

CAPÍTULO 3

En la escuela del amor



«En la vida, sólo he aprendido una cosa, he aprendido a amar, y sólo os deseo una cosa: saber amar.»

Aragon



Tener una personalidad es algo que se aprende

«No se sale de la infancia porque aparezcan algunos pelos en la barbi-lla o porque compremos un sostén. Una mujer, un hombre, se hace día a día, por la adquisición de conocimientos, de unas habilidades, de un tra-bajo y de la necesaria experiencia de la soledad humana.» (Marguerite Lambert)

La integración de la sexualidad es un progreso que se aprende

No es tan fácil aceptarse sexuado, sentirse feliz con el propio sexo, si-tuarse con serenidad frente al sexo opuesto, superar los miedos, la turba-ción ante el misterio de la sexualidad.

El amor es un sentimiento complejo que se aprende

«El amor de un ser humano por otro es quizás la prueba más difícil para cada uno de nosotros; es el mayor testimonio de nosotros mismos; la obra suprema de la que todas las demás sólo son los preparativos. Por esto las personas jóvenes, novatas en todo, no saben amar todavía; deben aprender. El error frecuente y grave de los jóvenes es que se precipitan el uno hacia el otro cuando el amor les alcanza, porque el no saber esperar es parte de su naturaleza.» (R. M. Rilke)

Es importante comprender que el hom-bre no tiene un instinto propiamente di-cho (como los animales; como la abeja, por ejemplo, que no necesita ir al cole-gio para saber hacer un panal). Debe aprenderlo todo. Incluso la sexualidad no es un instinto, sino una pulsión... im-precisa... que necesita, por lo tanto, que el hombre le dé un sentido.

El ser humano, en su pequeñez, no puede ahorrarse un largo camino:

- un largo recorrido hacia el amor a lo diferente,
- la ascensión hacia la ofrenda, hacia la oblación,
- el arduo camino hasta el autodomínio, que llega progresivamente.

El largo camino hacia el diferente

Amar al diferente: no es algo tan obvio.

El otro es como un extraño al que no conozco y del que temo sus reacciones.

Desde la infancia, el hombre y la mujer tienen que recorrer un largo camino para llegar a la cima anhelada del amor heterosexual, una docena de escalones por ascender.

1^{er} escalón: la fusión



Observad a un bebé en los brazos de su madre o de su nodriza: es feliz. Él y ella son uno. Cree que el cuerpo de su madre es el suyo, que el pecho que se acerca en el momento oportuno es suyo, que forma parte de él.

Del mismo modo, el primer amor de nuestra vida es como este amor-fusión. El bebé se quiere a sí mismo y quiere a su madre con el mismo amor, ya que no la siente distinta de él.

Todas las amistades y todos los amores del mundo conservan la nostalgia de esta fusión. Hacerse adulto es comprender que la fusión en el amor es siempre un sueño imposible.

2^o escalón: la separación



El bonito sueño de fusión del bebé no durará mucho. Un día, el pecho que creía suyo ya no se acercará. Y el niño empezará a comprobar que su madre es distinta a él, que tendrá que compartirla con sus hermanos y hermanas. Pero, sobre todo, con ese padre que «se la lleva» cada noche.

Destete, desgarró que siempre conlleva sufrimiento, pero que significa un progreso en la afectividad, el progreso de amar a alguien que no es uno mismo.

Ciertas personas pueden haber superado mal este paso: jóvenes todavía apegados a sus madres e incapaces de cortar el cordón umbilical... o jóvenes que se creen siempre malqueridos, rechazados o incomprensidos, como si conservaran la cicatriz de una ruptura antigua y dolorosa.

3^{er} escalón: el amor al progenitor del sexo opuesto



Hacia los 4-5 años se da un nuevo progreso capital para el niño: descubre la diferencia de los sexos. Ahora sabe que es un chico o una chica, y va a sentirse atraído por aquel progenitor que es diferente a él; tiene cierta percepción de rivalidad hacia el progenitor de su mismo sexo.

Etapas importantes: el niño se encamina hacia lo diferente, hacia la heterosexualidad. Es la etapa del conocido complejo de Edipo, que se supera cuando el niño ha entendido (porque se lo han explicado con claridad) que está prohibido casarse con su padre o su madre, pero que...

La leyenda de Edipo y el mito

La mitología griega cuenta que el rey Layo de Tebas y su mujer Yocasta tuvieron un hijo: Edipo. Los reyes, tras consultar a los oráculos, que predijeron que el niño mataría un día a su padre para desposarse con su madre, decidieron hacerle desaparecer. El servidor encargado de ejecutarlo no tuvo el coraje de llevar a cabo la orden y confió a Edipo a unos pastores.

Cuando éste alcanzó los 20 años, regresó a la ciudad. En el camino se cruzó con un hombre con el que discutió y al que acabó matando: era su padre, el rey. Más tarde, Edipo resuelve el enigma que le plantea una esfinge. Ésta se mata desesperada y la ciudad queda liberada. Edipo es entonces acogido como un héroe y Yocasta le ofrece su mano. A causa de este incesto involuntario, la ciudad se ve invadida por la peste. Y Edipo, al comprender su error, se arranca los ojos.

¿Mito revelador? A imagen de Edipo, el niño desea (sin ser realmente consciente de ello) casarse con el progenitor del sexo opuesto y eliminar al otro.



¡ATENCIÓN!

Hay personas que, en su maduración, no pasan forzosamente por todas las etapas. Lo esencial es la progresión hacia el amor al diferente. Lo importante es no quedarse bloqueado, congelado en una etapa que se debería haber superado.

... puede, en vez de rivalizar con el pariente del mismo sexo, intentar parecerse a él para un día ser amado. Es entonces cuando el chico se siente feliz de ser chico y la chica orgullosa de su feminidad.

Este 3.º escalón, también difícil de ascender, puede explicar que algunos rechacen su sexo o se sientan atraídos por la homosexualidad. Si el paso se hace sin traumas, el niño se sentirá bien en su cuerpo y en la sociedad.

4º escalón: los compañeros

La escuela (maternal y primaria) arranca al niño del aislamiento en su familia. Se socializa. Se abre a otros afectos: los compañeros, la maestra, el educador, el capellán, etc. Una apertura tanto más exitosa cuanto más superado esté el complejo de Edipo.



Una buena inserción escolar prepara para una buena adaptación a la vida social de mañana. Una mala inserción escolar explica algunas dificultades para vivir en sociedad.



5º escalón: lo imaginario

El niño tiene ahora 12-14 años, es adolescente y empieza a sentirse atraído por el sexo opuesto. Pero, como la aproximación al diferente genera temor, se limitará a soñar con él: es menos peligroso. Es la edad en que confía a su diario íntimo sus historias de amor imaginarias.

El miedo al otro sexo es tal que algunos pueden quedarse bloqueados toda su vida en esta etapa del sueño, en un autoerotismo de solterón o de solterona.



6º escalón: el narcisismo

El sueño no puede durar eternamente. Hay que decidirse a ir al encuentro del otro. Pero primero hay que sentirse seguro de uno mismo. Entonces, como el actor antes de entrar en escena, el adolescente se acercará al espejo para tener un aspecto atractivo. Y como Narciso, que se enamora de su propia imagen, es muy posible que la contemplación de su persona no le desagrade: pequeño retroceso hacia el amor por sí mismo. Pero, al fin y al cabo, ¿no es bueno empezar por quererse a uno mismo?

