

**REGLAS PARA ORDENARSE EN EL COMER**

[210] reglas para ordenarse en el comer para adelante.

*Para no desviarse al consumir*

Como ya dijimos en la primera manera de hacer penitencia (sobre el comer<sup>1</sup>), estas reglas pueden ayudarnos a entender mejor lo que allí se decía. Pero sobre todo nos ayudarán para poner en práctica la Nota 1<sup>a2</sup>: «**para que la sensualidad obedezca a la razón**». Allí decíamos que nuestros deseos se enganchan en la sensibilidad. Pues bien, estas «**reglas para ordenarse en el comer**» van a tratar de un **deseo-necesidad** (el apetito, el hambre) que experimentamos y saciamos varias veces al día.

En la época de S. Ignacio, las grandes «comilonas» eran lo único en lo que podía «desordenarse» el deseo, pues no existía lo que hoy llamamos «sociedad de consumo». Por eso, la «traducción» de Félix Palencia, con mucha razón, no habla de «ordenarse en el comer», sino «para no desviarse en el consumo».

Somos un «**puñadito de deseos**». El problema es dónde y cómo están enganchados. No cualquier forma de desear es la «conveniente». Por eso, estas reglas nos ayudarán a conseguir lo que nos dice la nota 3<sup>a3</sup>: ir descubriendo «lo que nos conviene». S. Ignacio dice que son «**para adelante**»: van a ser unas reglas que deben ayudarnos a vivir con nuestros «deseos», de forma que no nos hagan daño ni nos «alucinen», sino que nos den ilusión y fuerza para dar lo mejor que hay en nosotros mismos, sintiéndonos libres y no enganchados en el **ESTÍMULO - RESPUESTA**, que nos encierra en nuestro egoísmo.

---

<sup>1</sup> Ver EE 83, página. 94

<sup>2</sup> Ver EE 87, páginas. 95-96

<sup>3</sup> Ver EE 89, página. 97

1ª regla. La primera regla es que del pan conviene menos abstenerse, porque no es manjar sobre el qual el apetito se suele tanto desordenar, o a que la tentación insista como a los otros manjares.

*1. De lo común y sencillo no hay por qué preocuparse, pues en ello no suele uno desviarse.*

El deseo siempre es **de algo**. Pues bien, S. Ignacio va a fijarse más en lo que se enganchan mis deseos que en el deseo mismo, y nos avisa que debemos controlar más las cosas que los deseos. ¿Por qué?

Si nos damos cuenta, necesitamos continuamente cosas para vivir y usamos sin ningún problema lo normal y corriente. Sin embargo, hay otras que nos enganchan: unas, haciéndonos caprichosos (S. Ignacio dirá que «**nos desordenan**»); pero otras nos «comen el coco» y dejamos de ser nosotros mismos perdiendo la «**propia libertad y querer**».

No es lo mismo que yo desee algo, a que yo sea ese deseo, decíamos en la 2ª Parte del P.F<sup>4</sup>, y poníamos el ejemplo del drogadicto «que es su deseo y no puede sentirse libre ante él».

Teniendo en cuenta esto S. Ignacio nos dice en esta regla:

- **que del pan conviene menos abstenerse** (privarse), y da la razón:
- **porque no es manjar** (alimento) **sobre el qual el apetito** (deseo) **se suele tanto desordenar**: es decir, que uno no se siente enganchado en el pan;
- **o a que la tentación insista como a los otros manjares**: nunca podrá «comerme el coco» ni hacerme perder el control como si fuera una «droga». Por eso, Félix Palencia, que no quiere hablar de la comida sino de la «sociedad de consumo», dice: *de lo común y sencillo no hay por qué preocuparse, pues en ello no suele uno desviarse*: en efecto, entre lo que consumimos están:

---

<sup>4</sup> Ver páginas 83-87.

