

## 8. Saber disfrutar de la vida: la virtud de la templanza y de la castidad

### 1. Nadie puede vivir sin placeres.

Se nos acusa a los cristianos de negar los placeres de la vida, de pretender una existencia sin placeres, buscando lo arduo, lo difícil, debiendo sacrificar todo placer, para que con el fruto de ese sacrificio, otros puedan vivir: lo ideal sería no buscar placeres. Así, Dios vendría a ser el enemigo del placer, de lo vital, de lo que nos gusta, y a la Iglesia correspondería la desagradable tarea de recordarlo.

¿Pero es el placer algo negativo? ¿Acaso no lo ha creado Dios? Ciertamente la confusión al respecto ha hecho que se identificase el ideal estoico, en cuanto negación del placer y de las pasiones en orden a mantener una indiferencia ante todo lo que pudiera alterar la vida, con el ideal cristiano. Y con ello tenemos un terrible cortocircuito en la vida de tantas personas, que les hace desconfiar del placer, pero por otro lado, lo desean, encontrándose así en una difícil dicotomía. Si siguen el deseo de placer, ven que están fragmentando su vida; si niegan los placeres su vida se vuelve grisacea, insípida, monótona, aburrida, incapaz de llenarnos y hacernos felices. Nadie puede vivir sin placeres.

La cuestión de fondo no se encuentra en eliminar el placer de nuestra vida, sino en entender cuál es su puesto y en saber integrarlos dentro de una excelencia de vida. Porque si han sido creados por Dios, algún sentido deben tener.

### 2. El placer

El placer es una experiencia originaria en nuestra vida: que nos atraigan y nos agraden determinadas cosas, determinadas acciones, es algo natural. Nos atrae una buena comida, o una buena película, o el reposar después de una dura jornada de trabajo, o el compartir con nuestros amigos los avatares de la vida, o la belleza de un paisaje, o el encontrar una persona a la que amar y por la que ser amados. Son los pequeños placeres de la vida, que nos atraen sin que hayamos decidido nosotros esta atracción: nos atraen porque implica una conveniencia con nosotros mismos, una cierta plenitud. Y percibiendo esta conveniencia y plenitud, disfrutamos en ello

¿Cómo es visto hoy el placer por tantas personas? Indudablemente, como uno de los criterios fundamentales de lo que vale, de lo que realmente importa: vale lo que produce placer. Y vale por cuanto produce placer, esto es, experiencias agradables, satisfactorias, que distienden la tensión que se había generado. Así el placer llega a convertirse en el sentido de una vida. Y las personas buscan placer, con un ansía que crece en la medida en que encuentra lo que buscaba. El ansía de placer tiende a devorar, a crecer desmesurada e incontroladamente.

Dejarse llevar por el deseo de placer se convierte, entonces, en una esclavitud insoportable, inhumana. Pero tampoco vale el negar el deseo de placer: porque es absurdo negar lo que nos agrada.

Se presenta, entonces, la gran cuestión: ¿cuál es el sentido de los placeres en mi vida? ¿Cómo reaccionar ante ellos? Saber disfrutar de la vida, saber disfrutar de los placeres que Dios en ella ha puesto no es algo sencillo, porque para ello se hace imprescindible saber interpretarlos y saber integrarlos en algo más grande que el mero placer: esto es, en la excelencia de una vida.

### **3. Una distinción decisiva en nuestros deseos: placer y realidad**

¿Qué es lo que deseamos cuando deseamos el placer?

En un primer momento diríamos: precisamente eso, el placer, la satisfacción inmediata que provoca en nosotros. Y es verdad que lo deseamos. Pero nuestro deseo de placer es extraño, porque no se sacia con el placer que engendra. Deseaba un coche nuevo, más cómodo y aparente, y ahora que lo tengo, deseo ese otro, y otro. Deseaba poder ver una película y ahora deseo ver otra. Deseaba placer, y el placer no me sacia, porque no es capaz de durar en el tiempo: se acaba la sensación de satisfacción tras una comida, y se acaba la sensación de satisfacción sexual, se acaba la sensación de satisfacción en un trabajo ¿Por qué? ¿Acaso no parecía que aquello valía? Parece que el deseo de placer esconde dentro de sí un deseo mayor que el de la mera satisfacción: esto es, esconde el deseo de una plenitud que el solo placer no es capaz de saciar.

Y es que si nuestros deseos se agotaran en la satisfacción inmediata que se pudiera alcanzar, bastaría simular la satisfacción para saciar los deseos, para encontrar la felicidad. ¿Quién se conectaría a un super-ordenador que lograra satisfacer virtualmente todos nuestros deseos? ¿Y por qué no nos conectaríamos? Sencillamente, porque no es real. Como no es real la satisfacción del alcohol ni de la droga.

