

SABER AMAR CON EL CUERPO

ECOLOGÍA SEXUAL

MIKEL GOTZON SANTAMARÍA GARAI

Versión 2.0

ÍNDICE

PRÓLOGO

La revolución industrial supuso una auténtica liberación para el hombre. A medida que la ciencia y la técnica iban progresando, se liberaron muchas energías humanas, que se encaminaron al desarrollo de la industria. La optimización de los recursos permitió dedicar cada vez más tiempo a la educación y al progreso de la cultura.

Pero no hemos sabido dirigir con visión de futuro este proceso científico y tecnológico. La carrera descontrolada de la técnica ha tenido consecuencias negativas, porque, cuando la naturaleza es manipulada sin respeto, se venga. En estos momentos, la ecología se nos impone con fuerza: necesitamos controlar la técnica, impedir un crecimiento desordenado de la tecnología, pues todo crecimiento descontrolado es un cáncer que genera muerte y destrucción

Para controlar la técnica, el hombre no tiene otro camino que el de volver los ojos a las exigencias de la naturaleza, que marcan las pautas de la armonía entre los diversos elementos de una vida y una cultura auténticamente humanas.

La revolución sexual es uno de los hechos más importantes de esta segunda mitad de siglo. Los progresos técnicos han permitido explorar todas las posibilidades de la sexualidad humana. Y en estos momentos, como sucede en otras ramas de la técnica, necesitamos un planteamiento ecológico de la sexualidad. Porque no todas las posibilidades de vivir la propia sexualidad que la técnica hace posibles son de verdad humanas. Ni tampoco colaboran al progreso y a la felicidad de los hombres.

En estos últimos años, hemos aprendido que, en cualquier rama de la técnica, el mero hecho de que sea posible hacer algo nuevo, no significa que eso sea bueno para el hombre ni para el progreso. Algunas de las posibilidades que abre la técnica crean graves peligros; y a veces, engendros y monstruos. Los problemas que está planteando la ingeniería genética son de todos conocidos. Y lo mismo sucede en el campo sexual.

De hecho, asistimos a una rebelión de la naturaleza frente a la revolución sexual. Lo que parecía una liberación se está convirtiendo, para muchos, en una maldición: el desconcierto sobre el modo de vivir la propia sexualidad está cada vez más extendido.

En estas páginas, pretendo describir brevemente algunos principios de ecología sexual: la relación entre sexualidad y amor, el papel de la sexualidad en la corporalidad y la personalidad

humanas, el proceso de personalización de la sexualidad, los principios básicos de una estética de la sexualidad.

Hemos de superar, en el campo sexual, la época ingenua en la que nos encontramos, que se puede comparar a la época de ingenuidad optimista en que la técnica y la ciencia nos parecían un camino sin particulares peligros. Porque esa ingenuidad es dañina para la naturaleza y para el hombre. Necesitamos adentrarnos en una etapa de desarrollo ecológico de la sexualidad, que permita a las mujeres y hombres de nuestro tiempo encontrar la felicidad que tan ardientemente buscamos.

En estos momentos, tenemos bastante información sobre cómo funciona el aspecto físico de la sexualidad. Pero hay, en nuestro entorno cultural, una falta de reflexión, y una desinformación generalizada, sobre lo que es el sexo en sí mismo. Y sobre cuál es su función y su sentido dentro de la personalidad y de la vida humana. Esta falta de reflexión y este desconocimiento provocan muchos errores prácticos, y muchas frustraciones psicológicas, a la hora de vivir la propia sexualidad. Vamos, por eso, a detenernos un momento en esta cuestión.

Se trata de reflexionar sobre la realidad, describir qué es el hombre, el cuerpo, el sexo y el amor. Y desde esa descripción, comprender con más profundidad el hondo sentido que tiene la dimensión sexual de nuestra personalidad. Así sabremos mejor cómo vivirla.