- a) **las cosas comunes y sencillas:** las que necesariamente usamos cada día. Por ejemplo, la ropa de diario, el autobús de transporte, el jabón, etc. Son infinidad de cosas que **necesitamos** y usamos con toda libertad: no sólo «no hay por qué preocuparse» de ellas, sino que de hecho no nos preocupan;
- b) **las que nos enganchan**, y éstas sí nos preocupan, nos encaprichamos con cosas que llegan incluso a inquietarnos, haciéndonos pasar «malos ratos» (nos «desordenan»). Estos «caprichos» desde fuera resultan ridículos. (Cada uno tendrá que ver y reconocer cuáles son sus «enganches»);
- c) por último, hay otras **cosas que pueden «comernos el coco»**, llegando a perder el control. Como, por ejemplo, la droga. Pero puede haber muchas clases de «droga», que nos hacen perder «nuestra libertad y querer» y dejamos de ser nosotros mismos.

Aplicando esto al P.F. había que decir que hay cosas:

- a) **que me ayudan**, usándolas sencillamente, sintiéndome libre frente a ellas;
- b) **que no me son indiferentes** y, por tanto, no soy libre ante ellas: me preocupan y no puedo pasar sin ellas;
- c) **que se convierten en mi «para»** y dejo de ser yo mismo.

Decíamos que estas Reglas **«deben ayudarnos a vivir con nuestros deseos ordenados»**, no enganchados en el **ESTÍMULO - RESPUESTA**, para poder ser **LIBRES**; aquí nos hace caer en la cuenta de que lo importante no es **«creerme libre»**, sino **serlo**, y no podré serlo si no controlo las cosas que me rodean (y cada cual tendrá que hacer su lista), pues unas me ayudan, otras me atan haciéndome pasar malos ratos, y otras pueden destruirme.

Antes de terminar esta regla conviene caer en la cuenta de cuatro cosas:

1. El hombre no es un **«superman»** y su libertad está muy amenazada por lo que le rodea.
2. Las cosas no son tan «inocentes» y la sociedad de consumo sabe

despertar en nosotros necesidades y enganches en los que, sin darnos cuenta, dejamos de ser nosotros mismos (y no digamos la droga, juegos de azar, máquinas tragaperras, etc.).

3. «Ojos que no ven, corazón que no siente». Por tanto, lo que nos meten por los ojos puede apoderarse de nuestro corazón y convertirse en nuestro «para», perdiendo nuestra libertad. Si nuestra ilusión no está tan «colgada» de lo que nos presentan ante nuestros «ojos», nuestro «corazón» no sentirá esas falsas necesidades y estará libre para ilusionarse por cosas que merecen la pena.
4. S. Ignacio habla de ordenarse en el comer. Pero no hay que quedarse sólo en su época de grandes comilonas, sino caer en la cuenta de que el hambre es el primer deseo que tuvimos y de él fueron surgiendo los demás; de manera que todos ellos conservan cierta relación con el hambre.

Si recordamos lo que dijimos al comienzo del **Primer modo de orar**<sup>5</sup>), «el niño, a través del pecho de su madre (alimento), descubre el cariño...».

Esta relación del hambre con nuestros deseos se utiliza mucho en nuestras expresiones. Por ejemplo, decimos algo «me apetece» y, a lo mejor, no es nada de comer; o decimos cariñosamente: te «comería a besos», etc.

Es decir, viendo cómo funciona el deseo más necesario en la persona humana (varias veces al día lo sentimos) y el primero de todos, podemos aprender y ayudarnos de algo tan importante para la vida como son los deseos, tanto para lo bueno como para lo malo.

[211] 2ª regla. La segunda: acerca del beber parece más cómoda la abstinencia, que no acerca del comer del pan; por tanto, se debe mucho mirar lo que hace provecho, para admitir y lo que hace daño, para lanzallo.

*2. En cosas de más comodidad y gusto, hay que tener más cuidado, vigilando con esmero qué es lo que realmente se necesita para aceptarlo, y qué es lo que sale sobrando para evitarlo.*

- **acerca del beber (vino) parece más cómoda (mejor) la abstinencia (privarse), que no acerca del comer del pan:** por lo dicho en la regla anterior.

<sup>5</sup> Ver página 63.

- **por tanto, se debe mucho mirar lo que hace provecho, para admitir y lo que hace daño, para lanzarlo (dejarlo):** es lo mismo que planteaba en EE 89<sup>6</sup> = que cada uno encuentre lo que le conviene, privándose de lo que le «hace daño» y tomando lo que «hace provecho». No se trata de hacer «sacrificios», sino de poder dar lo mejor de uno mismo y «funcionar mejor».