Nuestros deseos están animados de un deseo mucho más profundo. Todos nuestros deseos esconden una riqueza grandísima. Ya puede ser el deseo más depravado o el deseo más noble que si me paro y pregunto lo que desea me referirá a otra realidad: la plenitud de una vida.

Y por esto el placer nos atrae, porque hace referencia a la plenitud de una acción. El placer es siempre figurativo de esa plenitud, hasta el punto que la cualidad del placer depende de la cualidad de la acción que lo produce. Basta recordar la diferencia de placeres tan grande que hay en nuestra vida para darse cuenta de que lo esencial en ellos no es la técnica que los produce, sino el amor que pongo en ellos: no es una simple comida en el restaurante Gambrinos lo que produce el disfrute de la comida.

Entonces el placer es siempre la consecuencia de una acción, esto es, es la repercusión que genera en nosotros la plenitud de nuestras acciones. Y depende, por ello, de a dónde apunte la acción.

### **4. La templanza: ¿moderación del placer o su promoción?**

La virtud que sabe integrar el placer en un horizonte mayor es la virtud de la templanza. No porque evite los extremos en la búsqueda del placer, esto es, ni mucho ni poco placer, lo cual se nos haría odioso, sino porque es capaz de ordenar la búsqueda del placer a aquello que realmente es una excelencia de vida.

Buscar el placer del comer, de la conversación, de la belleza, del juego, del trabajo, etc, equivale a referirlos a algo que es más grande que ellos y que se encierra en ellos: el placer de una comunión de personas, de un modo de amarse, de compartir con los demás las alegrías y las penas.

Por ello, en la búsqueda del placer, lo esencial es ordenarlo a algo más grande. Con ello no se eliminan, sino que se integran. Ni tampoco se ignora que nos gustan determinadas cosas, pero las perseguimos en referencia a algo mayor. Los caprichos son importantes en la vida, pero si nos dejamos llevar de ellos, nos destrazan. Lo esencial es

que haya un motivo para “darse un gusto”. Y así se transforman en ocasión de una celebración.

La virtud de la templanza adquiere tonalidades distintas según sea el tipo de placer al que se refiere. Entre ellos está el placer del amor sexual, dando origen a la virtud de la castidad. Intentemos ahora comprender en qué manera esta virtud permite integrar el placer sexual en un horizonte de plenitud, generando un arte magnífico: el arte de amar. Para ello es preciso que veamos lo que es la experiencia amorosa y la dificultad que conlleva.

## 5. La dificultad del amor

¿Quién no ha experimentado el deseo de cantar como Plácido Domingo? ¿Quién no ha deseado tener la destreza con el balón al ver las famosas jugadas de Zidane, Eto'o o Ronaldo? ¿A quién no le ha apetecido tener la genialidad y creatividad de un director como la vida es bella, o los niños del coro? Cuando nos acercamos a estas u otras personas se abre ante nosotros un horizonte nuevo, una excelencia fascinante, una posibilidad desconocida, que sin embargo, tantas veces choca con nuestra realidad. Querríamos, pero no podemos. Y no podemos porque no sabemos y porque no tenemos la energía y vitalidad suficientes. Nos falta un “arte”.

También en la experiencia de amor se descubre una excelencia, una plenitud, que fascina y embarga la persona en su totalidad: en ella se nos revela, sin duda, el destino de nuestra vida, porque nos promete una plenitud de comunión interpersonal. La misma intensidad del placer que acompaña será signo de la plenitud personal que encierra, porque el placer humano es esencialmente figurativo. ¿De qué? Del gozo de la comunión con otra persona.

Nuestras grandes esperanzas están, precisamente, aquí: en el poder realizar lo que la experiencia de amor nos promete. Y aquí, precisamente, se encuentran las grandes dificultades y fracasos. En nuestro entorno vemos cómo las grandes ilusiones y esperanzas del amor van languideciendo, adormeciéndose. ¿Acaso no experimentamos, cuando vamos a una boda, esa inquietud desconcertante de dudar si esos novios a los que queremos serán capaces de vivir las esperanzas que les animan?

Poco nos preguntamos del porqué del fracaso del amor. Este no se encuentra, normalmente, en la falta de sinceridad inicial, ni en la falta de entrega. No. Las personas cuando se quieren de verdad y están dispuestas a casarse, saben bien lo que están haciendo y quieren de verdad vivirlo. ¿Dónde está, pues, la razón de tantos fracasos?