Algunas personas brillantes, embriagadas por su belleza, buscarán toda la vida una corte de admiradores, incapaces de amar, porque sólo se quieren a sí mismas.

NARCISO

Personaje de la mitología griega, este joven guapísimo se enamoró de sí mismo cuando descubrió su cara reflejada en una fuente.

Prendado de su propia persona, se pasaba la vida contemplándose en las riberas y acabó por morir de languidez.

También se llama narcisos a los juncillos, unas flores que viven precisamente en los márgenes de los riachuelos.

7º escalón: el compañero, el amigo

El amor por uno mismo sólo dura un tiempo, el «creerse el ombligo del mundo» impide alcanzar la plenitud. En el corazón del joven, la creciente necesidad de amar debe cambiar de rumbo tarde o temprano. Pero, aquí también, el miedo a lo diferente es tal que el adolescente empezará, a menudo, por amar a un amigo del mismo sexo.

Amistad muchas veces narcisista en la medida en que, precisamente, sólo se tiene a un amigo/a: el/la escogido/a es, en cierta modo, parecido/a a nosotros o es la persona a quien deseamos parecernos. Es aquel a quien no se tiene miedo. Esta amistad puede ser un amor por uno mismo a través del amor al otro.

No es raro que en esta etapa la amistad se vuelva más que amistad: enamoramiento. Afirmar que se trata siempre de homosexualidad sería exagerado. A lo sumo, se podría hablar de *homofilia*.

En general, las personas que se bloquean en esta etapa son las que, desde la infancia, tienen una estructura homosexual profunda.



VUESTRO AMIGO

«Es vuestro campo que sembráis con amor y cosecháis con agradecimiento.

Es vuestra mesa y vuestro hogar, ya que acudís a él con vuestro hambre y lo buscáis para la paz.

En la amistad, todos los pensamientos, todos los deseos, todas las expectativas nacen sin palabras y se comparan en muda alegría.

Cuando os separéis de vuestro amigo, no os aflijáis: porque lo que más queréis en él puede manifestarse con claridad en su ausencia, al igual que para el alpinista la montaña es más nítida vista desde la llanura.

Que no haya finalidad en la amistad, sino la profundización del espíritu. Que lo mejor de vosotros sea para vuestro amigo.

Él debe colmar vuestra necesidad, pero no vuestro vacío. Y con la dulzura de vuestra amistad, que haya risa y compartáis placeres. Porque en el rocío de las cosas pequeñas, el corazón encuentra su mañana y su frescura.»

Jalil Gibrán

La homosexualidad

La homosexualidad (del griego: *homo*, semejante), llamada también pederastía (en griego: amor por los niños), uranismo o safismo (del nombre de la poetisa Safo, homosexual de la isla de Lesbos), consiste en una tendencia permanente e involuntaria a tener intercambios amorosos con personas del mismo sexo.

Esta diferencia es el signo de una dificultad por aceptar la diferencia en el terreno sexual. En la evolución de la afectividad, hay un bloqueo en el 7º escalón, causado por el miedo a afrontar la aproximación al otro sexo.

La no complementaridad de los órganos sexuales (los órganos masculinos no han sido hechos para el encuentro del cuerpo masculino), la gran fragilidad de las parejas homosexuales (a menudo consumidas por los celos o la culpabilidad) o la ausencia de procreación, muestran suficientemente sus limitaciones.

La homosexualidad no puede presentarse, pues, como un ideal en materia de sexualidad. No puede ser reconocida como un modelo o como una alternativa a la heterosexualidad.

Sin embargo, en ningún caso los homosexuales deben ser rechazados, ni menospreciados. No deben ser identificados, reducidos a su homosexualidad: antes que homosexuales son personas en su totalidad que viven a menudo un combate desazonador y doloroso con una pulsión muy imperiosa, y que rara vez encuentran en la sociedad o en la terapia la ayuda que necesitan.

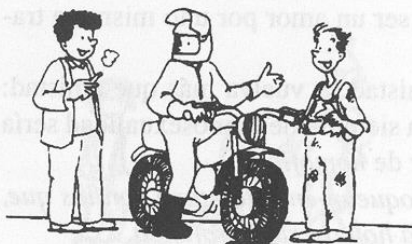
8º escalón: las amistades numerosas

Qué progreso se da en la amistad cuando el joven llega a ser capaz de establecer lazos con muchas personas.

Es ahora cuando deja la amistad narcísista, que sólo ama su propia imagen, pasa a ser capaz de amar a seres muy diferentes de él. Puede ahora tejer ligámenes con personas hacia las que no tiene afinidad espontánea. Seguidamente será capaz de amar lo diferente por excelencia: el otro sexo (9º escalón).

Aprende a vivir en compañerismo en grupos donde chicos y chicas se familiarizan y se adaptan a sus diferencias.

El grupo, cuando no es lugar de aprendizaje de actos deplorables, cuando no ahoga las personalidades, cuando suscita actividades comunes y creatividad, es el lugar privilegiado del aprendizaje del amor.





«Un amigo fiel es un cobijo seguro.
Quien lo ha encontrado, ha encontrado un tesoro.»

«Un amigo fiel es un elixir de vida.»

La Biblia

«La amistad es un perfume que perfuma
la vida, una dulzura que la hechiza,
un recuerdo que la embellece.»

Lamartine

Los 10 mandamientos de la amistad

1. Valorarás la amistad como si de una perla se tratara.

«Ningún remedio tiene más valor, nadie es más eficaz que un amigo que nos reconforta en los días difíciles y con quien compartimos las alegrías en los momentos de felicidad.» (Ailred de Rievaulx)

2. Querrás a todos tu amigos sin celos de ningún tipo.

«Los verdaderos amigos no dejan que los celos ni el espíritu de competitividad degraden o alteren su relación. La amistad no es exclusiva ni posesiva.»

Es importante, pues, amarse primero a uno mismo: «No se puede establecer ninguna relación de amor con nadie si antes uno no es su propio amigo.» (E. Strachen)

3. Abrirás esta amistad con generosidad a otros corazones.

«El corazón, al ir hacia los otros, se ensancha y se llena de alegría. Tal es el bello secreto de la vida interior.»

«La amistad ensimismada acaba por cansar y decepcionar; al estar siempre los dos, acabamos por debilitarnos y aburrirnos.»

4. Mantendrás la amistad con el diálogo frecuente.

«La amistad necesita una comunicación entre amigos. De otra manera no puede ni nacer ni vivir» (Francisco de Sales).

Los hombres necesitan hablar y ser escuchados: «su alma llena de preocupaciones, de problemas o de alegrías, aspira a expresarse. Las palabras permiten comunicarse los unos con los otros.»

5. Confiarás tus penas y tus alegrías con sencillez a tus amigos.

«Un amigo es alguien que lo sabe todo sobre ti y que, a pesar de todo, te quiere.» (La Biblia)

«Una de las grandes alegrías de la vida es la amistad, y una de las alegrías de la amistad es tener alguien a quien confiar un secreto.» (Alessandro Manzoni)

6. Te mostrarás a tus amigos tal como eres, con sinceridad.

Qué consuelo sentir una plena seguridad al lado de alguien, poder decir las cosas tal como se piensan, sin medir las palabras, permanecer en silencio si se desea. Sí, el signo de una amistad verdadera es el hecho de que el silencio ya no pesa.