I. EL SENTIDO DEL SEXO

Corporalidad y personalidad

La persona humana es una estructura compleja. No es simplemente corporal, como los animales, pero tampoco es una especie de espíritu embudido en una funda de carne. El cuerpo no es para el alma una cárcel de la que liberarse, como opinaba Platón. El cuerpo no es tampoco un simple instrumento, manejado por un espíritu independiente y aséptico que lo puede dominar a su gusto: eso sería caer en un espiritualismo barato. El cuerpo es parte esencial de la persona, de la personalidad, y del ser humano como individuo.

El hombre es una estructura compleja y unitaria de corporalidad y espiritualidad. Y es el espíritu el que hace vivir al cuerpo. Por eso, gran parte de lo espiritual tiene una expresión también corporal. Diversos aspectos del alma se expresan en diversos aspectos del cuerpo. Vemos con los ojos, oímos con los oídos, hablamos con la boca, expresamos nuestra alegría o tristeza con la cara, los gestos, la voz. Bailamos, gritamos o saltamos, reímos y lloramos. Y todo esto son expresiones corporales de situaciones de nuestro espíritu. Como dice el refrán, «la cara es el espejo del alma».

Del mismo modo, la sexualidad, además de su función generativa, es, en su dimensión más profunda, expresión corporal de nuestra capacidad de amar, de entregarnos a otra persona y recibir su entrega.

La libertad y la capacidad de amar son lo más grande e íntimo que tiene la persona humana. Por eso, la sexualidad, en la medida en que es expresión corporal de esa capacidad de amar, afecta al hombre de manera íntima y profunda; tanto para bien como para mal.

Amistad y amor

La persona humana tiene grabada en su interior la necesidad de ser conocida y amada, de conocer y amar a otros. Necesitamos que los demás nos conozcan, nos comprendan, nos acepten y nos amen. Y necesitamos conocer, comprender, aceptar y amar a los demás. La persona humana está hecha para este diálogo con otras personas. Pero hay diversos tipos de amor.

El amor entre padres e hijos, por ejemplo, es distinto del amor de amistad entre amigos. Hay cosas que se cuentan a los padres, y hay otras que se cuentan a los amigos. Necesitamos el cariño de nuestros padres para unas cosas, y el de nuestros amigos para otras. Pero no nos basta con esos amores. La persona humana necesita entregarse, darse a conocer y amar de una manera más profunda, total.

Ese amor total incluye toda la persona, tanto su alma como su cuerpo. En ese amor, uno necesita decir y expresarlo todo, hasta lo más íntimo, en la confianza de que el otro va a comprenderte y aceptarte tal y como eres. Hay una confianza absoluta que permite y exige abrirse del todo, y requiere también recibir al otro con esa absoluta confianza, tal y como es. Esto es lo que se llama amor esponsal.

En este tipo de amor, interviene también el cuerpo, porque interviene la persona entera. El afán de entrega y de posesión, de saberse recibido y poseído, pretende llegar hasta lo más íntimo. No se trata sólo del tocar sensible, el amor busca también "tocar", poseer la intimidad del otro, y ser poseído hasta en lo más íntimo por él. Pero, en el amor humano, esa plenitud de identificación es imposible de alcanzar. Y, por eso mismo, tampoco se debe pretender alcanzarla de modo pleno, porque produce inevitables daños y desilusiones.

En el amor de entrega total, -con las limitaciones ahora esbozadas- hombre y mujer se entregan el uno al otro con alma y cuerpo. El cuerpo juega un papel esencial, porque, como hemos visto, el cuerpo es parte esencial de la persona humana. Por eso la entrega total es el amor sexual. El sexo es la expresión corporal de nuestra capacidad de amar. También por eso, si Dios le pide a una persona que le dé el corazón entero, sin intermediarios, le pide también el cuerpo. Y esa persona no deja que su corazón se enamore de otra, ni se casa (es el caso de un sacerdote, por ejemplo).

El amor sexual

La simple amistad con otro, por muy honda que sea, no significa que uno le entregue toda su persona y su vida, su alma y su cuerpo. Esa es la diferencia entre la amistad y el amor sexual entre hombre y mujer. La misma estructura corporal y psicológica de los sexos expresa esa mutua referencia: el hombre está capacitado, en el alma y en el cuerpo, para entregarse enteramente a una mujer, y viceversa.

