

La masturbación Psic. Adriana Mercedes Tejada Montaña

El llamado “vicio solitario” tiene una importancia fundamental en la experiencia humana ya que está enraizado en una de las dimensiones más importante de la persona humana, la sexualidad

La libertad humana

La persona humana, ejerce su libertad, y esta libertad, se logra en la medida que toma decisiones en su vida, usando sus potencialidades básicas como la inteligencia y la voluntad. Cuando ejerce estas potencialidades, podemos decir que ha actuado de manera libre. Cuando a la persona le ha faltado considerar más posibilidades en su deliberación, o -en su defecto- no ha llegado a la determinación a través de la voluntad, se puede afirmar que no ha realizado un acto libre y muy probablemente esté en una pseudo-libertad, mejor conocida como libertinaje o esclavitud, ya que aquel que no es libre entonces es esclavo.

Y, ¿qué es lo que el hombre y la mujer buscan sino es la libertad? La invitación evangélica es: “la verdad los hará libres” y no porque la libertad sea un fin en sí misma, sino porque es el medio por excelencia que la persona humana posee para realizarse, siendo así que el hombre no nace hombre para ser libre, sino que *nace libre para ser hombre*. Llegar a esta experiencia es lo que lleva al hombre a su señorío: ser señor de sí mismo, dueño de sus actos y de su persona.

El hombre se domina y se respeta a sí mismo, dándose el lugar que le pertenece dentro del orden natural y sobrenatural: se sabe situar en la creación como el centro y ante su creador como criatura.

Si esta realidad humana no es la que experimenta a diario, ciertamente es la que anhela y hacia la cual tiende.

La dimensión ética de la persona

Y aquí es donde comienza el debate ético acerca de las opciones que se toman o se rechazan en el desarrollo de la vida. El concepto fundamental de la moral se asienta en moralidad de los actos como buenos o malos, lícitos o ilícitos, lo permitido y lo prohibido. Sin embargo, con respecto a qué o a quién algunos se preguntan: ¿Quién puede determinar lo bueno o lo malo, visto que cada sujeto es distinto? Es verdad que somos distintos, pero a la vez somos iguales: compartimos la misma naturaleza humana y compartimos -por lo tanto- el mismo fin último. Entonces la pregunta es diferente: ¿La decisión que se va a tomar, ayuda o aleja al hombre de su verdadera naturaleza? También insuficiente es la reflexión según la cual -si con algunos actos no se está haciendo daño a nadie-, serían lícitos. No es suficiente que las acciones no perjudiquen, es necesario que ayuden al sujeto agente a ser mejor persona: si no existe una respuesta positiva real, habrá que eliminar el acto, la conducta o pensamiento; la persona incurriría en negligencia, si no eliminara lo que no favorece el desarrollo de sí misma.

Negatividad de los vicios

De este modo admitir la presencia de vicios en la persona, es atentar contra su naturaleza y dignidad, ya que el hombre, creado libre, caería en la esclavitud. Cualquier vicio, por el hecho de restar libertad y de distorsionar y ensombrecer a la persona humana, ha de ser rechazado.

Es evidente que la persona que vive con algún vicio, siente la negatividad de ello y, si pudiera, modificaría su situación; su voluntad ha sido debilitada, tal vez por responsabilidad de la misma persona, y le resulta difícil salir de la situación de vicio. Muy distinta, pues, es la situación moral de quien reconoce lo que no le ayuda, y está en el camino de solución, respecto a quien ni siquiera logra darse cuenta que está viendo en contra de sí mismo y no hace nada para solucionar su problema.

La masturbación como “desorden”

La masturbación, en sí misma, objetivamente, es un desorden que no ayuda en el desarrollo de la persona; se sitúa en el rango de los vicios (entendidos como patrones de conducta que no favorecen el desarrollo armónico de la persona) y conlleva la dificultad en su erradicación.

Lo más importante es conocer y reconocer cual ha sido la causa que ha llevado al joven a realizar esta práctica ya que, más allá de atentar contra el carácter unitivo y procreativo del placer sexual, tareas exclusiva del matrimonio, existe la posibilidad que el adolescente o joven se bloquee en una etapa del desarrollo. La masturbación se presenta, en este caso, como síntoma de una tensión que se debe ayudar a superar.

La práctica de la masturbación puede llegar a convertirse en una verdadera esclavitud y ésta perjudica aspectos fundamentales en la persona como la capacidad de relacionarse y de donarse; favorece el desarrollo de una sexualidad egoísta, por lo tanto distorsionada, limita a la persona en el conocimiento de distintas opciones y puede crear una apatía incluso al placer sexual y al contacto con una pareja. Su carácter solitario, autista y egocéntrico es un obstáculo serio al desarrollo de una sexualidad unitiva, de encuentro y de comunión.

El que opta vivir, o simplemente vive, su sexualidad de esta manera, opta por el camino opuesto al sentido relacional que la misma sexualidad encierra, y esta experiencia puede generar mayor incoherencia interna y por consecuencia la culpa.

La masturbación, privada del amor, deja a menudo insatisfecho a quien se entrega a ella. Conduce al vacío y al disgusto. Se debe tener el coraje de pensar, y también decir, que la masturbación es un desorden. Se escucharan con frecuencia argumentos que opinan que se trata de un comportamiento inofensivo, tan anodino como el beber, comer o transpirar. Es preciso desmontar esas razones. No es ciertamente el pecado más grave que puedas cometer. Pero eso no impide que te hagas su esclavo, que te habitúes a una sexualidad egoísta, y que asfixie en ti la vida espiritual.

Responsabilidad moral

En una visión optimista y evangélica, la responsabilidad moral no debería caer tanto sobre los actos concretos y determinados; lo que habría que hacer, es valorar la actitud básica de la persona de cara a su maduración humana y sexual. A la persona que pusiera su interés y esfuerzo serio por superar estas dificultades, que intentara con ilusión acercarse poco a poco al ideal y a las exigencias de su maduración, que evitara las situaciones ambiguas y justificaciones interesadas, habría que juzgar con benevolencia, pues sus caídas aisladas serían consecuencias -todavía molestas- de una situación complicada y en vías de solución.

Formar la voluntad

La única fuerza que puede controlar la energía potente de tu sexualidad es tu voluntad firme y decidida, porque es una fuerza personal profunda e interior. Por eso, sirve la disciplina personal, el trabajo responsable, las motivaciones sólidas naturales y sobrenaturales, que te ayuden al control de las reacciones para vivir dominando la vida y que la vida no te domine.

Prácticas sencillas para iniciar el camino:

- *Favorece la liberación de energías físicas.* Desfoga tu vigor en el deporte, el trabajo físico, la actividad creativa y dinámica, para eliminar las tensiones físicas.
- *Selecciona pensamientos.* Las lecturas de valores, los espectáculos sanos, el control de los estados de ánimo, son vitales.
- *Evita la soledad, el ocio, las lecturas e imágenes pornográficas, la asistencia a lugares que excitan las funciones sexuales.*
- *Cuida la manera como miras a las personas del otro sexo.*
- *Favorece el contacto con la naturaleza* (sobre todo para los que viven en la ciudad), el trabajo físico y los hobbies educativos.