es probablemente la responsable y dueña de la casa, una mujer autónoma, hermana mayor de María (a quien se nombra en relación a ella: “*Tenía una hermana llamada María*”) y hermana de Lázaro, al que resucitará Jesús.

Marta vive en esta escena agitada y dispersada en un desbordamiento de actividades, actúa por obligación social, por costumbre. Esclava de la mirada de los demás: le preocupa el qué dirán, le duelen las

críticas y se mueve buscando el agradar a los demás. Lo que hace, lo hace por deber, y el deseo suele estar ausente, más preocupada por lo que los demás esperan de ella y por responder a una imagen ideal que se ha forjado de ella misma. Marta es torpe para vivir la gratuidad, acoger los imprevistos, tomarse el tiempo para escuchar sus deseos esenciales, dejarse mirar, amar, recibir el cariño y le cuesta sentarse a escuchar la Palabra.

Marta como María, se disputa la atención y la estima de Jesús. Necesita ganarse su amor desplegando aquello que sabe hacer que es el *trabajo*. En lo más profundo, Marta no confía en que Jesús (ni nadie) la puedan querer por lo que ella es, sin que tenga que esforzarse por ganarse el cariño. Marta no da por supuesto que la puedan querer gratuitamente.

¿Cómo busca Marta el ser admirada, mantener un prestigio ante los demás? Como lo hacemos muchos, a veces de forma inconsciente, nos escondemos tras un rol, ella ejerce el papel de anfitriona y quiere causar buena impresión. Mantiene una relación amable pero distante.

Un peligro de Marta es que la actividad le impide escuchar al huésped y con ello dejarse enriquecer por Él, le es difícil dejarse amar y disfrutar de la relación. En consecuencia, en vez de seguir a Jesús desde el sentirse “seducida”, lo hará como si fuera una “contratada” para el servicio del Reino.

Además Marta, al no preguntar al huésped qué necesita, antes de ponerse a servirle, corre el peligro de proyectar sobre él sus propios deseos, sin tener en cuenta lo que el otro necesita.

En el transcurso de este encuentro, Jesús enseña a Marta cómo vivir a partir de su ser, de su deseo más verdadero, que es su deseo de ser amada... Encontrarse con que su valía se la da su ser y no su hacer, pero para ello es necesario encontrarse con su Yo más auténtico... y aprender a habitar su casa interior, a vivir desde su centro, desde lo esencial. Marta con su activismo, tiene el peligro de vivir “descentrada”.

“Tenía una hermana llamada María, que sentada a los pies del Señor” (10, 39a)

Marta y María acogen a Jesús. Ambas debían asegurar el servicio material, la preparación de las comidas, el servir de la mesa a la cocina... María, como su hermana, también desea atender y cuidar a Jesús, pero ella lo hace no desde el trabajo, sino desde la atención personal a su Señor, sentándose a sus pies. María aparece con este gesto en situación de discípula.

María elige permanecer en el banquete y se sitúa en un lugar reservado a los varones de la época. Con esta inesperada acción se salta todas las reglas sociales, relativiza las leyes y afronta el riesgo de ser juzgada. Es una mujer que sólo desea encontrarse con Jesús. María ha escogido detenerse, sentarse. María ha sido capaz de entrar en ella misma, habitar su casa interior. Y es en su yo profundo donde descubre un deseo más auténtico y lo realiza, afrontando el qué dirán. Es libre, “elige ser elegida”, encuentra su gozo en amar y dejarse amar por Jesús.

El peligro de María puede estar en no poner en acción sus capacidades, su validez. Y quedarse ensimismada, pasiva, sin iniciativa para desplegar todo su potencial.

Otro riesgo de María sería, que su deseo de ser amada se convirtiera en una fusión con el amado, fusión que la impida ser autónoma e independiente.

