



Marie Lise
Labonté

HACER EL AMOR CON AMOR

ALCANZA LA PLENITUD
A TRAVÉS DE LA SABIDURÍA DE TU CUERPO

Luciérnaga

Marie Lise Labonté

HACER EL AMOR CON AMOR

ALCANZA LA PLENITUD
A TRAVÉS DE LA SABIDURÍA DE TU CUERPO



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Faire l'amour avec amour*

Primera edición en Francia en 2016 a cargo de © Guy Trédaniel éditeur

© del texto: Marie Lise Labonté, 2016.

© de la traducción: Rocío Valero Lucas, 2018

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: octubre de 2018

© Grup Editorial 62, S.L.U., 2018

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-17371-38-8

Depósito legal: B. 13.958-2018

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Índice

<i>Introducción</i>	11
---------------------------	----

PRIMERA PARTE

Las fuerzas opuestas

1. El compromiso	19
2. La domesticación	29
3. Eros	37
4. En la sabiduría profunda del cuerpo descansa el amor	45
5. Los receptáculos de la comunión. Lo que está abajo también está arriba	49
6. El corazón del corazón	55
7. Las cuatro puertas de la comunicación	61
8. Los pilares del templo	68
9. Los territorios del amor	78

SEGUNDA PARTE

Hacer el amor

Sección 1

Cuando hago el amor

1. Mi libido y mi deseo	89
2. Mi territorio sexual	100
3. Mi mente, mi refugio	106
4. Mis fantasías y mi creatividad	110
5. Cuando mi sexo no tiene corazón	117

Sección 2
Cuando amo

1. Cuando mi corazón manipula mi sexo	123
2. Mi territorio amoroso	127
3. Corazón pensante, corazón virginal, sexo abandonado	130

Sección 3
Cuando mi sexo y mi corazón
son domesticados por una personalidad problemática

1. El Edipo no resuelto: corazón y sexo sacrificados	137
2. La posesión: corazón y sexo devorados	145
3. El abuso: corazón y sexo escarnecidos	150
4. La <i>puella</i> y el Peter Pan: corazón y sexo inmaduros.	155
5. La amazona, don Juan y Casanova: corazón y sexo maltratados.	158
6. Las pistas de curación	162

TERCERA PARTE
Yo y el otro. La pareja, el corazón y la sexualidad

1. Ser asexuado	175
2. Ser sexual	186
3. Ser hipersexual	193
4. Estar enamorado sexualmente	205

CUARTA PARTE
Hacer el amor con amor

1. La individualidad erótica	223
2. La individualidad amorosa.	229
3. ¿Dónde está el amor en nuestra vida?	232
4. Esclavo o amo	238
5. El carácter sagrado de hacer el amor con amor.	241
<i>Conclusión</i>	245
<i>Notas</i>	247

El compromiso

Y si existe un tormento que querríais disipar, ese temor reside en vuestro corazón, no en la mano del tormento. Verdaderamente, todas las cosas se mueven en vuestro ser en un continuo abrazo fatal; lo que deseáis y lo que teméis, lo que os atrae y lo que rechazáis, lo que perseguís y aquello de lo que queréis huir. Esas cosas se mueven en vosotros como luces y sombras, como parejas abrazadas. Y cuando la sombra se disipa y se va, la luz que permanece se convierte en la sombra de otra luz.¹⁰

El profeta KHALIL GIBRAN

El poder de vida que nos convierte en seres animales, humanos y divinos a la vez, según designación de las civilizaciones, las medicinas y las filosofías, es una energía que nos eleva. A la vez místico y espiritual, puede llegar a ser temible y asustarnos en nuestra humanidad, porque nos enfrenta a nuestra divinidad. Místico y espiritual porque despierta en nosotros un potencial de amor, de creatividad y de curación que crea una unión sagrada entre nuestros tres mundos: animalidad, humanidad y divinidad.

Cuando se vive esta unión, nos revelamos a nosotros mismos en nuestra capacidad de celebrar la vida en todos los planos de nuestro ser. Alcanzamos un equilibrio con nuestra energía más profunda, con la fuerza de transformar nuestra naturaleza humana y elevarla hasta lo mejor de nuestro ser. Nos instalamos en el respeto por nuestra encarnación y en

aquello que hemos venido a hacer en la Tierra a través de nuestro pasado, nuestro presente y nuestro futuro.

