



El tema propuesto para este número de la Hoja Informativa, que se elabora desde el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) es la interioridad, confundida en muchas ocasiones con la intimidad. Incluir la espiritualidad en este binomio tampoco resultaría difícil, pues si la intimidad se relaciona con establecer una conexión familiar y la interioridad muestra nuestro espacio interno y esencial de la persona; ¿qué hay más profundo que las respuestas sobre el sentido de la vida?. Es oportuno y necesario trabajar la interioridad, para conocernos desde dentro, trabajar lo auténtico nos ayudará a mantener un equilibrio emocional y personal.

[www.nuestraseñoradelapaz.es](http://www.nuestraseñoradelapaz.es)

## INTIMIDAD & INTERIORIDAD

*Lo que llamamos nuestra intimidad no es sino nuestro imaginario mundo, el mundo de nuestras ideas (Ortega y Gasset)*

Intimidad viene del latín "intimare", que significa "impresionar, o hacer familiar", procede de "intimus", es decir, "lo más íntimo". La intimidad es una conexión cercana y familiar. En cierto modo la intimidad implica relación con quien se incluye en el propio círculo. La intimidad es un ámbito íntimo, espiritual o físico, de una persona o de un grupo. No es sinónimo de privacidad, que es cualidad de privado o no público, aunque ambos términos están muy próximos y son intercambiables en algunos contextos: derecho a la intimidad, derecho a la privacidad. Pero la única privacidad que queda es la que está en nuestras mentes. Implica aquellos actos y sentimientos que se mantienen fuera del alcance del público y que forman parte de una persona. Una amistad íntima, es una relación muy estrecha, donde se comparte todo y no se guardan secretos; se cuenta la historia de la propia vida y todos los sueños para el futuro.

Tal vez no exista una intimidad más grande que la de dos miradas que se encuentran con firmeza y determinación, y sencillamente se niegan a apartarse (Jostein Gaarder). Hay también otro tipo de intimidad, la física, que viene de tener una relación sexual con otra persona. Pero, estamos en una civilización, sin tiempo para reflexionar, en la que se ha impuesto una especie de impudor que nos ha llegado a convencer de que la intimidad y la privacidad no existen (Cf. J.Saramago). En ocasiones enlazamos la intimidad con la interioridad. Pero ésta es una cualidad que implica cosas, por lo común secretas, de las personas. San Agustín llegó a saber mucho hasta el punto de escribir así:

- No te desparrames. Concéntrate en tu intimidad. La verdad reside en el hombre interior (De ver. Rel. 39).
- La verdad de la belleza de un árbol en flor se encuentra en la fealdad de sus raíces (Serm. 44).
- Para encontrarse con Dios es necesario el silencio. (In Ioan. 17).
- Dame, Señor, la gracia de conocerme a mí mismo para poder reconocerte en mí. (Sol. 1).
- La verdad reside en el interior. (Coment a Salmos, 76, 9).
- Tú estabas dentro de mí, más interior que lo más íntimo mío y más elevado que lo más sumo mío. (Conf. 3, 6, 11).
- En mi corazón soy lo que soy (Conf. 10, 3).
- Y van los hombres a contemplar con admiración las alturas de los montes y los oleajes imponentes del mar, y los cursos anchísimos de los ríos, y la amplitud del océano, y los giros de las estrellas; y se dejan a sí mismos, y no se maravillan de sí. (Conf. 10, 8).

Mirarse a sí mismo es mirar lo auténtico y a los demás. La gente que se queda contigo cuando el día llega a su fin, es la que merece la pena conservar, para intimar. Aunque a veces cerca, es demasiado cerca, si no te permite crecer con autonomía. Estamos hablando **de hospitalidad para sí mismo y para con los demás, que puede llegar a hermanar la intimidad con la interioridad y la espiritualidad**. Porque no puede haber otro progreso auténtico que el interior ya que el progreso material no es nada (Julien Green). Y si se cambia interiormente no debe continuarse viviendo con los mismos objetos (Anaïs Nin).



## UN CAMINO HACIA NUESTRO ESPACIO MÁS SAGRADO

A lo largo de nuestra vida, la intimidad (sentimientos profundos que nacen del interior) viene determinada por los acontecimientos y circunstancias concretas vividas y que, además no deberían salir de tu círculo privado. Por su parte entendemos por interioridad, la calidad y profundidad de nuestro espacio interno, donde almacenamos nuestras vivencias y todo lo relativo al mundo exterior que nos rodea.

Resulta vital cuidar nuestra interioridad, con el fin de lograr un **desarrollo humano integral**. Para ello cada persona puede ejercitarse en seleccionar, tamizar, reflexionar y asumir, toda la información que nos llega, nos invade, hasta el punto de que el exceso de información atora los sentidos. Sería oportuno y necesario **trabajar la interioridad, para concernos desde dentro, trabajar lo auténtico nos ayudará a mantener un equilibrio emocional y personal**. Independientemente de creencias, cultura y situaciones personales; una sana y cultivada interioridad nos ayudará en nuestro recorrido espiritual, ya que la espiritualidad es un valor común en todas las personas. Los seres humanos somos limitados, tenemos muchas carencias y necesitamos crecer en humanidad; tendemos a buscar fuera de nosotros lo que tenemos dentro, y sin embargo lo tenemos que descubrir, por eso nos equivocamos tantas veces.

Los cristianos en la medida que trabajemos y eduquemos la interioridad, nos permitirá ahondar en los valores que contienen los Evangelios: perdón, entrega, caridad, misericordia, agradecimiento, silencio, contemplación...; valores esenciales que dan un profundo sentido al ser humano. Como consecuencia de nuestro crecimiento humano y espiritual, humanizaremos nuestro entorno, fomentando nuestra capacidad de escucha en nuestro interior, y escuchando a los demás en cada ocasión concreta, admiraremos los acontecimientos desde su profundidad, respetaremos la Creación que es la escritura de Dios, desarrollaremos nuestra capacidad de asombro por cosas del día a día, seremos solidarios con el sufrimiento y con la alegría, nos sentiremos más libres y practicaremos con naturalidad la ACOGIDA.



Desde esta perspectiva, en la Clínica hemos comenzado en esta recta final del año una nueva iniciativa: “Música para la Interioridad” con el fin de **favorecer y suscitar el Encuentro con Dios y/o con nosotros**, un tiempo para parar, reposar nuestros sentimientos, llenarnos de paz o simplemente permanecer en un espacio donde todo se vuelve calma y las cosas se ven de otra manera.

### PARA PENSAR

“La belleza es cómo te sientes interiormente, y se refleja en tus ojos.  
No es nada físico”

(Sophia Loren)

### EL RINCÓN DEL COLABORADOR

¡PARA!, deja que siga corriendo el frenético mundo. Tómate un tiempo, unos minutos por ejemplo. Piensa en ti, pero no de forma egoísta, piensa en ti y reconóctete desde dentro, busca tu equilibrio personal. En el interior está la dimensión más profunda del ser humano, la que da sentido a la vida. Muchas veces buscamos fuera lo que tenemos dentro.

Descubre la forma de escuchar tu interior, percibe la vida desde lo más profundo. Encuentra dentro de ti la felicidad, la paz que a veces falta. Verás que cerca de la paz y la felicidad podrás encontrar (para que te acerquen a ellas) el perdón, la compasión, la gratitud, el silencio, ayudar desde el corazón, darse a los demás. Para que tu vida tenga mucho más sentido, comienza por escuchar a nuestro corazón

**Roberto Izquierdo**  
Coordinador de Enfermería