Cuando María vive “descentrada” en vez de vivir “seducida” pasa a vivir “fusionada”. Ser seducida implica una vinculación de mi “yo” por amor al “Tú”, implica abandonarse en el amado y dejarse enamorar. En cambio la “fusión” es diluirse, desaparecer en el otro. Por ello el riesgo de María si se “descentra”, es vivir enajenada, ajena a su “yo”, desconectada de sus sentimientos, deseos y necesidades, sin posición propia, sin elección personal, que su silencio más que una escucha acogedora del otro, se convierta en expresión de su pasividad... María al desaparecer en el otro, pierde su identidad. Su

deseo de ser querida y válida se transforma en un hambre insaciable que la lleva a una ansiedad y desorientación del deseo.

Si es así, “el ponerse en pie” de María pasa por confiar en sus propios recursos y responsabilizarse de ella misma, esto le devuelve su dignidad y le abre a una autonomía que le permita unas relaciones sanas en las que pueda crecer y disfrutar.

En consecuencia, mientras que la María “descentrada” puede caer en la *dependencia*, la Marta “descentrada” puede caer en la *autosuficiencia*. Un camino saludable no es ni la dependencia ni la autosuficiencia, sino la *interdependencia*, vinculaciones en las que el amor y la valoración se vivan con reciprocidad.

*“Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje sola con las tareas?”
(10, 41)*

Marta “recibe” a Jesús, pero es María quien le atiende haciéndole compañía, escuchando su palabra.

Como ya hemos señalado, ambas se disputan el amor y la valoración de Jesús. Cada una trata de conseguirlo con lo que sabe hacer (trabajo, relación personal...). Y entran en conflicto: Marta se queja de que su hermana la ha dejado sola con las tareas, e intenta poner a Jesús como juez pidiéndole que intervenga para que su hermana la ayude. Lo que Marta reprocha tiene su sentido y es hasta razonable: *“el trabajo se podía y debería haber repartido entre las dos”*. Si ella está nerviosa y distraída es por culpa de María que la ha dejado sola.

Jesús oye la queja de Marta y la recibe tal y como la expresa, sin juzgarla. Marta se siente en conflicto, en rivalidad con María, cree que Jesús la aprecia más que a ella, por eso mira a su hermana con envidia, y se siente desvalorizada, utilizada, olvidada y necesitada de reconocimiento. En consecuencia, su acritud le lleva a una falta de cordialidad en la acogida y le impide disfrutar. El problema no está por tanto en servir, sino en la forma de hacerlo.

Sin embargo, Jesús no interviene en el conflicto entre ellas dirigiéndose a María, sino a Marta... a quien llama dos veces por su nombre, como si la dijera con ternura infinita: “ Marta, Marta, si supieras cuánto te quiero y aprecio... andas inquieta haciendo muchas cosas para demostrarnos lo que vales y lo bien que sirves... pero te impides a ti misma experimentar que yo te quiero no por lo que haces sino por lo que eres...”. Jesús invita a Marta a que no se identifique con su función, ella es mucho más que lo que hace... le recuerda que progrese hacia su identidad, su “yo profundo”. Le acerca a la experiencia más importante: “eres amada y valiosa a mis ojos”, pero al tiempo le enseña que hacer este camino de responsabilizarse de su yo no lo puede hacer nadie en su lugar, es ella quien tiene la tarea de construirse como un “ser total”.

“María ha escogido la mejor parte” (10, 42)

Estas dos mujeres están en nosotros. Cada día... esas dos tendencias pelean en mí, se enfrentan, se contradicen y a cada instante puedo escoger. El elogio a María no es ningún reproche o exclusión a Marta, ni tampoco es que una sea más valiosa que la otra.

La disputa entre las protagonistas lleva a Jesús a señalar que una cosa es sólo importante, la *actitud* con la que cada una viva, y no tanto las obras externas que realicen. De ahí que 1Cor 13, 1-3 hable del riesgo de unas obras que no contengan amor: “*si no tengo amor, nada soy*”.