Se pueden distinguir tres niveles, que integran el amor entre el hombre y la mujer:

1. El atractivo físico: es el nivel más elemental, está siempre presente, y es común a la naturaleza animal. Por sí solo no basta para fundamentar un amor humano de verdad, pero si está ausente, la cosa no marchará. Pero en este nivel, el otro puede ser también considerado como un simple objeto de mi apetito sexual. Más que amar, eso sería usar a otro como si fuera una cosa.

2. El enamoramiento afectivo: es una sintonía entre los caracteres de las dos personas, que hace que estén muy a gusto juntos, que les guste conocer los detalles de la vida del otro, etc. Cuando cuaja, nos hace sentir que somos del otro, que el sentido profundo de nuestro ser radica en ser para el otro, que es para mí. Es ya algo típicamente humano, aunque no basta todavía para un amor completo.

El enamoramiento es un fenómeno espontáneo, natural, no voluntario. Uno no decide fríamente enamorarse de una persona. Uno, sin saber cómo, se encuentra enamorado. Y ese enamoramiento se debe a los aspectos positivos y agradables del otro; no percibe sus defectos.

También sucede a veces que a uno le guste más el simple hecho de «estar enamorado» -porque produce una sensación de entusiasmo-, que la persona misma de quien se enamora. Ese enamoramiento se tiñe entonces de egoísmo. No sería verdadero amor. En cualquier caso, para cuajar, el enamoramiento tiene que pasar al tercer y último nivel.

3. El amor personal: es mucho más que el enamoramiento. No es sólo un proceso espontáneo, sino que se transforma en una actitud libremente asumida. El amor, que ha surgido sin intervención de la voluntad, se convierte en una decisión, tomada libremente, de entregarse al otro, amándolo tal y como es y como será: "en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad".

Es un amor con el que acepto a la persona entera, no sólo con las cosas buenas que me enamoran, sino también con los defectos que me molestan. Y la acepto como alguien que va a compartir y condicionar toda mi vida. La quiero, no por ser así o de la otra manera, sino por sí misma. La quiero a ella, sin más, y para siempre. Y le entrego todo, me entrego yo mismo, corazón, cuerpo y vida entera. Si el enamoramiento me hace sentir que soy del otro, es el amor que brota de la libertad el que me entrega al otro, y me hace ser realmente del otro, pertenecerle con alma y cuerpo.

Integración de los tres niveles

Estos tres niveles se van integrando el uno en el otro. El más bajo es -en cierto modo- condición del siguiente. Pero el superior, cuando tiene fuerza suficiente, es capaz de vencer, hasta cierto punto, y reforzar la posible debilidad de los niveles inferiores.

El amor personal se apoya en los dos niveles anteriores, y los supera. Los otros dos están hechos para poder expresar y realizar esa entrega total de la persona. Esto se nota, por ejemplo, en que el enamoramiento afectivo y la excitación corporal tienden a absorber totalmente a la persona, pues están hechos para poder expresar la entrega total del propio yo.

La misma dinámica física del sexo, que enloquece y está hecha para llegar al final, es una expresión adecuada de ese amor libre y voluntario de la persona que se entrega del todo, hasta el final. De quien está enamorado en serio se dice que está loco de amor. La locura de la carne está hecha para poder expresar y realizar esa locura del espíritu que es la entrega total a otra persona.

El amor es lo más íntimo y lo más grande que tiene la persona humana, lo que le absorbe entero. Por eso, el placer que se deriva de su expresión corporal en el amor conyugal, es el más grande de los placeres corporales, y el que más absorbe. Lo mismo pasa con el entusiasmo que

provoca el enamoramiento afectivo, que le saca a uno de sí mismo, para hacerle vivir en el otro. La alegría y la felicidad de la mutua entrega de las dos personas, se apoya y se une al placer de la afectividad y del cuerpo.