Al final de la regla anterior decíamos que todos los deseos tenían su origen en el hambre, el primero que tuvimos. Pues bien, aprender a dominar nuestro **apetito** (un deseo necesario y que sentimos varias veces al día) puede tener una gran importancia. En efecto, ahí nos damos cuenta que todo lo que va más allá de lo necesario, no «aprovecha» y, a veces, hasta «hace daño».

Félix Palencia lo aplica a cualquier otra cosa que podamos desear y avisa que:

- **en cosas de más comodidad y gusto, hay que tener más cuidado:** porque pueden «llenársenos los ojos» y querer más de «**lo que realmente se necesita**». Todo lo que “**sale sobrando**» podría tenerlo el que le falta y, por tanto, «hacemos daño» y no «se aprovecha» el que lo necesita, mientras que nosotros estamos hartos.

[212] 3ª regla. La tercera: acerca de los manjares se debe tener la mayor y más entera abstinencia; porque así el apetito en desordenarse como la tentación en investigar son más prompts en esta parte, y así la abstinencia en los manjares para evitar desorden, se puede tener de dos maneras: la una en habituarse a comer manjares gruesos, la otra, si delicados en poca cantidad.

*3. De lo elegante y lujoso hay que cuidarse mucho, porque es muy fácil que uno se ate a ello y se desvíe y hay más propaganda e incitaciones para hacerlo. Para esto, acostúmbrese a usar sólo cosas comunes, o, si usa algo más especial, úselo con mucha medida.*

Aquí distingue entre «manjares gruesos» (comidas corrientes, que no atraen mucho, pero alimentan) y «delicados», que sí pueden enganchar nuestro deseo («desordenarlo») o incluso ser una verdadera **tentación** que nos esclavice. La única manera que se le ocurre para dominar el «desorden» o la «tentación» es

---

<sup>6</sup> Ver página 97.

- **la una en habituarse a comer manjares gruesos:** el hábito es lo que se convierte en costumbre; si acostumbro a comer cosas corrientes, no tendré problema de abusar;
- **la otra, si delicados en poca cantidad:** con poca cantidad no nos acostumbraremos y podremos dominarlos fácilmente: el abuso, a la larga, siempre nos enganchará. Por eso,
- ***de lo elegante y lujoso hay que cuidarse mucho, porque es muy fácil que uno se ate a ello y se desvíe:*** el problema es que no es tan fácil cuidarse, porque
- *y hay más propaganda e incitaciones para hacerlo:* no es que yo «me como el coco», sino que me lo comen desde fuera;
- *para esto, acostúmbrese a usar sólo cosas comunes, o, si usa algo más especial, úselo con mucha medida (sin abusar).*

[213] 4ª regla. La cuarta: guardándose que no caiga en enfermedad, quanto más hombre quitare de lo conveniente, alcanzará más presto el medio que debe tener en su comer y beber, por dos razones: la primera, porque así ayudándose y disponiéndose, muchas veces sentirá más las internas noticias, consolaciones y divinas inspiraciones para mostrársele el medio que le conviene; la segunda, si la persona se vee en la tal abstinencia, y no con tanta fuerza corporal ni disposición para los ejercicios espirituales fácilmente vendrá a juzgar lo que conviene más a su sustentación corporal.

**4. Sin descuidar por ello la salud, cuanto menos consuma uno aun de lo conveniente, más fácilmente llegará a lo justo; primero, porque será más libre para sentir y juzgar de una manera atinada, y segundo, porque si empieza a notar que le falta salud o ánimo, entenderá por ello que necesita consumir más de lo que está consumiendo.**

- **guardándose que no caiga en enfermedad = sin descuidar por ello la salud<sup>7</sup>**
- **quanto más hombre quitare de lo conveniente = cuanto menos consuma uno aun de lo conveniente:** para ir dominando los deseos no

<sup>7</sup> Recordar EE 83 página 94.

hay otro medio que «quitar», pues el deseo siempre quiere más de lo necesario. Por eso hay que empezar por «quitar de lo conveniente», porque lo que realmente me conviene no es lo que me apetece, pero ni siquiera lo que yo creo convenirme. Sólo, pues, quitando

- **alcanzará más presto el medio que debe tener en su comer y beber = *más fácilmente llegará a lo justo***: el justo medio. No olvidemos lo que nos decía la 2ª regla<sup>8</sup> = hay un apetito que satisfacer, pero ordenadamente, para que haya provecho y no «daño».