El texto que precede al de Marta y María, es “El Buen Samaritano” (Lc 10, 29-37), esto no es casual, Jesús nos está señalando que no hay seguimiento sin una acción en favor de los heridos, sin una acción solidaria que nace de unas entrañas de misericordia. En este texto también se dice: “Haz tú lo mismo”, es decir se hace una invitación a ser activos como el samaritano. El texto de María (como la otra cara de la misma moneda), nos recuerda que el talante de toda actividad nace de un corazón enamorado, y agradecido por tanto don recibido, como así lo experimenta María.

De hecho la tradición de la Iglesia nos habla de integrar a las dos: a Marta y a María. Así, Teresa de Jesús, Maestro Eckhart...

Se ha dicho que una encarna más la acción y otra la contemplación. Jesús había unificado totalmente su vida (en Él están Marta y María): su *vida activa* vivida en una *presencia amorosa* hacia los que le rodean.

Veamos a continuación caminos que nos empistan en la dirección de la integración de la Marta y María que llevamos en cada uno de nosotros.

Marta hace muchas cosas, pero en sus obras hay carencia de un amor personal. Las personas que como Marta viven desconectadas de la experiencia del amor personal que nos nutre, terminan haciéndose legalistas. Sin la experiencia de haber sido amados inmerecidamente, agradecidos por tanto amor recibido gratis, nuestra vida, se convierte en una continua queja y exigencia a los demás de que nos devuelvan el favor que hayamos realizado. Esto termina por degradar y enloquecer al que sirve y al servido.

También podemos hablar del riesgo de María. El texto señala que María “escucha” la Palabra, pero no alude a que “la cumpla”, se la supone. María podría caer en un escuchar sin servir, un acoger el amor sin actuar, una evasión que la impide poner en juego su riqueza personal y valía.

Siguiendo la narrativa de nuestra escena del Evangelio: ¿Cómo imaginamos terminaría la escena de Lc 10? Quizá Marta se empiece a sentar a los pies de Jesús, con María y después las dos (los tres: Jesús también) se pongan juntos a preparar el banquete. En el texto Jesús no le dice a Marta que siga trabajando, ni a María que siga siempre sentada. Sino que a las dos les señala un camino precioso: El valor de una escucha personal de la Palabra.

Marta y María representan dos aspectos de una misma realidad, dos facetas de nuestra personalidad. Imaginemos que somos una casa

habitada por la Marta y María que llevamos en nuestro interior. A veces ambas están en guerra. Si Marta ha tomado las riendas de nuestra casa puede que se queje de María e incluso la haga sentir culpable de su soledad. Sin embargo si María ha tomado las riendas en casa en detrimento de Marta, puede que todo ande un tanto desorganizado sin saber por dónde tirar, enfadada con Marta si quiere invadirla y cambiarla. En fin, necesitamos de las dos. Son dos polos opuestos en nuestro yo profundo que integrados nos hacen vivir al aire del Espíritu.

En este camino de integración necesitamos la presencia de Jesús como el Huésped de nuestro hogar, para ello es necesario que nos dejemos entender, mirar... desde nuestro *"centro de percepción"*. Necesitamos del diálogo entre María y Marta, la mutua aceptación y confianza de que la una puede enriquecer a la otra. Sin María no seremos capaces de relaciones profundas, amorosas. Sin Marta no desplegaremos en nuestra actividad toda la riqueza que llevamos dentro, *"La fe sin obras es fe muerta"* (St 2, 17).

Cuando viven en *"el centro de percepción"* de nuestra casa interior María y Marta con Jesús, llega nuestra vida a su plenitud.

Nos es necesario ver o al menos barruntar lo que nos impide vivir plenamente y, por tanto, nos impide amar y disfrutar.

Te propongo a continuación posibles ejercicios para profundizar en el don de entendimiento.