Cuando los tres van unidos, que es lo previsto por nuestra naturaleza, es posible alcanzar el grado mayor de alegría y placer. Pero si se busca, por ejemplo, sólo el placer físico, o el simple entusiasmo del enamoramiento, entonces el mismo placer que se buscaba disminuye. Y deja mal sabor de boca. Sabe a muy poco, porque, en realidad es sólo una parte, y la parte más pequeña, de la alegría de la entrega sexual con alma y cuerpo, que sólo es posible en la entrega total del matrimonio. El entusiasmo de la carne y del afecto están diseñados para expresar y hacer sentir la locura de entregarse y pertenecer realmente al otro.

La entrega total: para siempre

El amor humano auténtico es una entrega total de la propia persona: alma, corazón, cuerpo, toda la vida, presente y futuro. Cuando dos personas se aman, saben que van a compartir toda su vida. Eso es lo que se llama matrimonio: uno con una para siempre, de cara a los hijos. Ya no son dos, sino una sola carne y una sola vida.

Antes eran dos vidas independientes que, de vez en cuando, coincidían, o quizás llevaban caminos paralelos desde hace tiempo. Ahora ya no se trata simplemente de vidas paralelas independientes. Ahora están íntimamente ligados, la vida del uno es inseparable de la del otro. Hasta en las cosas más concretas.

Por ejemplo, si los proyectos profesionales de uno en una ciudad resultan incompatibles con la alergia que el otro experimenta en aquel sitio, como los dos son ahora una sola carne, la alergia de uno afecta a la vida del otro. De hecho, el otro la siente como si fuera propia, o más, y sufre. Y la realidad del amor matrimonial hace que, o los dos aguantamos, o los dos nos vamos. Porque los proyectos profesionales son importantes, pero son secundarios respecto a la grandeza del amor.

Por ser un amor total, el amor entre hombre y mujer no puede ser más que de uno con una y para siempre. Porque supone incluso la adaptación de las dos personalidades, de los caracteres y los gustos de cada uno, que procuran evitar lo que hace daño o le molesta al otro. Al tiempo que reconocen agradecidos que el otro está haciendo lo mismo para que la vida sea agradable, y el amor vaya creciendo sin encontrar obstáculos, o mejor, luchando contra ellos y vencéndolos.

De esta manera, las personalidades de los dos cónyuges se van influyendo y compenetrando. La vida del uno forma parte real de la vida del otro. Romper esa unión significaría mutilar la vida interior de cada uno de los cónyuges. Y supondría el fracaso rotundo en la aventura personal más honda que puede emprender un ser humano.

Si una persona le dice a otra que le ama, el mismo lenguaje supone la expresión «para siempre». No tiene sentido decir: -Te amo, pero probablemente sólo me durará unos meses, o unos años, mientras sigas siendo simpático y complaciente, o no encuentre otro mejor, o no te pongas feo con la edad. Un «te amo» que implica «sólo por un tiempo» no es un amor de verdad. Es más bien un «me gustas, me apeteces, me lo paso bien contigo, pero ni por asomo estoy dispuesto a entregarme entero a ti, ni a entregarte mi vida».

Por ser la persona cuerpo y espíritu, su amor se realiza en el tiempo, pero es, en sí mismo, para siempre. O uno se entrega para siempre, o no ha entregado el propio yo. Y si uno se ha entregado, ya no se posee a sí mismo en propiedad exclusiva, sino que le ha dado el corazón y el cuerpo al otro; que, a su vez, se los ha dado a uno.

En el amor sexual, la intervención del cuerpo como expresión del alma, da un peculiar carácter irreversible a la relación de entrega. En efecto, cuando uno entrega el cuerpo, es porque se entrega a sí mismo en plenitud. Pero cuando uno entrega de verdad el alma, tiene que tener en cuenta que implica la totalidad de la vida. Entregarse «entero» es entregar «la vida entera». Si no, es que uno no se ha entregado.