7. Intentarás apoyarles en sus penas con fidelidad.

«La verdadera amistad nace en el momento en que decido ser un amigo, no cuando decido tener un amigo.»

«El amigo es aquel que está a vuestro lado en las dificultades.»

«Cuando un amigo está en dificultades, no le molestes preguntando qué puedes hacer por él. Piensa en lo que sería conveniente hacer y hazlo.» (E.W. Howe)

8. Perdonarás con facilidad todos sus defectos a tus amigos.

«En la amistad no se llega muy lejos si no se sabe perdonar.»

«Para hacer un amigo, hay que guiñar un ojo. Para mantenerlo, hay que cerrar los dos.» (N. Douglas)

9. Te esforzarás constantemente para que tus amigos sean mejores.

Hay amistades de complicidad que sólo llevan a la mediocridad. La verdadera amistad es una amistad de emulación.

«Amar a alguien —decía Dostoievski—, es verle tal como Dios quisiera que fuera.»

10. Construirás apasionadamente un mundo mejor con ellos.

La amistad no sólo cambia dos corazones, sino que cambia todas tus relaciones con los otros. Puede cambiar el mundo si se pone al servicio de un gran proyecto.

9º escalón: el sexo opuesto en general

Por fin, el chico descubre que las chicas no están tan mal, que su compañía es muy agradable; y la adolescente siente ahora que los chicos son «¡mejores que las chicas!».

Pero, a menudo, al principio y sobre todo en el chico, la atracción hacia el sexo opuesto es general: de hecho, por ejemplo, todas las chicas le atraen. Su pulsión no educada lo quiere todo, igual que el niño quiere todos los pasteles de la pastelería. Tiene entonces una tendencia a «mariposear»: ¡escoger una morena, sería perder a las rubias!

¡Cuántas jovencitas han creído demasiado deprisa en el amor de un chico que estaba en la etapa en que se quiere a todas las chicas!



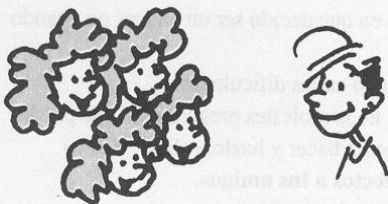
10º escalón: la etapa del «tipo ideal»

En el 9.º escalón, el adolescente se sentía atraído por todas las personas del sexo opuesto (¡las mujeres!).

Esta vez, su deseo va a moderarse: es la edad en la que el chico acostumbra a decir: «esta chica no es mi tipo». Lo que significa que ahora existe un género, un sólo tipo de chicas que le gustan.

La imagen que tiene de la mujer se enriquece. En la etapa anterior, estaba reducida a los atributos femeninos; ahora esta mujer debe ser, además, rubia o morena, tener tal talla y, también, tal o tales cualidades de corazón y de inteligencia.

Ocorre que jóvenes que se han saltado el 9º y el 10º escalón y que se han fijado demasiado deprisa en una sola persona, lamentan más adelante no haber conocido esta etapa, y descubren decepcionados que no había sólo una rosa en el mundo.



11º escalón: la primera elección

Esta vez, el adolescente no quiere a «las mujeres» o «tal tipo» de mujer (en el caso de ella, los hombres o tal tipo de hombre), sino a esa persona única en el mundo. Ha accedido al amor-relación interpersonal privilegiado.



A menudo se ha elogiado el primer amor: es cierto que comporta tal descubrimiento, tal frescura en sus balbuceos, tal intensidad, tal deslumbramiento, a veces, que puede hacer creer que es el Amor-por-excelencia.

Sin embargo, es muchas veces engañoso y comporta dos riesgos:

—A menudo es la elección más fácil: vamos hacia el que menos tememos, que es el menos diferente a nosotros, y el que primero ha sabido dominar el miedo al encuentro. ¿Pero es por eso el más conveniente?

—Nace muchas veces después de una confidencia que ha permitido descubrir la riqueza interior del otro. Tiende a hacernos creer que este ser es único en el mundo, cuando una verdadera elección sólo se hace frente a varias posibilidades que nos han parecido todas interesantes.

El primer amor, por lo menos, tiene el mérito de hacer entrever el perfil de la persona que es la mejor opción, de hacer madurar el corazón y la persona tras una reflexión sobre la experiencia.

¡Cuánto(a)s, atrapado(a)s por el deslumbramiento de este primer amor, se han precipitado demasiado rápido hacia los lazos del compromiso y lo han lamentado el resto de su vida!

12.º escalón: el amor duradero

Después del primer amor, que ha derribado los miedos del encuentro con el otro, y quizás otros amoríos iniciales y efímeros, el joven se encamina hacia la elección de una persona que antes había considerado inaccesible, pero que le conviene mucho más.

Será capaz de aceptar sus diferencias, de alegrarse y adaptarse a ellas.

Empezará entonces la gran aventura del amor duradero, aventura a seguir en el «camino del corazón» del capítulo siguiente.

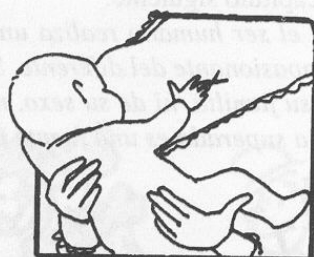
Así, desde la fusión de la infancia, el ser humano realiza una lenta evolución: accede al amor difícil pero apasionante del diferente. Se hace capaz de amar a alguien que no es de su familia, ni de su sexo, ni de su educación. Comprende que la diferencia superada es una fuente maravillosa de enriquecimiento.



El ascenso hacia la oblatividad

Para alcanzar el amor adulto, se debe realizar otra progresión: el paso del amor-que-toma al amor-que-da, la llegada a la *oblatividad*.

De hecho, hay cuatro niveles en esta subida:



1^{er} escalón: el amor a sí mismo

La primera persona que el ser humano aprende a amar es él mismo.

El bebé empieza por aprender a amarse

Saborea los placeres que puede conocer: los placeres de la boca y los placeres del tacto.

1. *Placeres de la boca.* Son los primeros placeres de la vida: cuando el bebé mama de su madre, no se puede decir que quiere a su madre... ni a la leche, ya que ignora su existencia; lo que le gusta son las dulces sensaciones que siente a nivel gustativo: ama sus sensaciones, se quiere.

Es la etapa que llamamos la etapa oral (del latín: *os, oris*, boca), la etapa en que el pequeño ser humano aprende a acoger el placer que se le da.

En esta etapa, saborea también los placeres de la caricia, de los contactos agradables con la piel materna.

2. *Placeres del orinal.* En la etapa siguiente, la etapa anal, el bebé descubre que otra región de su cuerpo puede ser fuente de placeres: placer de expulsar sus heces, placer de retenerlas ¡placer de contemplarlas!

EL PLACER DE TOCAR

Algunos padres dan palmaditas en las manos del pequeño para que no repita ciertos gestos que en el niño no tienen ninguna connotación moral. El resultado es que el niño llegará a pensar que esta parte del cuerpo es menospreciable: más adelante, cuando le hablen de sexualidad, se sentirá molesto o se burlará como si se tratará de un tema vergonzoso o indecente.

Algunos niños no son conscientes del amor que se les profesa. A veces creen que sus padres prefieren a un hermano o a una hermana.

Entonces tienden a pensar que no son interesantes, que no tienen cualidades, ya que no fueron capaces de inspirar amor.

En consecuencia, tienen una auténtica dificultad para apreciarse, para quererse.