Actitudes para cultivar el don del Espíritu y disponernos a recibirlo

Te invito a reflexionar sobre qué comportamiento (sentir, pensar, actuar) mantienes con tu gente en situaciones corrientes, típicas de tu vida diaria. Me pregunto: *"¿Qué es lo que me empuja a comportarme así? ¿Cuál es el precio que pago y los beneficios que obtengo con mi forma de actuar?"*.

A continuación te propongo un ejercicio y una oración para reflexionar y contemplar el patrón de comportamiento (ser valorado – ser querido) que ponemos en juego en nuestras relaciones.

Ejercicio

– “¿Cuál es mi patrón de comportamiento?” ¿Me identifico con Marta o con María? Aunque tenga de ambas, elijo con cuál tengo una mayor identificación y me pregunto:

– ¿Cuáles son mis ‘Luces’ (posibilidades, cualidades...) siendo Marta o María?

– ¿Cuáles son mis ‘Sombras’ (las limitaciones de mis cualidades...) siendo Marta o María?

– Si soy Marta, ¿qué puedo hacer para cuidar a la María que descuido habitualmente? Y si soy María, ¿qué puedo hacer para cuidar a la Marta que descuido habitualmente?

La madurez está en la integración de Marta y María dentro de cada uno/a.

Oración

Nos ayudamos de algunos textos Bíblicos que nos acercan al *Dios madre* (sentirme querida-o) y *Dios amigo-amante* (sentirme valorado-a). Ambos integran nuestras necesidades de amor y valoración. Desde estas dos necesidades releemos oracionalmente estos textos bíblicos:

Dios madre que da vida, alimenta, abraza, sostiene y hace crecer la vida.

Para leer-orar: Oseas 11,1-4: “Con correas de amor os atraía, con cuerdas de cariño”. Es como si Dios Madre me susurrara: ¡qué bueno que existas! Se alegra de mi existencia y la de todos sus hijos y desea que

todos lleguemos a plenitud. Es un Dios que ama lo débil, lo vulnerable y poco agradable tanto como lo fuerte y hermoso...

Procedemos de la matriz de un Dios que nos ha gestado en el seno materno. Somos semejantes a Dios (no idénticos, como los hijos se parecen a los padres). Dios nos dice “tú eres mi hijo-a amado-a”.

Para escribir: Recorre tu historia y descubre el rostro materno de Dios, el rastro de su maternidad a lo largo de tu vida. Rememora situaciones en las que te has sentido querido-a por Dios que te gritan de su parte: “Si supieras cuánto te quiero”. Tras escribir tu historia date cuenta de qué sientes (emociones, sensaciones) y a qué te invita todo esto.

Dios amigo-amante que encuentra valoración en el otro-a, admira al otro, lo desea con pasión.

Para leer-orar: Oseas 2, 16-25: “Me casaré contigo a precio de fidelidad...” Ct 2, 8-17; 4, 1-7; 7, 8-14: “Yo soy de mi amado y él me busca con pasión...”. Los amantes y amigos encuentran valiosos al otro-a por ser quiénes son. Y ser considerado valioso-a de esta manera es la afirmación más completa posible de la persona. Es decirle al otro: ¡eres valioso a mis ojos, eres estimado y yo te amo! (Is 43, 4).

No es que Dios nos ame a pesar de nuestras deficiencias y sombras sino que con ellas, suceda lo que suceda, continúa encontrándonos dignos y deseables. “Un amigo es alguien que sabe todo de ti y no obstante, te acepta” (S. Agustín).

Para escribir: Escribe una carta en la que Dios te declara su amor, en la que te susurra: ¡Si supieras cuánto te necesito! Dios se dirige a ti expresándote qué valores encuentra en tu persona, por qué y para qué te necesita. Tras escribir esta carta de parte de Dios mira cómo te siento (emociones, sensaciones) y a qué te mueve.

Para un día de Retiro

Marta y María: dos modelos de estar en relación con Jesús, dos modos de ser discípulo/a (Lc 10, 38-42).