El error se encontraba precisamente en una confusión inicial: pensar que para construir un matrimonio y una familia bastaba la sinceridad del sentimiento y la buena voluntad. Como si todo se redujese a la decisión de la voluntad. Basta querer, basta decidirse, basta entregarse. Y todo lo demás viene por añadidura. Ya ya...

Como aquel chiquillo que fue educado en una familia donde los toros eran casi todo, y acudía puntual con sus padres a la corrida aprendiendo todo sobre los toros de Lidia. Fascinado por la nobleza del diestro, su gran ilusión era torear también él, hasta que un día se decidió y se lanzó al ruedo. Lo sabía todo sobre el arte del toreo, lo había ensayado en su casa muchas veces, pero ahora, cuando el toro viene hacia él, comienza a experimentar cosas que antes jamás había experimentado: el miedo, el deseo de huir, la ira... Y asustado se echa a correr. ¿Qué distinto es aquel chiquillo que ha sido educado entre los toros y que puntual acudía con su padre no al ruedo, sino a los abrevaderos y a los pastos! Su padre le va poco a poco ayudando a interpretar el sentido del miedo que experimenta cuando ve venir al toro, y le ayuda a integrarlo. Ese chiquillo no conoce de teoría, sino con su propia experiencia, interpretada e integrada. Gracias a ella,

acabará siendo un verdadero maestro, y tendrá un arte formidable que le permitirá sacar lo mejor de la faena.

También los novios se piensan que basta con saber y querer. Y ahí se lanzan al matrimonio, encontrándose después con experiencias absolutamente nuevas que no saben interpretar ni integrar, experiencias que les fragmentan y dividen.

No basta querer, no basta saber en teoría. Porque el amor implica una novedad formidable en la vida de las personas, con una gama muy variada de experiencias irreductibles entre sí que atañen a dimensiones muy diversas como es el cuerpo con sus pulsiones y necesidades, al afecto con el poder de recrear el mundo interior y descubrir la resonancia afectiva, el espíritu con su poder de donación e intimidad y, por fin, la misma gracia de Dios que entra en todo lo humano y lo transforma haciendo del amor conyugal verdadera caridad conyugal. Todos estos dinamismos no se encuentran armonizados por naturaleza, por lo que en ocasiones se contraponen entre sí, pidiendo cosas diversas, dividiendo nuestra interioridad. Es entonces cuando nos damos cuenta de la necesidad de integrar todos nuestros dinamismos para poder amar en totalidad a la persona. No basta solo con decidirse, porque el amor entre un hombre y una mujer implica la corporeidad y el afecto y la voluntad, y no sólo de uno, sino de dos personas: si todos estos dinamismos no están acordados, el querer se verá falto de luz con la que iluminar el camino concreto y energía para recorrerlo, terminando por refugiarse en modos estereotipados de amor

La experiencia afectiva descubre un horizonte formidable de sentido a la persona. Pero ahora es preciso que la persona plasme este sentido en su propia afectividad, configure su mapa interior en relación al sentido descubierto, afine su teclado afectivo para que sea capaz de reaccionar bien.

## **6. Retraerse ante la posibilidad del uso y el orgullo del amor**

Posaba desnuda una bella chiquilla gitana ante el pintor sin apenas sentir vergüenza. ¿Cómo así? Veía que la mirada del pintor no pretendía usarla, sino solo expresar la belleza de su cuerpo. Pero cuando esa chiquilla vio asomarse por la ventana a unos mozalbetes curiosos, inmediatamente se cubrió. ¿Por qué? Esta mirada era muy distinta, pretendía satisfacerse en ella, usarla en definitiva. ¿Pero acaso no se refleja aquí la experiencia más clara de lo que es el *pudor* como una percepción de la dignidad del cuerpo y su sentido esponsal, como una protección natural de la propia intimidad? Sí, el pudor es una reacción natural ante la percepción de la dignidad del otro que nos retrae de todo posible uso.

Pero en la experiencia del amor se da también otra reacción natural que ahora no nos retrae, sino que nos moviliza hacia adelante, porque quien ha vivido la experiencia del amor percibe en el enamoramiento el tesoro que le ha sido dado, la promesa fascinante que se le ha hecho en esa experiencia. Las personas se llenan ahora de un sano orgullo muy grande, por el que se sienten agraciadas y enormemente responsables del don recibido: surge un sentimiento de *nobleza* que les lleva a proteger y cuidar ese don.