En esta etapa aprende a aumentar su placer mediante el dominio de su cuerpo.

3. *Placer de tocar sus órganos genitales.* En la etapa genital, el bebé aprende a proporcionarse placer jugando con sus órganos genitales.

Aprende también a amarse en los ojos de los demás. En los ojos de mamá, en los ojos de papá. Cuando ve el interés que despierta, toma conciencia de que tiene un valor. No tarda en creerse el centro del mundo.

Un día, el bebé descubrirá algo sensacional: cuando, ante un espejo, comprenda por primera vez quién es.



*Para amarse,
un niño necesita ser amado.*

El adolescente también cultiva el amor por sí mismo

Esta gran necesidad de existir, de crecer, que aparece ya en la primera infancia, se reactiva en la adolescencia.

EL ADOLESCENTE BUSCA SUS PLACERES

1. *Placeres de la boca.* ¡Claro está! El adolescente es goloso y sus padres, a veces, le tildan de tragón, porque vacía la nevera o se precipita sobre las cosas de los otros. Cigarillos, chicles, forman parte de sus placeres.

Sin olvidar el beso que le fascina, beso a menudo infantil, cuando en él busca únicamente el placer de los labios, al margen de toda relación amorosa.

2. *¿Placeres del orinal?* No, el adolescente ha superado esta etapa. Sin embargo, cuando vemos que siente un placer malicioso al contar obscenidades y groserías, vivir en una habitación que se asemeja a una pocilga asquerosa, llevar el pelo sucio y vaqueros mugrientos, se puede legítimamente pensar que revive, por momentos, la etapa anal de su infancia.

Es verdad que este gusto por la suciedad no dura mucho: bastarán unos meses más para que el adolescente empiece a sentirse atraído por el otro sexo y, entonces, pasará dos horas cada día en el cuarto de baño.

3. *Placer del tacto.* La masturbación es un acto frecuente en el adolescente. Cuando tiene fracasos escolares, o se cree poco querido, rechazado o incomprendido, tiene la tentación de encerrarse en sí mismo para solicitar a su cuerpo placeres compensatorios. En las chicas, es más habitual que esto se manifieste en interminables sueños en los que se imagina amada, mimada, admirada.



La masturbación

La masturbación es la búsqueda solitaria del placer sexual mediante la excitación de los órganos genitales.

Antaño, era vista con severidad e incluso estaba considerada clínicamente como peligrosa.

Hoy en día, algunas revistas cantan sus alabanzas como si de un ideal sexual se tratara.

Se impone una reflexión más equilibrada:

El problema de estos gestos solitarios no es el gesto en sí —el cuerpo humano en su totalidad es bello y merecedor de ser tocado—, sino el hecho de que este placer se viva en solitario. La sexualidad es esencialmente relacional y el placer no tiene verdadero sentido si no es recíprocamente dado y recibido.

Así se entiende que siempre aparezca una cierta insatisfacción en la masturbación: ese «otro», que toda relación sexual precisa, está ausente, incluso aunque se lo imagine. Además, es desagradable sentirse habitado por una fuerza que se impone.

«Hacia los 14-15 años, estaba orgulloso de mi cuerpo, un cuerpo que crecía, que parecía fortalecerse, pero también sentía vergüenza de la masturbación. Una vez dije que no la consideraba como un vicio, y es verdad. Pero la vergüenza es más fuerte que este juicio o esta evidencia. De hecho, lo que me hería no era jugar a algo que algunos consideran prohibido, sino la sensación de falta de voluntad. Cada masturbación era una derrota de mi voluntad. Hacía de mí un vencido. Hablo en pasado, pero esto sigue anclado en mí» (Domingo, 17 años).

Dicho esto, no es de extrañar que, en el momento de la adolescencia, aún no se haya alcanzado el pleno dominio de las pulsiones. Cuando sólo es accidental, la masturbación es el síntoma de que la voluntad ha sido desbordada por una pulsión demasiado fuerte. No hay que inquietarse por ello.

Lo importante es que no se convierta en una costumbre sistemática que comportaría el peligro de crear un repliegue sobre uno mismo, una búsqueda narcísista del propio placer, con el peligro, para la futura vida en pareja, de no ver en el otro más que un objeto.

El dominio de las pulsiones, tan útil para el éxito sexual del mañana, no se aprende con una actitud crispada y voluntariosa, sino en el aprendizaje de una higiene de vida y en una abertura generosa para acoger al otro.

¡Fijémonos, finalmente, en que el recurso a la masturbación no es nunca una necesidad!



EL ADOLESCENTE BUSCA QUIÉN ES

¿Este nuevo cuerpo, que es el suyo, es bonito y seductor? ¿Puede gustar? Lo comprobará en las competencias. Va a compararlo con los de los otros. Consultará con su espejo si su silueta es agradable.

EL NARCISISMO

El narcisismo acecha al chico que «saca pecho» ante el espejo o en su moto último modelo. Acecha también a la chica que se sabe guapa y que se admira no sólo en los escaparates de las tiendas, sino, sobre todo, en los ojos de los chicos.

Existe también un narcisismo a la inversa: el de aquellos que se consideran mediocres en comparación con la imagen ideal de sí mismos que les gustaría alcanzar: «soy feo/a», «estoy demasiado gordo/a», «tengo granos»...

El narcisismo, el amor por uno mismo, representa una etapa muy útil en el desarrollo de la personalidad. Lo esencial es no estancarse en esa fase, no permanecer centrado en la propia persona. Los que son brillantes y admirados no siempre consiguen sustraerse de este amor exagerado por sí mismos.

NARCISO CONTRA NARCISO



*«Mis padres no me querían,
nunca me desearon.
Me dieron la vida sin quererlo
expresamente.
Pues bien, no quiero saberlo:
la vida no espero que me la den:
la tomo, quiero vivir, vivir
con plenitud. Seré, en cierta manera,
mi propio padre, mi propia madre.
Siento en mí un profundo deseo de existir.»*

Hubert D.

EL ADOLESCENTE SE AMA A LOS OJOS DE LOS OTROS

La mirada de los demás cuenta mucho para el adolescente, incluso cuando proclama en voz alta que «no me importa». Mirada del maestro, mirada de los padres, mirada del médico, mirada del policía y, sobre todo, mirada de los compañeros. Se siente sopesado, evaluado, juzgado, catalogado. Pero, por encima de todo esto, el adolescente se quiere si se siente amado.

El adulto sigue queriéndose a sí mismo:

El adulto no está exento del amor a sí mismo.

Es el que se quiere tal cual es, el que conoce sus cualidades y sus límites, el que «se siente a gusto en su propia piel».

Incluso si de niño no fue querido y ha superado este obstáculo: un día hizo inventario de sus riquezas y, sin ostentación y de corazón, reconoció sus cualidades, sus posibilidades: se sintió feliz de ser él.

El adulto se quiere, pero pone en su vida, además, otra dimensión: el amor a los otros.

2º escalón: el amor al otro para uno mismo

El bebé descubre muy pronto el amor del otro

Muy rápidamente, el bebé querrá a su mamá; pero... cuidado: la amará esencialmente para sí; de hecho, él no quiere a su mamá por sus bonitos ojos, sino porque satisface una necesidad. Entonces es «la más bonita del mundo». A la inversa, cuando no hace lo que él quiere, «es mala».

Amor egocéntrico, por lo tanto, que pretende «poseer» al otro, «captarlo» para sí; de ahí su nombre: *amor captatorio*.