Pero hay **dos razones** para empezar quitando, si queremos alcanzar el «justo medio»:

- **la primera, porque así ayudándose y disponiéndose, muchas veces sentirá más las internas noticias, consolaciones y divinas inspiraciones para mostrársele el medio que le conviene**: es lo mismo que nos dijo en la 3ª nota sobre la penitencia EE 89<sup>9</sup>
- : como no está en nuestra mano encontrar ese justo medio, Dios nos dará a sentir lo que nos conviene, porque es el que mejor nos conoce. Pero como todo lo justificamos, llamamos «necesario» y «conveniente» a nuestros enganches. Por eso tenemos que empezar quitando de lo conveniente. Así lo dice Félix Palencia: *porque será más libre (desenganchado) para sentir y juzgar de una manera atinada*: en efecto, sólo desenganchándonos podremos **ser libres**, y Dios se da a sentir en la **LIBERTAD**, no en el «enganche» del **ESTÍMULO - RESPUESTA**; y sólo así podemos **juzgar de una manera atinada**<sup>10</sup>.
- **la segunda, si la persona se ve en la tal abstinencia, y no con tanta fuerza corporal ni disposición para los ejercicios espirituales fácilmente vendrá a juzgar lo que conviene más a su sustentación corporal**; *porque si empieza a notar que le falta salud o ánimo, entenderá por ello que necesita consumir más de lo que está consumiendo*: pero no caer en la trampa de decir que no puedo prescindir de algo sin haberlo intentado (justificaciones). El empezar

<sup>8</sup> Ver página 101-102.

<sup>9</sup> Ver página 97.

<sup>10</sup> Recordar todo el problema de la indiferencia en la 2ª Parte del P.F. páginas 83-85.

dejando cosas que creo «necesarias», es la única manera de no engañarme.

[214] 5ª regla. La quinta: mientras la persona come, considere como que ve a Cristo nuestro Señor comer con sus apóstoles, y cómo bebe, y cómo mira, y cómo habla; y procure de imitarle. De manera que la principal parte del entendimiento se ocupe en la consideración de nuestro Señor, y la menor en la sustentación corporal, porque así tome mayor concierto y orden de cómo se debe haber y gobernar.

*5. Cuando va a comprar algo o a consumirlo, le ayudará imaginarse acompañado de Jesús y los suyos, fijándose en el uso que él hace de las cosas y queriendo ser en todo como él; en forma que su ocupación central sea estar con Jesús y lo otro resulte secundario, para que así no se desvíe y conserve la libertad y el dominio de sí mismo.*

- **mientras la persona come, considere como que ve a Cristo nuestro Señor comer con sus apóstoles, y cómo bebe, y cómo mira, y cómo habla; y procure de imitarle:** recordar lo que dijimos en la nota de los **cinco sentidos corporales** en el **primer modo de orar**<sup>11</sup>: en la manera de estar y comportarnos (nuestra sensibilidad) se refleja lo que llevamos dentro. Hay un refrán que dice: «en la mesa y en el juego se conoce al caballero», el imaginarnos cómo Jesús «come», «bebe», «mira», «habla» nos descubrirá una manera de satisfacer la necesidad de alimentarnos, sin «ansias» (enganches). Por eso, añade
- **de manera que la principal parte del entendimiento se ocupe en la consideración de nuestro Señor, y la menor en la sustentación corporal:** cuando una persona come con tanta ansia que sólo está atenta al plato, es señal de estar dominada por la comida, uno no come a gusto junto a ella. Sin embargo, gusta comer con quien está más atento a la conversación que a los «filetes».