Preparación

Imagínate a Jesús con sus amigas Marta y María. Vamos a contemplar esta escena familiar: Nos situamos en Betania, a 3 Km de Jerusalén. Es el lugar donde Jesús se retiraba en ocasiones a descansar. Esta casa es para Él un lugar de *descanso* y *amistad*.

Betania es símbolo de la comunidad que goza de la intimidad con su Maestro. Jesús acostumbraba a retirarse a descansar a Betania con sus amigos íntimos, donde podía expansionarse y dejarse querer.

Petición: Que vuelva al “Amor primero” para que mi deseo de servirle en los pobres nazca del agradecimiento por tanto amor recibido.

“Y una mujer de nombre Marta le recibió” (v. 38)

Marta “acoge” a Jesús. La acogida es tarea del dueño de la casa. Marta, cuyo nombre en arameo significa *la Señora*, se presenta como aquella que le recibe.

Marta vive en esta escena agitada y dispersada en un desbordamiento de actividades. Esclava de la mirada de los demás: le preocupa el qué dirán, le duelen las críticas y se mueve buscando el agradar a los demás. En lo que hace a veces lo hace más por deber, y el deseo suele estar ausente, más preocupada por lo que los demás esperan de ella y por responder a una imagen ideal que se ha forjado de ella misma. Marta es torpe para vivir la gratuidad, acoger los imprevistos, tomarse el tiempo para escuchar sus deseos esenciales, dejarse mirar, amar, recibir el cariño y le cuesta sentarse a escuchar la Palabra.

Marta como María, se disputa la atención y la estima de Jesús. Necesita ganarse su amor desplegando aquello que sabe hacer que

es el *trabajo*. En lo más profundo, Marta no confía en que Jesús (ni nadie) la puedan querer por lo que ella es, sin que tenga que esforzarse por ganarse el cariño. Marta no da por supuesto que la puedan querer gratuitamente.

¿Cómo busca Marta el ser admirada, mantener un prestigio ante los demás? Como lo hacemos muchos, a veces de forma inconsciente, nos escondemos tras un rol, ella ejerce el papel de anfitriona y quiere causar buena impresión. Mantiene una relación amable pero distante.

Un peligro de Marta es que la actividad le impide escuchar al huésped y con ello dejarse enriquecer por Él. En consecuencia, en vez de seguir a Jesús desde el sentirse “seducida”, lo hará como si fuera una “contratada” para el servicio del Reino.

En el transcurso de este encuentro, Jesús enseña a Marta cómo vivir a partir de su ser, de su deseo más verdadero, que es su deseo de ser amada... Encontrarse con que su valía se la da su ser y no su hacer, pero para ello es necesario encontrarse con su Yo más auténtico... y aprender a habitar su casa interior, a vivir desde su centro, desde lo esencial. Marta con su activismo, tiene el peligro de vivir “descentrada”.

“Tenía una hermana llamada María, que sentada a los pies del Señor” (v. 39a)

María, como su hermana, desea atender y cuidar a Jesús, pero ella lo hace no desde el trabajo, sino desde la atención personal a su Señor, sentándose a sus pies, María aparece con este gesto en situación de discípula. Es una mujer que sólo desea encontrarse con Jesús. María ha escogido detenerse, sentarse.

María ha sido capaz de entrar en ella misma, habitar su casa interior. Y es en su yo profundo donde descubre un deseo más auténtico y lo realiza, afrontando el qué dirán. Es libre, “elige ser elegida”, encuentra su gozo en amar y dejarse amar por Jesús.

El peligro de María puede estar en no poner en acción sus capacidades, su validez. Y quedarse ensimismada, pasiva, sin iniciativa para desplegar todo su potencial.

*“Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje sola con las tareas?”
(v. 41)*

Marta “recibe” a Jesús, pero es María quien le atiende haciéndole compañía, escuchando su palabra.