La entrega del cuerpo es la expresión de esa entrega total de la persona. Porque mi cuerpo soy yo. No es una cosa externa, un guante o una máquina que yo uso, sino que soy yo mismo. Precisamente por eso, el amor sexual completo incluye, de por sí, el «hasta que la muerte nos separe». Entregar el cuerpo sin haberse entregado para siempre (y eso es el matrimonio) tiene la estructura básica de la prostitución: es una utilización de la propia intimidad como objeto de cambio: dar el cuerpo a cambio de algo (aunque ese algo sea enamoramiento), sin haberse entregado uno mismo, sin haber entregado la vida.

La expresión corporal del amor

Si el cuerpo es expresión del alma, el amor se expresa también mediante el cuerpo. Las expresiones corporales de cariño tienen sentido cuando hay un verdadero amor entre las personas. No basta con una atracción física, o con el simple enamoramiento afectivo. Debe haber ya un comienzo de amor personal. Sólo entonces es verdad que esas caricias son expresión de amor.

Si no, de lo que son expresión es del hambre de placer o de afecto. Y el otro no es vivido como una persona a la que entregarse. Sino como un objeto que satisface mi apetito sexual -sea carne, sea afecto-, del mismo modo que un caramelo satisface el gusto. Cuando se usa a otra persona de esta manera, no se la ama, ni siquiera se la respeta, porque se está utilizando y rebajando su intimidad personal.

La utilización sexual rebaja irremediablemente a la persona, precisamente porque no puede dejar de afectar a su más honda intimidad. Al ser el sexo expresión de nuestra capacidad de amar, toda referencia sexual llega hasta lo más hondo, e implica a la totalidad de la persona espiritual. El hecho mismo de usarla como objeto ya es una falta de respeto hacia su persona. Del mismo modo que si usara su cuerpo, por ejemplo, para protegerme de los disparos que me pudiera hacer otro. Eso va en contra de su dignidad.

-¿Y si el otro se deja o le gusta? Podemos responder preguntando: -¿Y si al otro le gusta y se deja sacar los ojos, arrancar los brazos, o cualquier otra barbaridad? ¿Dejará de ser malo hacerle eso? Además, hay que tener en cuenta que la vida sexual afecta a la persona mucho más íntimamente que las agresiones meramente físicas.

La experiencia indica enseguida cuando algo es expresión de cariño o simple hambre de placer. Aunque también es verdad que los dos factores pueden estar presentes. Y, en algunas ocasiones,

no es fácil saber de qué va esto. En la medida en que es simple hambre de placer, es malo, porque estoy usando, no amando.

Matrimonio y acto sexual

Cuando hombre y mujer se aman en serio, se entregan el uno al otro para siempre, y eso es el matrimonio. Entonces, y sólo entonces, tiene sentido la expresión corporal de esa entrega total: el acto sexual, que a veces designamos como «hacer el amor».

La expresión "hacer el amor" ha cambiado de sentido de distintas maneras. En estos momentos, se refiere simplemente al acto sexual, sin más matices. Pero, en realidad, hacer el amor, de verdad de verdad, sólo es posible dentro del matrimonio, porque sólo cuando dos personas se han entregado ya totalmente, y por tanto se pertenecen el uno al otro, el acto sexual es expresión verdadera de amor total.

Si no ha habido entrega de la propia vida mediante el matrimonio, el acto sexual no puede ser expresión auténtica de una entrega total que todavía no existe. Por esto mismo, el acto sexual fuera del matrimonio es una mentira radical. No es un verdadero "hacer el amor", porque la entrega total y para siempre que ese acto sexual debería expresar no existe todavía. En cambio, si hacer el amor es eso, amar en serio, expresión de la entrega total de un hombre y una mujer para toda la vida, entonces es algo noble, grande, bueno, santo.

Entregarse del todo y para siempre, sin posible vuelta atrás, es una locura. Entregar el corazón y el cuerpo de tal manera que ya no son míos, sino del otro; de tal modo que, aunque el otro me falle, mi entrega no tiene "remedio", es una locura. Y precisamente por eso, la expresión corporal de esa entrega, que es hacer el amor, expresa con una locura física y afectiva la locura personal de semejante entrega.

Se entiende ahora mejor lo que decíamos antes: la locura y el éxtasis de la carne y del afecto son como son porque están diseñados para expresar esta verdadera locura: entregarse para siempre y de verdad a otra persona.