No olvidemos que todas estas reglas van a enseñarnos cómo vivir nuestros deseos, y no sólo en la comida. Por eso añade

- **porque así tome mayor concierto y orden de cómo se debe haber y gobernar:** es decir, que tenga dominio sobre sus deseos y caprichos. Esta regla podemos aplicarla a algo que nos «engancha» más que la comida: el ansia de consumir todo lo que nos presentan. Por eso:

<sup>11</sup> Ver EE 248, página 70-71



- **cuando va a comprar algo o a consumirlo, le ayudará imaginarse acompañado de Jesús y los suyos, fijándose en el uso que él hace de las cosas y queriendo ser en todo como él:** en efecto, puede ser muy importante fijarse en lo que Jesús haría con lo que quiero comprar. ¡Cuántas veces compramos para almacenar y se apolilla porque ni lo usamos! ¡No era tan «necesario» como mi deseo (capricho) me decía!
- **en forma que su ocupación central sea estar con Jesús y lo otro resulte secundario, para que así no se desvíe y conserve la libertad y el dominio de sí mismo:** el estar con Jesús debe llevarme a conservar **la libertad y dominio de mí mismo**, es decir, vivir sin enganches ni caprichos, como él vivió, estando atento y dispuesto a echar una mano a todo el que necesitaba algo de él.

[215] 6ª regla. La sexta: otra vez mientras come, puede tomar otra consideración o de vida de santos o de alguna pía contemplación o de algún negocio espiritual que haya de hacer; porque estando en la tal cosa atento, tomará menos delectación y sentimiento en el manjar corporal.

**6. O le ayudará el tener en mente la situación y las necesidades de los más pobres, para que con esto no encuentre gusto en comprar y consumir.**

- **otra vez mientras come, puede tomar otra consideración o de vida de santos o de alguna pía contemplación o de algún negocio espiritual que haya de hacer:** no sólo imaginar a Jesús comiendo<sup>12</sup>, sino puede uno ocupar su atención en otras cosas que no sean la comida,
- **porque estando en la tal cosa atento, tomará menos delectación y sentimiento en el manjar corporal:** una vez más la misma idea = conservar el dominio de sí y la libertad, y no quedar esclavizado por el deseo. Por eso puede ser muy útil para la forma de consumir, como dice Palencia, *el tener en mente la situación y las necesidades de los más pobres, para que con esto no encuentre gusto en comprar y consumir.*

---

<sup>12</sup> 5ª Regla

[216] 7ª regla. La séptima: sobre todo se guarde que no esté todo su ánimo intento en lo que come, ni en el comer vaya apresurado por el apetito; sino que sea señor de sí, así en la manera del comer, como en la cantidad que come.

*7. Cuide sobre todo de no centrarse en la compra y el consumo; sino sea dueño de sí en las cosas que compra y consume y en lo que en ellas gasta.*

- **sobre todo se guarde que no esté todo su ánimo intento en lo que come, ni en el comer vaya apresurado por el apetito:** una cosa es tener deseos y otra ser esos deseos. Es bueno y señal de salud tener apetito; pero no tiene sentido que la ilusión de mi vida sea comer. Cuando toda nuestra atención está obsesionada por un deseo, no he salido del **ESTÍMULO - RESPUESTA**, y no queda sitio para «**mi mera libertad y querer**<sup>13</sup>». Por eso, *cuide sobre todo de no centrarse en la compra y el consumo;*
- **sino que sea señor de sí** = dueños de nosotros mismos. Esta idea está presente desde el comienzo de los EE.<sup>14</sup>
- **así en la manera del comer:** una cosa es lo que uno dice (¡y encima se lo cree!), y otra nuestro comportamiento. Nuestra manera de hacer las cosas, nuestros gestos, dicen más que nuestras palabras: si mi manera de comer es descontrolada, es que estoy dominado por la comida. Y lo mismo habría que decir con el consumo.
- **como en la cantidad que come** = *en las cosas que compra y consume y en lo que en ellas gasta:* estamos dominados por el deseo cuando éste va más allá de lo necesario. Uno con pocas cosas siempre será más libre que el que acumula mucho = señal de que le importa más tener que ser él mismo.