Como ya hemos señalado, ambas se disputan el amor y la valoración de Jesús. Cada una trata de conseguirlo con lo que sabe hacer (trabajo, relación personal...).

Y entran en conflicto: Marta se queja de que su hermana la ha dejado sola con las tareas. E intenta poner a Jesús como juez pidiéndole que intervenga para que su hermana la ayude. Lo que Marta reprocha tiene su sentido y es hasta razonable: *“el trabajo se podía y debería haber repartido entre las dos”*. Si ella está nerviosa y distraída es por culpa de María que la ha dejado sola.

Jesús oye la queja de Marta y la recibe tal y como la expresa, sin juzgarla. Marta se siente en conflicto, en rivalidad con María, cree que Jesús la aprecia más que a ella, por eso mira a su hermana con envidia, y se siente desvalorizada, utilizada, olvidada y necesitada de reconocimiento. En consecuencia su acritud le lleva a una falta de cordialidad en la acogida y le impide disfrutar. El problema no está por tanto en servir, sino en la forma de hacerlo.

Sin embargo, Jesús no interviene en el conflicto entre ellas dirigiéndose a María, sino a Marta... a quien llama dos veces por su nombre, como si la dijera con ternura infinita: *“Marta, Marta, si supieras cuánto te quiero y aprecio... andas inquieta haciendo muchas cosas para demostrarnos lo que vales y lo bien que sirves... pero te impides a ti misma experimentar que yo te quiero no por lo que haces sino por lo que eres...”*. Jesús invita a Marta a que no se iden-

tifique con su función, ella es mucho más que lo que hace... le recuerda que progrese hacia su identidad, su “yo profundo”. Le acerca a la experiencia más importante: “eres amada y valiosa a mis ojos”, pero al tiempo le enseña que hacer este camino de responsabilizarse de su yo no lo puede hacer nadie en su lugar, es ella quien tiene la tarea de construirse como un “ser total”.

“María ha escogido la mejor parte” (v. 42)

Estas dos mujeres están en nosotros. Cada día... esas dos tendencias pelean en mí, se enfrentan, se contradicen y a cada instante puedo escoger. El elogio a María no es ningún reproche o exclusión a Marta, ni tampoco es que una sea más valiosa que la otra.

La disputa entre las protagonistas lleva a Jesús a señalar que una cosa es sólo importante, la *actitud* con la que cada una viva, y no tanto las obras externas que realicen. De ahí que 1Cor 13, 1-3 hable del riesgo de unas obras que no contengan amor: “*si no tengo amor, nada soy*”.

El texto que precede al de Marta y María, es “El Buen Samaritano” (Lc 10, 29-37), esto no es casual, Jesús nos está señalando que no hay seguimiento de Jesús sin una acción a favor por los heridos, sin una acción solidaria que nace de unas entrañas de misericordia. En este texto también dice: “Haz tú lo mismo”, es decir ser activos como el samaritano. Y con el texto de María, se nos recuerda que la actividad nace de un corazón amante y agradecido por tanto don recibido, como así lo experimenta María.

Se ha dicho que una encarna más la acción y otra la contemplación. Jesús había unificado totalmente su vida (en Él están Marta y María): su *vida activa* vivida en una *presencia amorosa* hacia los que le rodean.

Veamos a continuación caminos que nos empistan en la dirección de la integración de la Marta y María que llevamos en cada uno de nosotros.

Marta hace muchas cosas, pero en sus obras hay carencia de un amor personal. Las personas que como Marta viven desconectadas de la experiencia de amor personal que nos nutre, terminan haciéndose legalistas. Sin la experiencia de haber sido amados inmerecidamente, agradecidos por tanto amor recibido gratis, nuestra vida se convierte en una continua queja y exigencia de que nos devuelvan el favor que hagamos. Esto termina por degradar y enloquecer al que sirve y al servido.