Será precisamente la formidable tarea de una madre la que siembre en el corazón del niño las primeras semillas de la gratuidad y de la oblatividad.

3^{er} escalón: el amor al otro por él

Cuanto más crece el niño, más capaz es de ser generoso. Y hacerse adulto es precisamente acceder a un amor capaz de oblatividad, de dar, de entrega, de gratuidad.

Este amor capaz de dar sabe decir:

«Me doy a ti.»

«Quiero tu felicidad tanto o más que la mía.»

«Te quiero por ti.»

«Quiero que crezcas a mi lado.»

«Sé privarme por ti.»

«Si hiciera falta dar mi vida por ti, creo que lo haría.»

«Nunca debéis tener al otro
sino en libertad.
Correr siempre el riesgo
de perderlo,
es la condición
para conservarlo.
Pero si le habéis cogido
y le habéis encerrado,
matáis lo que poseáis.»

Evely

Amar es dar

¿No hemos hablado ya de ello largo y tendido? (pág. 30).

4^o escalón: con el otro, amamos a los otros

Cuando el amor es profundo, conduce con toda naturalidad a los que se quieren hacia el siguiente escalón: el del amor fecundo.

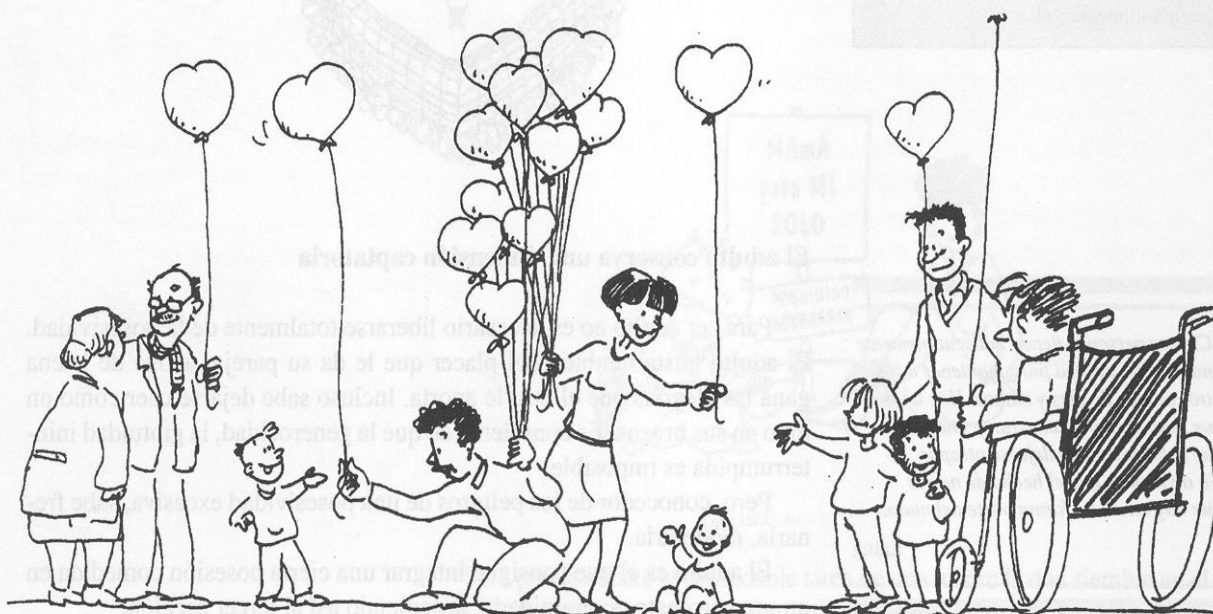
El amor por sí solo difunde, irradia, se expande.

Hace desear el hijo, el encuentro con los otros.

Oye la llamada de la vida, la llamada del mundo que aspira a más humanidad, a más ternura.

«Nadie se siente con el derecho
a ser feliz solo.»

Raoul Follereau



El arduo sendero del dominio de los deseos

DESEO

«El vocablo «deseo» evoca el ser humano. Es lo que en nosotros tiene algo que ver con la violencia y la pasión y su incomprensible origen, con la misteriosa atracción del objeto, con la nota de serenidad exquisita que marca con un trazo de fuego el momento de su cumplimiento. El deseo es como el corazón y el color del tiempo del hombre. Forja la medida de la vida.

Denis Vasse

LOS DESEOS SON FUERZAS PODEROSAS

En el hombre, los deseos son fuerzas positivas, energías insustituibles, dinamismos necesarios.

El hombre es un ser de deseo.

El hombre es un manojo de deseos.

Sin deseos, el hombre no es nada... y es el final de las grandes devociones... de las grandes exploraciones... de las búsquedas apasionadas de la ciencia... de la búsqueda ávida de la santidad de Dios, del ideal.

No se trata, pues, de condenar los deseos.

«Lo que quizás más nos falte a muchos de nosotros, los jóvenes, son los deseos.

La sociedad de consumo ha saturado nuestras necesidades:

nos deja hartos, sin gusto, atiborrados, sin entusiasmo.

¿Quién nos dará el deseo de vivir plenamente, el deseo de lo bello, el deseo de justicia, el deseo de superarse, el deseo de crear, la sed ardiente del absoluto?

No tenemos demasiados deseos.

¡No tenemos suficientes!»

Laureano, 17 años

«El secreto del equilibrio humano no es la renuncia a desear, lo que sería renunciar a ser y a vivir... El hombre está hecho para desear sin cesar, siempre con gran entusiasmo... Es fácil denunciar los peligros del deseo; es mucho más difícil ver que estos peligros no condenan los deseos por ellos mismos.»

D. Chauchard

Dirás a tus hijos

«Les dirás que es bonito.

Les dirás, antes de que en ellos se desvele el deseo, que esta vida venida de lejos, nació un día del deseo de su padre y del de su madre, cuando sus corazones dijeron «sí» a sus cuerpos enlazados.

Les dirás que es bonito cuando sus pensamientos, sus sueños y sus noches sean bruscamente iluminados por la luz de un rostro, secretamente obsesionados por la silueta de un cuerpo.

Les dirás que es bonito porque en ellos acude el río de la vida, desde el fondo de los tiempos, que busca su camino en sus cuerpos, hoy ya demasiado pequeños.

Porque es el soplo de amor, venido desde el infinito, que hace latir sus corazones y busca otro corazón para latir al mismo ritmo...

Porque es un joven, oh maravilla, que deviene fuente y no sólo río, mientras que un hombre nace cuando desaparece el niño.»

Michel Quoist

El deseo sexual, como todos los deseos, es una energía extraordinaria al servicio del desarrollo de la persona.

Se trata de reconocer los deseos, de aceptarlos, de cultivarlos.

El arduo sendero del dominio de los deseos

DESEO

«El vocablo «deseo» evoca el ser humano. Es lo que en nosotros tiene algo que ver con la violencia y la pasión y su incomprensible origen, con la misteriosa atracción del objeto, con la nota de serenidad exquisita que marca con un trazo de fuego el momento de su cumplimiento. El deseo es como el corazón y el color del tiempo del hombre. Forja la medida de la vida.

Denis Vasse

«Lo que quizás más nos falte a muchos de nosotros, los jóvenes, son los deseos. La sociedad de consumo ha saturado nuestras necesidades:

nos deja hartos, sin gusto, atiborrados, sin entusiasmo.