La grandeza de este amor que se consume en el acto sexual, se ve confirmada por el hecho de que Jesucristo elevó el matrimonio a la categoría de sacramento. Cosa que no ha hecho con otros aspectos importantes de la vida humana, como pueden ser, por ejemplo, el trabajo o las relaciones sociales.

Por eso se ha dicho que el lecho matrimonial es un altar. En efecto, se consume en él algo santo y grande, la entrega mutua de dos personas. Y esa entrega es camino de la entrega de esas personas a Dios. Para el hombre casado, el camino hacia el Cielo tiene el nombre de su mujer. Para la mujer casada, el camino hacia el Cielo tiene el nombre de su marido.

Precisamente por eso, si no se ha dado ya, de hecho, esa locura de entrega que es el matrimonio, la locura de la carne queda sin fundamento. Ya no es expresión de la locura del espíritu. Es una mentira, pues el espíritu no ha realizado todavía esa locura de amor, ese acto concreto que es el compromiso irrevocable de atarse, de entregar de verdad el cuerpo y el corazón al otro.

La excitación sexual

La excitación sexual es la situación del cuerpo que prepara y hace posible ese acto de entrega total que es el amor. Por tanto es, en sí misma, algo bueno. Cuando prepara para el amor entre los esposos, la ternura física expresa esa verdadera unión personal entre dos personas que se han entregado mutuamente la vida entera. Buscar la excitación es bueno -y necesario-, tiene sentido, es verdadero cariño, y sabe a cariño, en el contexto del acto sexual. Y éste tiene sentido cuando es verdaderamente hacer el amor. Y como hemos dicho, hacer el amor de verdad sólo es posible dentro del matrimonio.

Es más, en esos momentos, parte del cariño que el esposo debe a la esposa consiste en saber plegarse al ritmo sexual, más afectivo y más lento, de la mujer. El acto sexual ha de ser amor por la persona entera, con su alma y su cuerpo. Y la mujer, en concreto, tiene un tipo de experiencia en la que lo físico, lo afectivo y lo personal están muy entrelazados.

En la experiencia masculina, el saber y el sentir están más disociados. En la experiencia femenina, saber y sentir están mucho más unidos. De manera que, si la mujer no siente físicamente el cariño, si no siente que el marido comprende y satisface sus necesidades físicas y afectivas, es difícil que "sepa" que la quiere. O mejor, no le basta con "saberlo", necesita "sentirlo". Y sentirse comprendida y conocida es sentirse querida.

El marido ha de saber transmitir físicamente la ternura y el cariño, de manera que haya unidad real entre la alegría del corazón y la del cuerpo. En ese caso, la búsqueda de la excitación es una tarea moralmente exigida por la necesidad que el otro tiene de "sentir" el cariño. El marido necesita ejercitar la continencia hasta conseguir que la mujer esté en condiciones de experimentar esa íntima alegría del amor tanto en el alma como en el cuerpo. Y lo mismo puede decirse de la mujer respecto del marido, aunque la situación es menos frecuente.

Fuera de esa situación, la excitación sexual pierde su sentido real. No tiene nada grande, noble y santo que expresar y preparar. Cuando se busca por sí misma, al margen o en contra de la entrega y el cariño entre esposos, se corrompe y se convierte en algo que estropea el amor.

Es más, aún en el lecho matrimonial, si el marido, por ejemplo, va a buscar el simple placer, al margen del amor a su mujer; si la busca como simple objeto, la excitación dejará de ser expresión y vehículo del cariño. Se convierte en simple carne, y se vive como fuente de placer egoísta. Así vivida, la excitación es una mentira que corrompe el sentido y la realidad del sexo como expresión del amor. Del mismo modo que sería mentira si se acercara a su mujer con el único objeto de hacerle un hijo, sin importarle el amor que ella necesita. En estos casos, y en cualquier otra situación semejante, hay que cortar antes de que la excitación crezca.