También podemos hablar del riesgo de María. El texto señala que María “escucha” la Palabra, pero no alude a que “la cumpla”, se la supone. María podría caer en un escuchar sin servir, un acoger el amor sin actuar, una evasión que la impide poner en juego su riqueza personal y valía. Un deseo de ser amada, que se convierta en una fusión con el amado, que la impida ser autónoma e independiente. Si es así “el ponerse en pie” de María y confiar en sus recursos le devuelven su dignidad. Y le responsabiliza de ella misma.

A las dos les señala un camino precioso: El valor de una escucha personal de la Palabra.

Marta y María representan dos aspectos de una misma realidad, dos facetas de nuestra personalidad. Imaginemos que somos una casa habitada por la Marta y María que llevamos en nuestro interior. A veces ambas están en guerra. Si Marta ha tomado las riendas de nuestra casa puede que se queje de María e incluso la haga sentir culpable de su soledad. Sin embargo si María ha tomado las riendas en casa en detrimento de Marta, puede que todo ande un tanto desorganizado sin saber por dónde tirar, enfadada con Marta si quiere invadirla y cambiarla. En fin, necesitamos de las dos. Son dos polos opuestos en nuestro yo profundo que integrados nos hacen vivir al aire del Espíritu.

En este camino de integración necesitamos la presencia de Jesús como el Huésped de nuestro hogar, para ello es necesario que deje-

mos que hable nuestro “yo auténtico”. Necesitamos del diálogo entre María y Marta, la mutua aceptación y confianza de que la una puede enriquecer a la otra. Sin María no seremos capaces de relaciones profundas, amorosas. Sin Marta no desplegaremos en nuestra actividad toda la valía que llevamos dentro, “*La fe sin obras es fe muerta*” (St 2, 17).

Cuando viven en el centro de nuestro yo profundo, en nuestra casa interior María y Marta con Jesús llega nuestra vida a su plenitud.

Pregúntate hoy:

- ¿Qué me impide vivir plenamente y, por tanto, me impide amar? ¿El agobio de Marta que no la deja disfrutar? ¿Te coge como a María si se descentra, la pasividad, el no creerte lo suficientemente valiosa para poner en acción tus capacidades?
- ¿Me identifico con Marta o con María? Aunque tenga de ambas, elijo con cuál tengo una mayor identificación y me pregunto:
- Si soy Marta: ¿Qué puedo hacer para cuidar a la María que descuido habitualmente? Y si soy María: ¿Qué puedo hacer para cuidar a la Marta que descuido habitualmente?

La madurez está en la integración de Marta y María dentro de cada uno/a:

- *Coloquio:* No es que Dios nos ame a pesar de nuestras deficiencias y sombras sino que con ellas, suceda lo que suceda, continúa encontrándonos dignos y deseables. “Un amigo es alguien que sabe todo de ti y no obstante, te acepta” (S. Agustín).
- Dios me escribe una carta: una declaración de amor en la que me susurra, “¡Si supieras cuánto te necesito!”. Dios se dirige a mí expresándome qué valores encuentra en mi persona, por qué y para qué me necesita.

- *Padre Nuestro*
- *Examen de la oración*: Tras escribir esta carta de parte de Dios miro cómo me siento (emociones, sensaciones) y a qué me mueve.

Bibliografía

Indico los libros en los que me he inspirado para hacer esta relectura del “Don de Entendimiento”.

MAC FAGUE, Sallie. *Modelos de Dios*. Sal Terrae. Presencia Teológica.

LINARES, J.L. y CAMPO, C. *Tras la honorable fachada. Los trastornos depresivos desde una perspectiva relacional*, Paidós, Barcelona, 2000.

BAUMGARTNER, Isidor. *Psicología Pastoral. Introducción a la praxis de la pastoral curativa*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 1997.

GENDLIN, Eugen T., *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, Bilbao, 1999.

GÓMEZ-ACEBO, I. *Relectura de Lucas*. Desclée De Brouwer. Bilbao. 1998.