¿Quién nos dará el deseo de vivir plenamente, el deseo de lo bello, el deseo de justicia, el deseo de superarse, el deseo de crear, la sed ardiente del absoluto?

No tenemos demasiados deseos.

¡No tenemos suficientes!»

Laureano, 17 años

«El secreto del equilibrio humano no es la renuncia a desear, lo que sería renunciar a ser y a vivir... El hombre está hecho para desear sin cesar, siempre con gran entusiasmo... Es fácil denunciar los peligros del deseo; es mucho más difícil ver que estos peligros no condenan los deseos por ellos mismos.»

D. Chauchard

El deseo sexual, como todos los deseos, es una energía extraordinaria al servicio del desarrollo de la persona.

LOS DESEOS SON FUERZAS PODEROSAS

En el hombre, los deseos son fuerzas positivas, energías insustituibles, dinamismos necesarios.

El hombre es un ser de deseo.

El hombre es un manojito de deseos.

Sin deseos, el hombre no es nada... y es el final de las grandes devociones... de las grandes exploraciones... de las búsquedas apasionadas de la ciencia... de la búsqueda ávida de la santidad de Dios, del ideal.

No se trata, pues, de condenar los deseos.

Dirás a tus hijos

«Les dirás que es bonito.

Les dirás, antes de que en ellos se desvele el deseo, que esta vida venida de lejos, nació un día del deseo de su padre y del de su madre, cuando sus corazones dijeron «sí» a sus cuerpos enlazados.

Les dirás que es bonito

cuando sus pensamientos, sus sueños y sus noches sean bruscamente iluminados por la luz de un rostro, secretamente obsesionados por la silueta de un cuerpo.

Les dirás que es bonito

porque en ellos acude el río de la vida, desde el fondo de los tiempos, que busca su camino en sus cuerpos, hoy ya demasiado pequeños.

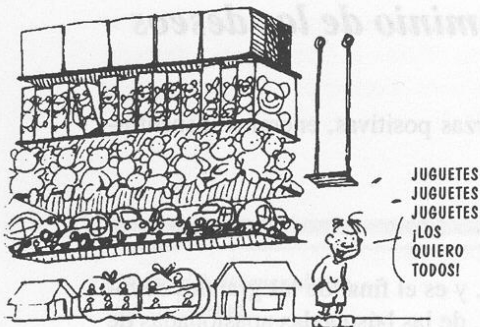
Porque es el soplo de amor, venido desde el infinito, que hace latir sus corazones y busca otro corazón para latir al mismo ritmo...

Porque es un joven, oh maravilla, que deviene fuente y no sólo río, mientras que un hombre nace cuando desaparece el niño.»

Michel Quoist

Se trata de reconocer los deseos, de aceptarlos, de cultivarlos.

EN LA ESCUELA DEL AMOR



LOS DESEOS SON FUERZAS CIEGAS E IMPRECISAS

Como el ser humano no tiene instintos, ya que no tiene, como el animal, automatismos sabiamente regulados que le dicten lo que debe hacer, tiene que encontrar su propio camino. El ser humano no puede contar tan solo con sus deseos para saber qué debe hacer y qué le puede ayudar a florecer. A veces el deseo es engañoso: es capaz de empujarnos hacia un plato de setas venenosas o hacia una droga mortífera.

LOS DESEOS SON FUERZAS EXCESIVAS

Lo que caracteriza el deseo es que siempre es insaciable e ilimitado: lo quiere todo.

El hombre anhela poseer siempre más,
ir siempre más rápido,
subir siempre más alto,
descubrir siempre más.

Es la fuente de todos los progresos, de todos los avances.

Pero también ése es el peligro del deseo: poseerlo todo, enseguida.

Llevar el deseo de ser hasta el orgullo,
el deseo de tener hasta la avaricia,
el deseo de inactividad hasta la pereza,
el deseo de relación hasta la envidia,
el deseo de consumo hasta la gula,
el deseo sexual hasta el libertinaje.

Si la ausencia de deseo evoca la calma macilenta de un lago muerto, el «exceso» recuerda a los rápidos de un río bravo.

LOS DESEOS SON FUERZAS PARA DOMESTICAR

Los deseos son fuerzas potentes que pueden construir a la persona, pero también destruirla como si de un castillo de naipes se tratara.

«La mujer es fuego,
el hombre es yesca.»

Proverbio español

Entonces, ¿qué hacer de los deseos?

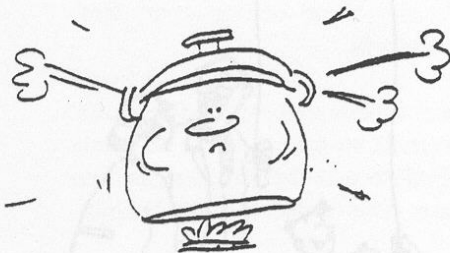
1. PODEMOS NEGARLOS, REPRIMIRLOS

Es posible que, por temor o debido a una educación represiva, los deseos (y en particular la pulsión sexual) sean prudentemente eludidos e inhibidos.

Si la represión del deseo es demasiado fuerte, no es imposible que acabemos asistiendo a una verdadera explosión del deseo, a un desbordamiento súbito de la pulsión o a la aparición de una neurosis; es el caso del joven que, harto de la prohibición de salir por parte de sus padres, se fuga impulsivamente, con el riesgo de encuentros peligrosos.

También sucede que el deseo contrariado intente enmascarse y expresarse de manera más discreta: la pulsión sexual puede disfrazarse de amistad.

No olvidemos que la pulsión es una fuerza viva en espera de actualizarse. Está al acecho de las ocasiones y sabe aprovechar las circunstancias.



Si, cueste lo que cueste, mantenéis cerrada la tapa de una olla de agua hirviendo, la explosión está asegurada.

«Que me dejen vivir como quiero,
que me dejen hacer lo que me da la gana.»

Pascual, 18 años



Levantad la tapa de la olla mientras hierve su contenido: el vapor se escapa, se dispersa en vano, sin utilidad.

cias: así, durante las vacaciones, la pulsión sexual no hace vacaciones. El pequeño dios del amor, el pequeño dios del deseo, Cupido, no está en el paro durante esta época del año.

2. TAMBIÉN SE PUEDE, A LA INVERSA, DAR RIENDA SUELTA A LOS DESEOS

Hay quien, tras la estela de Wilhelm Reich, reivindica la libertad absoluta para los deseos, el placer sin barreras y sin freno. El mal, dicen, es la prohibición que pervierte los deseos, es el yugo de la moral que engendra inhibiciones nocivas, culpabilidades que acarrearán tristeza.

Es fácil soñar con una libertad sexual absoluta

Sin embargo:

- ¿No dice el sentido común que hay que poner límites a todo? ¿Quien aceptaría dar una libertad total a la pulsión agresiva (fuente de tantas guerras), a la pulsión de posesión (fuente del capitalismo salvaje), a las pulsiones sádicas?
- La pulsión sexual no encauzada puede convertirse en fuente de violencias inauditas: todas las sociedades se han visto obligadas a regular la sexualidad mediante leyes.
- En la condición humana, el deseo nunca se satisface totalmente. La frustración es inevitable.
- Cuando se suprimen las obligaciones morales, otros tabúes aparecen de inmediato; por ejemplo, hoy en día la vergüenza de la virginidad, el miedo al fracaso sexual, el miedo al hijo, el miedo a no actuar como todo el mundo, etc.
- Canalizadas, estas fuerzas del deseo permiten el desarrollo de la cultura. El regreso «al estado natural» podría revelarse con rapidez especialmente decepcionante.
- Y nadie ignora que una buena forma de matar el placer es hacerlo fácil, frecuente... ¡y obsesivo!