[217] 8ª regla. La octava: para quitar desorden mucho aprovecha que después de comer o después de cenar o en otra hora que no sienta apetito de comer, determine consigo para la comida o cena por venir, y

*8. Para no desviarse, ayuda mucho prever la compra o el consumo en momentos en que no haya antojo ni incitación alguna; y no se pase luego de lo previsto; y si se*

<sup>13</sup> EE 32, páginas 17-18

<sup>14</sup> Recordar EE 21 y la primera parte del P.F, páginas 21-22 y 78-82.

ansí consequenter cada día, la cantidad que conviene que coma; de la qual por ningún apetito ni tentación pase adelante, sino antes por más vencer todo apetito desordenado y tentación del enemigo, si es tentado a comer más, coma menos.

*siente con ganas de hacerlo, en vez de aumentar, disminuya.*

En esta regla se ve la importancia de haber escogido el apetito para enseñarnos cómo funcionan nuestros deseos y saber vivir con ellos sin ser dominados.

En efecto, el apetito tiene sus ventajas sobre otros deseos:

- es un deseo que toda persona tiene;
- es necesario para vivir;
- lo experimentamos varias veces al día;
- por último, en esta regla nos hace caer en la cuenta que desaparece cuando acabamos de comer. Parece, pues, que todo deseo que busca su satisfacción tiene el mismo recorrido:

**DESEO → SATISFACCIÓN → DESAPARICIÓN DEL DESEO**

y cuando de nuevo aparece la necesidad, vuelve a surgir el deseo...

**PERO RESUMAMOS** lo que hemos visto hasta este momento para descubrir la importancia de esta regla:

- los alimentos provocan en nosotros distintas atracciones: lo corriente no «desordena», pero hay otras cosas que enganchan más y llegamos a abusar de ellas, y otras que nos tientan y pueden destruirnos<sup>15</sup>;
- hay que ir descubriendo lo que hace «provecho» para tomarlo, y lo que hace daño para privarme de ello<sup>16</sup>. Para conseguir esto va sugiriendo algunos consejos:

<sup>15</sup> 1ª Regla

<sup>16</sup> 2ª regla

**Primer consejo:** comer más bien alimentos «gruesos» y no abusar de los «delicados<sup>17</sup>».

**Segundo consejo:** ir quitando de lo que creo que conviene para no engañarme, convirtiendo lo que me apetece en «necesario<sup>18</sup>». **Tercer consejo:** no estar con «ansia» en la comida; para esto estar atento a otras cosas más importantes mientras como<sup>19</sup>. **Cuarto consejo:** que sea dueño de mí mismo de forma que se note hasta en la «manera» de comer y en la «cantidad<sup>20</sup>». **Quinto consejo:** ahora nos hace caer en la cuenta que hay un momento especial para encontrar lo que me conviene y poder ser dueño de mí mismo, no dejándome llevar por deseos que me hagan daño: el momento en el que el apetito está satisfecho y ha desaparecido<sup>21</sup>.

- **para quitar desorden mucho aprovecha que después de comer o después de cenar o en otra hora que no sienta apetito de comer:** la primera sorpresa es que, en ese momento, nos molesta que se nos hable de comida y casi nos resulta imposible contestar. Señal de que no sabemos elegir ni decidir cuando no tenemos un deseo. Sin embargo, el que no tenga apetito al terminar de comer no impide que pueda decidir lo que me **convendría** cenar. Más aún, nos damos cuenta que es el **tiempo más oportuno** para esta decisión, porque nos sentimos **LIBRES** de todo **ESTÍMULO** y nuestra **RESPUESTA** no es desde lo que apetece (esquema **ESTÍMULO - RESPUESTA**), sino desde el dominio de mí mismo y puedo descubrir serenamente lo que más me conviene, con la misma libertad que lo hacemos aconsejando a una persona enferma,
- **determine consigo para la comida o cena por venir:** quiere que sea yo solo el que decida: solo así aprenderemos a ser libres,

---

<sup>17</sup> 3ª regla

<sup>18</sup> 4ª regla

<sup>19</sup> 5ª y 6ª regla

<sup>20</sup> 7ª regla

<sup>21</sup> 8ª regla.