Pudor y nobleza son dos reacciones psicológicas naturales como pueden ser la reacción del vértigo o del dolor. En sí mismas están cargadas de un sentido que es enormemente significativo para la vida.

## **7. La integración de la castidad**

De estas dos experiencias arranca la virtud de la castidad, que fascinada por la posibilidad de una comunión recíproca en el cuerpo, va poco a poco integrando y plasmando con paciencia todo el mundo de los deseos y de los afectos. No se trata de negar el dinamismo que implica cada uno de los niveles del amor: por cuanto el dinamismo corporal busca la unión corporal o el dinamismo afectivo la mutua empatía con el otro, sino de integrar estos dos dinamismos en un amor personal: en el amor a la persona por ella misma, esto es, en la promoción de la persona, de su felicidad, de su plenitud. Y para ello uno percibe que puede promoverla también en un amor corporal y afectivo.

Es ahora cuando la pulsión sexual y el estado afectivo comienzan a integrarse en algo más grande que ellos mismos, y así se ordenan a la comunión personal. De esta forma la misma pulsión y el estado afectivo se enriquecen considerablemente: dejan de ser una simple pulsión o puro estado afectivo para convertirse en un amor humano.

La virtud de la castidad es, precisamente, esta armonización y plasmación de la propia interioridad. No es primeramente continencia, ni menos aún represión del instinto, ni negación de la energía vital. Es principalmente la energía y luz del amor que integra al sujeto en todos sus dinamismos haciéndolo capaz de construir la comunión de personas que entran a formar parte de su experiencia afectiva, porque le da la capacidad de inventar acciones verdaderamente excelentes en las que expresar recíprocamente su mutuo amor.

¿Dónde está, entonces, la clave interpretativa de la virtud de la castidad? En la mirada llena de ternura a la persona amada que sabe descubrir su belleza y dignidad. El cuerpo deja entonces de ser objeto de amor para convertirse en verdadero sujeto: se ama con todo el cuerpo y el afecto y la voluntad y la gracia. “La virtud de la castidad es la virtud que nos permite entregar un amor entero” sin dobleces ni pliegues sobre sí mismo, decía S. Agustín. ¡Qué bien entendemos lo que es un amor maduro capaz de entregarse totalmente sin curvarse sobre sí o esconderse en sus dobles intenciones!.

Esta integración va poco a poco transformando a los enamorados, hasta permitirles alcanzar una madurez singular, una verdadera pureza interior. ¿Cuál es el valor de esta pureza?

La pureza del corazón nos permite comprender la belleza de la persona, y acogerla en su totalidad. Es esa presencia del Espíritu Santo en el corazón del hombre la que le permite, poco a poco, ir descubriendo la belleza última de la persona e ir integrando en la caridad conyugal todos los dinamismos del amor. Es entonces cuando los esposos entienden que su cuerpo es templo del Espíritu, y que en la unión de los dos, Dios celebra su liturgia santificadora y creadora. “Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios”

## **8. El arte de amar**

El amor no es simplemente un estado afectivo, por el que sentimos una especial emoción por alguien, o por el que llegamos a apreciar a alguien. La emoción y el sentimiento nos ponen en movimiento, no nos dejan tranquilos, ya que nos mueven a amar, a construir una comunión, una vida con el otro, esto es, a construir acciones con las que testimoniar nuestro aprecio, nuestro interés, nuestro deseo de entrar en comunión con el otro, de promoverlo.

Se trata de acciones nuevas, a inventar, con la genialidad del enamorado, con la creatividad de quien vive un amor inteligente.

Por ello amar implica un verdadero arte, el más difícil, es más fascinante, el más imprescindible. Como todo arte se trata de una habilidad personal, adquirida poniendo de nuestra propia genialidad.

Un arte que, en definitiva, que es Dios quien nos lo regala al derramar el Espíritu Santo en nuestros corazones, y cuya acogida en el hombre genera la virtud de los enamorados; la virtud de la castidad.

Es ella, la virtud de la castidad, la que permite a los enamorados saber disfrutar de su amor, porque les permite vivirlo en la excelencia de un modo de amarse.

Para el diálogo

1. Disfrutar de la vida: ¿es algo contrario al proyecto de Dios?
2. Cuál es el valor del placer, a qué hace referencia
3. Los caprichos en la vida familiar: cómo vivirlos.
4. ¿Existe alguna relación entre el placer y el sacrificio?
5. ¿Es el pudor algo negativo? ¿Qué nos revela de nosotros mismos?
6. ¿Cuál es la diferencia entre la continencia y la castidad?
7. Por qué necesitamos un arte para saber amar