Porque la excitación sexual esta hecha para saber a cariño, a entrega total. Es el espíritu es quien hace vivir a la carne. Es el amor, el que da sentido a la excitación. La excitación de la carne está diseñada para expresar y realizar la entrega total del espíritu. La excitación sexual está hecha para tener nombre de mujer (de varón), para tener el sabor del "para siempre". Pero si se busca al margen del amor total, el sabor de la excitación se estropea.

La locura de la carne está hecha para sentir la locura de pertenecer al otro. La intensidad de la excitación sexual está hecha para expresar la intensidad y la altura a la que ha de llegar esa entrega

libre de mi propio ser a la persona amada. Está hecha para indicar a la libertad hasta qué niveles ha de llegar esa entrega con obras que se va realizando día a día.

Buscar una excitación sin referencia a la entrega total, una excitación sin nombre de persona, sin sabor de "para siempre", corrompe inevitablemente una futura experiencia de amor. Y es difícil borrar de nuestras neuronas esa mala conexión, que da a la excitación sabor a carne egoísta, que impregna de suciedad el entusiasmo de la carne, un entusiasmo que está diseñado para brotar de modo espontáneo como expresión de la entrega más pura y generosa.

Saber amar con el cuerpo

Se suele llamar castidad al entrenamiento necesario para que el cuerpo sea siempre expresión e instrumento del amor generoso del alma. Es una virtud que consiste en dominar el cuerpo de modo que no vaya a por el placer inmediato y egoísta; sino que actúe con espontaneidad y naturalidad al servicio del amor auténtico. El vicio contrario se llama lujuria o impureza, que hace muy difícil el amar de verdad. Amar de ese modo en que el ritmo del cuerpo es expresión de la hondura del alma.

Porque, en el amor, la naturaleza actúa con mucha espontaneidad, y es necesario que el cuerpo y la mente estén limpios y dispuestos. Como en el deporte y en tantas otras cosas, si no hay entrenamiento, si no se tiene dominio, las cosas salen mal. Para que, a la hora de amar, el cuerpo exprese espontáneamente la generosidad del amor del alma, es necesario haberlo entrenado; hasta alcanzar esa virtud que se llama pureza o castidad. Si no, es fácil que en lugar del amor, salga a la luz el egoísmo barato de la carne.

El amor es lo más grande que tenemos, y se ha de amar con el único cuerpo y la única mente que tenemos (nadie puede pedir que le cambien el cuerpo ni el cerebro cuando quiera amar con limpieza). Por eso, corromper con la impureza del egoísmo carnal la integridad sexual del cuerpo - de los sentimientos y deseos-, es corromper el vehículo e instrumento que tenemos para expresar y realizar el amor.

Por la íntima unidad de alma y cuerpo, la corrupción e impureza del cuerpo arrastra a la voluntad y al corazón. El egoísmo se mete en el alma. En la imaginación, en la memoria, en los sentimientos, en los deseos, el cerebro va acumulando un modo egoísta de vivir el sexo. Un modo egoísta y animal de considerar al otro: no se le ve como persona a la que amar y entregarse, sino como objeto de ese hambre de placer corporal o afectivo.

Superar esa podredumbre del cuerpo y el cerebro es algo muy difícil. Más con el paso del tiempo. De hecho, sólo cuando se descubre y se tiene la valentía de reconocer que se han hecho las cosas mal, sólo entonces -y con la ayuda de Dios- puede el hombre arreglar ese desastre que destroza el alma y el cuerpo. Y volver a tener un cuerpo y una mente que puedan ser expresión e instrumento de un amor grande y limpio. Volver a lograr que esa excitación tenga siempre y sólo el nombre de la única mujer (varón), que tenga siempre y sólo "el sabor de tu nombre", sabor de "para siempre", sabor a "soy tuyo", "sabor a ti".

Pero la limpieza exige un proceso inevitable de purificación, que es más duro que el desarrollo natural de la castidad. La impureza no es otra cosa que la utilización del sexo para fines



meramente egoístas de placer corporal o afectivo. La castidad no es otra cosa que saber amar con el cuerpo, saber entregarse entero por amor.