3. PODEMOS UTILIZAR LOS DESEOS EN UNA ACCIÓN DESTRUCTIVA

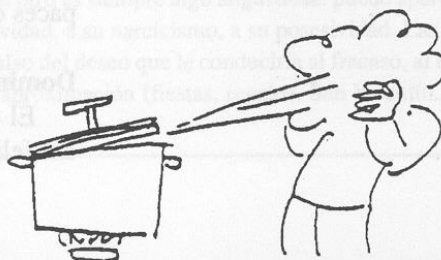
Toda energía puede ser empleada negativamente.

El láser puede ser un maravilloso bisturí de microcirugía, pero también un rayo mortal.

La energía atómica será para el planeta una riqueza prodigiosa... o su destrucción.

De la misma forma, los deseos son capaces de ser desviados hacia proyectos delirantes. Se comprende que muchos padres tiemblen cuando ven a sus hijos dominados por deseos extremadamente poderosos.

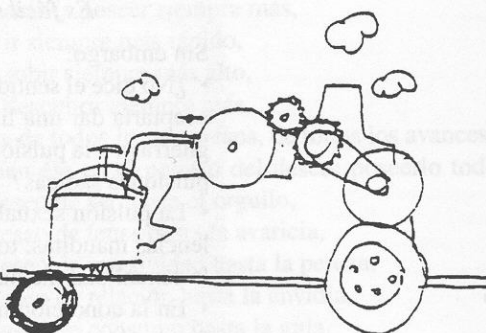
Levantad la tapa dirigiendo el chorro de vapor hacia vuestra cara: ¡no lo haréis dos veces!



«Lo que ennoblece al hombre es renunciar a su propio placer en nombre de una idea.»

Dr. A. Berge

Se puede captar el vapor de una olla hirviendo y dirigirlo hacia el cilindro de una máquina: la fuerza se vuelve productiva; ¡el inventor se llamaba Denis Papin!



4. TAMBIÉN PODEMOS DOMESTICAR LA FUERZA DE LOS DESEOS

De hecho, la solución está aquí: no rechazar el deseo, sino dominarlo. No culpabilizar el deseo, sino encauzarlo.

Los deseos deben ser orientados, armonizados, dominados.

Los deseos orientados

Ya que los deseos pueden tomar buenas o malas direcciones (el vapor puede quemar... o arrastrar una locomotora), es importante encontrarles conductas liberadoras. Se trata de poner estos deseos al servicio de la persona, al servicio de un gran proyecto de vida.

Los deseos armonizados

En el ser humano, los deseos son múltiples. Al satisfacer sólo uno de ellos, se frustra inevitablemente a los otros. El adolescente que satisface su necesidad sexual y olvida responder también a su deseo de ternura y de relación, se sentirá decepcionado o decepcionará.

Una sexualidad floreciente exige la unidad de la persona, de manera que el cuerpo, el corazón... e incluso la razón digan al unísono: ¡te quiero!

De la misma manera, demasiados jóvenes sólo tienen una pasión: la moto, el fútbol, la música, el ordenador, y olvidan cultivar otros deseos que también están en ellos: el deporte, el arte, la historia, etc.

Los deseos domesticados

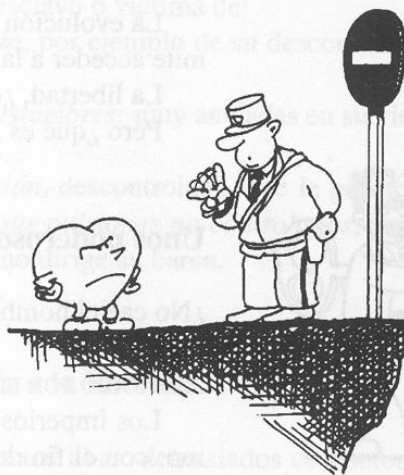
Algunos jóvenes no tienen deseos: ¡los padres están tranquilos! Sin embargo, sin deseo ni pasión, ¿qué harán en la vida? ¿No serán como un velero sin rumbo?

Algunos jóvenes tienen muchos deseos: lo padres tiemblan porque pueden verse atrapados en la vorágine del exceso; pero, si llegan a canalizar estos deseos, ¿no serán estos apasionados los hombres y mujeres capaces de cambiar el mundo mañana?

Dominar los deseos es ser capaz de prohibirse ciertas opciones

El deseo, para educarse, necesita de la prohibición que no es ni una antifelicidad ni tiene sentido peyorativo alguno.

Lo prohibido al servicio del deseo



Como la poda que hace «llorar», pero también fructificar la viña, como la abstinencia necesaria en el verdadero deportista, como el semáforo rojo que protege de las colisiones, como el quitamiedos que atenúa los patinazos, lo prohibido rinde servicio al deseo.

Protege al deseo de un encuentro demasiado brutal con la realidad. De esta manera, puede ahorrarle sufrimientos o fracasos.

Juan-Pablo, 15 años, que sólo atendía a su deseo, quiso dar un beso a Micaela, 16 años, a la que acababa de encontrar en una plazoleta, y se llevó una buena bofetada. En efecto, la realidad le ha educado. Lo hará de otra forma la próxima vez. Pero, si se le hubiera prohibido una aproximación tan intempestiva, se hubiera evitado, con toda seguridad, la bofetada.

La prohibición resulta incluso necesaria para desviar el deseo de un callejón sin salida, algo tan catastrófico como la droga. La realidad no siempre educa, a veces destruye.

La prohibición hace crecer el deseo: incrementa la intensidad y la calidad del placer al retrasar su satisfacción. El animal satisface sus deseos enseguida, y su placer decae rápidamente. El hombre, que es capaz de diferir la satisfacción, hace crecer su deseo en la espera y aumenta así su posibilidad de placer.

La prohibición abre a la existencia de los otros: un niño que no encuentra nunca prohibiciones en su familia, no ve a los otros, lo refiere todo a sí mismo... y más adelante hará del otro un objeto.

La prohibición evita el enfrentamiento en las sociedades. Al regular la sexualidad, el legislador tiene como meta evitar las violencias y las luchas sexuales, y organizar una cierta distribución de los «bienes sexuales» que, sin esta regulación, ¡se convertirían en posesión exclusiva de los ricos, de los jóvenes... o de los guapos!

La prohibición da seguridad: cuando un joven siente en él la fuerza urgente de sus pulsiones, no le disgusta, algunas veces, estar protegido de sí mismo.

Además, la aproximación al otro es siempre algo angustiosa: puede aparecer el temor a su rechazo, a su agresividad, a su narcicismo, a su posesividad. Las reglas de la sociedad moderan el impulso del deseo que le conduciría al fracaso, al mismo tiempo que instituyen ritos de aproximación (fiestas, regalos, San Valentín...) que facilitan los encuentros.

Las cimas de la libertad

La evolución adulta de la afectividad y el dominio de los deseos permite acceder a la verdadera libertad.

La libertad, ¿quién no sueña con ella? ¿Qué joven no la desea?

Pero ¿qué es la libertad? ¿Quién puede declararse realmente libre?