- **y así conseqüenter cada día, la cantidad que conviene que coma:** como tantas veces hemos repetido, no se trata de «sacrificarse en la comida», sino acertar con lo que me conviene<sup>22</sup>.
- **de la qual (cantidad conveniente) por ningún apetito ni tentación pase adelante:** en efecto, al llegar la hora de la cena ya estará presente el **deseo** que es el que siempre quiere decidir (**ESTÍMULO - RESPUESTA**). Entonces el **apetito me tentará** para ver «conveniente» lo que me «apetece», no lo que libremente decidí que me convenía,
- **sino antes por más vencer todo apetito desordenado y tentación del enemigo, si es tentado a comer más, coma menos:** sólo así iré siendo libre y dueño de mí mismo.

Si nos fijamos, esta 8ª regla es la más práctica y la más molesta porque descubre nuestras trampas y lo poco libres que somos cuando está presente en nosotros el **ESTÍMULO - RESPUESTA**.

Como siempre, todo esto podemos aplicarlo a los demás deseos. Por eso,

- ***Para no desviarse, ayuda mucho prever la compra o el consumo en momentos en que no haya antojo ni incitación alguna:*** vigilar el momento del «antojo» e «incitación» (**PROPAGANDA**) y esperar que pase,
- ***y no se pase luego de lo previsto:*** esto siempre puede ocurrir cuando uno «ve» lo que le «ofrecen» (**incitación**) y se despierta de nuevo el «antojo»;
- ***y si se siente con ganas de hacerlo, en vez de aumentar, disminuya.***

Pero este tema es tan importante en la vida («somos un puñadito de deseos»), que conviene explicarlo un poquito más para que se nos abran los ojos. Y empezamos por la observación de un médico (Freud) que dio muchas vueltas al tema de los deseos de la persona y especialmente de nuestra sexualidad.

---

<sup>22</sup> Recordar EE 89, páginas 97.

En efecto, la sexualidad humana es diferente de la animal. En los animales está controlada por el instinto y sólo la experimentan en la época de celo, mientras que en nosotros está siempre presente y caracteriza nuestra manera de ser: somos en todo hombres o mujeres y nos relacionamos sin dejar de serlo. Pero esta relación no tiene por qué estar obsesionada por el deseo del acto sexual. Por ejemplo, una mujer puede tener una amistad profunda con un hombre sin tener nada que ver con el deseo del acto sexual, y le ofendería mucho que interpretaran mal su relación.

Por eso, este médico observa que nuestra sexualidad es muy «plástica». Igual que de la plastilina podemos hacer figuras muy distintas, nuestros deseos (como hombres o mujeres) no tienen por qué terminar en el acto sexual y pueden expresarse en otros sentimientos profundos que podemos llamar sentimientos sin contenido sexual.

Esto supuesto, veamos lo que nos dice Freud:

*«Es muy interesante observar que precisamente los sentimientos que no buscan el deseo del acto sexual son los que unen más (la ternura el cariño); pero esto se explica fácilmente por el hecho de que no puede satisfacerlo del todo, mientras que el deseo del acto sexual, es un deseo que al satisfacerlo experimenta una debilitación extraordinaria por la descarga que se produce cada vez que el acto sexual se realiza. El amor sexual se va perdiendo en la satisfacción. Para poder durar tiene que ir unido desde el comienzo a sentimientos puramente tiernos, esto es, no obsesionados por lo sexual».*

Es decir, si sólo el deseo y la realización del acto sexual pudiesen llenar, no fracasaría ningún matrimonio; pero la experiencia da que eso **sólo** no puede llenar. Y la razón, según este médico, es la misma que descubre S. Ignacio en esta 8ª regla con el apetito: todo lo que puede consumirse, cuando lo consumimos, ya no nos atrae ni nos llena, incluso llegamos a decir «estoy harto».

Pero esto no es nada nuevo. Recordar lo que decíamos al final del P.F.: «S. Ignacio nos avisa que solamente había que desear lo que más nos ayuda para aquello que nos merece la pena totalmente, dejándonos libres»<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup>Ver página 85. Repasar también la introducción al discernimiento de 1ª Semana páginas 121-127.