Unos poderosos condicionamientos

¿No cae el hombre moderno muchas veces en la trampa?

ATRAPADO POR EL ENTORNO

Los imperios económicos mueven los hilos de la sociedad de consumo: con el fin de crear necesidades constantes, alaban los deseos y exacerbaban los sentidos.

Especialmente la juventud es «el blanco de una artillería fantástica regulada por las tablas del lucro... se promociona al joven, pero como si de una pieza de caza se tratara.» (Menu)

¿Veremos algún día una manifestación de jóvenes contra esta agresión comercial de la que son el primer objetivo?

El hombre moderno está marcado:

Por la publicidad: que perfecciona a diario sus métodos para alcanzar imperceptiblemente su inconsciente.

Por las modas: que hacen de él una oveja que obedece servilmente determinadas extravagancias.

Por el cine: cuya influencia es considerable debido al clima que crea, por los gestos que enseña y suscita.

Por la canción: cuyos estribillos o temas le penetran insidiosamente.

Por las estrellas famosas: convertidas de un día para otro en modelos de vida o en filósofos, gracias a la telaraña de su voz.

Por los medios de comunicación: que transmiten nuevos tabúes.

«Todo es normal en la sexualidad.»

«La virginidad es una tara.»

«Desde el momento en que tienes un preservativo, se han acabado los problemas.»

«Sin vida sexual, eres un fracasado.»

«Antaño, los pechos servían para alimentar a los bebés; hoy, sirven para alimentar a los productores de cine.»

Cocteau

«El amor está herido en el corazón de su propio corazón:

El amor se enseña como una gimnasia.

El amor es arrancado del lecho íntimo de los amantes y se anuncia entre el último espectáculo y la comida para perros.

El amor se proyecta en la pantalla grande, primer plano del sexo, emoción permanente para obsesos frustrados.

El amor está en las tiendas, en casetes, en imágenes; luces rojas y muñecas de plástico, para hogares rotos y pasiones muertas.

El amor está en venta en las aceras, en el menú, a la carta: si no tienes dinero, no tienes amor.

El amor está desfigurado, estrangulado, fosilizado, «cosificado».

Michel Quoist

ATRAPADO POR LOS PROPIOS DEMONIOS INTERIORES

El hombre forja él mismo sus propias cadenas.

A menudo es esclavo o víctima de:

- *Su ignorancia*, por ejemplo de su desconocimiento de la verdadera sexualidad.
- *Sus malas costumbres*: muy ancladas en su vida, que se tornan rápidamente tiránicas.
- *Su imaginación*, descontrolada, que le promete todos los paraísos.
- *Sus deseos, sus pulsiones no controlados*, hasta el punto de que se percata de que ya no dirige su barca.
- *Sus defectos*.

La gran llamada a la libertad

El hombre no nace libre: demasiados condicionamientos biológicos, familiares, sociales, le constriñen. Pero nace con la capacidad de serlo:

Nace con la llamada de la libertad en su interior.

Nace con una potencia liberadora en su interior.

Nace con la posibilidad de reconocer los condicionamientos y de liberarse de ellos.

No, la libertad no es:

- la posibilidad de hacer todo lo que nos guste;
- la licencia total;
- el permiso para lo prohibido;
- el mariposeo según el deseo;
- la dispersión total;
- el dejar hacer sin control.

«A los 17 años, queremos leerlo todo, saberlo todo, verlo todo, queremos conjugar todos los verbos en todos los tiempos, con todos los complementos y con un sólo sujeto.»

Menu

Ésta libertad no es sino una esclavitud disfrazada, un despilfarro inaudito:

«Miremos fríamente, como biólogos o ingenieros, la atmósfera rojiza de nuestras grandes ciudades al anochecer. La Tierra derrocha continuamente, en vano, su más maravillosa potencia. ¿Cuánta energía creéis que se pierde en una noche por el Espíritu de la Tierra?»

Teilhard de Chardin

La libertad es:

- la maravillosa capacidad adquirida por una persona para dirigir su vida en la dirección que debe hacerle florecer;
- la capacidad que tiene un ser para escoger la ruta que le hará crecer;
- una sorprendente gama para escoger, que requiere lucidez (para ver la meta) y fuerza (para enca minarse hacia esta meta).

La grandeza del hombre es la libertad. Es el poder que posee para liberarse de todos los condicionantes y, con ello, dirigirse hacia la meta que él mismo se ha fijado.

El hombre libre es él que tiene la capacidad de encauzar sus deseos más alocados en la dirección de su proyecto, como el velero que sabe utilizar vientos adversos para avanzar hacia el puerto.

«El hombre no nace libre, se hace.»

Dr. Chauchard

Por esta razón, un prisionero puede muy bien ser libre si cuenta con una verdadera libertad interior: no está influido por las ideas de sus carceleros.

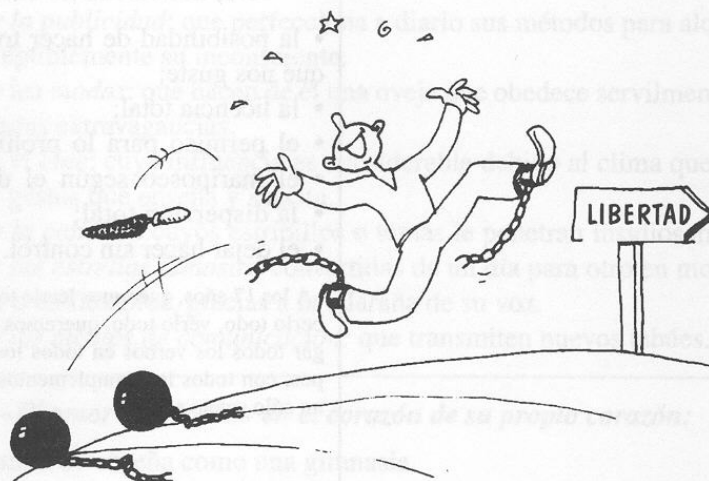
Mientras que una persona que dispone de libertad de movimientos puede ser prisionera de sus malos hábitos: por ejemplo, el bebedor, es prisionero de la botella.

¿Son realmente libres el chico que no puede dejar de fumar? ¿La chica que no puede pasarse sin ir a bailar a discotecas? ¿El que piensa igual que su periódico? ¿El niño a quién sus padres le consienten todo?

Pero semejante libertad no se da.

Debe adquirirse:

- Gracias a un mejor conocimiento de uno mismo, de la vida, del amor, de la sexualidad.
- Con la práctica de buenas costumbres.
- Mediante el dominio del cuerpo, alcanzado mediante el deporte, los métodos de relajación (yoga), los pequeños esfuerzos.
- Con la observación de una higiene de los ojos y del corazón, para que el centro regulador del cerebro no se vea desbordado por excitaciones imperiosas y desestabilizadoras, y mantenga el control de sus pulsiones.
- Sobre todo, por un gran soplo de ideal de vida, un proyecto de vida que le llene de entusiasmo.



La antilibertad

Este capítulo sobre la libertad sería incompleto si omitiéramos esas «antilibertades» que son las drogas.

La diversidad de drogas es sencillamente prodigiosa: no existe LA DROGA, sino MUCHAS DROGAS cuyo número va en aumento sin cesar: La farmacología moderna, los laboratorios químicos, descubren y crean constantemente nuevos productos de síntesis (más de 700 están catalogados).*

* (Encontraréis un anexo muy detallado referente a las drogas en la página 215.)