Esa fuerza nos conecta con nuestros instintos, con nuestra sexualidad, con nuestra capacidad de compartir el amor y con nuestra divinidad. Vivir esa unión entre nuestros tres mundos¹¹ exige que hayamos curado lo que había que curar: curar nuestra relación con nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, curar nuestra relación con nuestro corazón y con el amor, y también curar nuestra relación con aquello que es más vasto que nosotros mismos. Esta transformación no se puede realizar sin curar los condicionamientos familiares que hemos recibido de nuestros padres y de nuestra cultura.

ESTAR VIVOS

Estar vivos no es permanecer encerrados en un dolor que nos aísla y socava nuestra pasión, nuestra alegría. Estar vivos es vivir nuestra sexualidad, estar unificados en el amor, sentir pasión por vivir. Es ser felices. Muchos de nosotros queremos vivir, ser felices, ser libres. ¿Acaso el fin de nuestra encarnación no es tender a la felicidad de estar unificados, en lugar de la infelicidad de estar separados?

¿Acaso no es natural hacer el amor? ¿No es natural amar y ser amados? ¿No es natural rezar, dar y fundirse con el don que hemos recibido de la vida?

Esta energía vital se hace temible cuando nos enfrenta a nuestra divinidad. ¿Atrevernó a ser Dios? ¿Atrevernó a unirnos con nuestra divinidad? La respuesta muchas veces es sí, por deseo de evolución, por afán profundo de nuestra alma. Y la respuesta muchas veces es no; Dios, para muchos de nosotros, es inalcanzable. Está fuera de nosotros, en nuestra cama desde luego no, quizá en nuestra casa, en las imágenes de los santos, quizá, alguna vez, en nuestro cuerpo, en nuestras prácticas espirituales, pero ¿un dios que vive en nuestra sexualidad, en nuestro corazón, en nuestra conciencia, todo a la vez? Percibimos esta experiencia como peligrosa, incluso aterrador, porque nos hemos alejado de nuestra naturaleza profunda.

Tenemos el poder, ese que consiste en atacar lo más bello que hay en nosotros y a nuestro alrededor. También tenemos el poder de comprometer nuestra belleza, nuestra dimensión sagrada, nuestra luz. Tenemos la capacidad, debida a nuestras heridas y condicionamientos, a nuestros resentimientos, de juzgar nuestra sexualidad. Tenemos la posibilidad de comprometerla por una seguridad afectiva o de domesticarla como lo haríamos con un animal.

Lo mismo cabe decir de nuestro corazón y nuestra capacidad de amar. A menudo nuestra experiencia vital conduce a una reducción del amor, a un confinamiento, un condicionamiento y una banalización¹² de nuestra capacidad de amar.

Lo mismo cabe decir de nuestra alma, nuestro don. Cuando éramos niños, éramos esa belleza, ese poder, esa alma vibrante en un cuerpo pequeño. Y ahora ¿dónde estamos? ¿Ya solo nos queda rezar en las iglesias, en los templos, para sentir algo que nos acerque a nuestra divinidad? Que nuestra alma viva en nuestra sexualidad siembra dudas. ¿Que nuestra alma viva en nuestro corazón? Puede ser, pero que nuestra alma viva en todos los rincones de nuestro cuerpo, ¿es eso posible?

Tenemos por dioses el trabajo, el éxito, la fama, el triunfo, la intensidad, lo virtual, y a veces tenemos por dioses sistemas de creencias sometidos a la ley parental o a la ley de la religión.

No nos tomamos el tiempo para vivir nuestra sexualidad en una comunión de cuerpos y corazones. No nos tomamos el tiempo para disfrutar de momentos de ternura con nosotros mismos y con los demás. No nos tomamos el tiempo para vivir con nuestra pareja la intimidad del *toiletage*¹³ y cuidado mutuo. No nos tomamos el tiempo para contemplar la belleza de lo que nos rodea. No nos tomamos el tiempo para crear. No nos tomamos el tiempo para sentir alegría y felicidad, para saborear lo que hay en nuestro interior y a nuestro alrededor.

A causa de nuestra neurótica personalidad, nos asusta todo aquello que no tenemos bajo control. Entre tensiones, caparazones y confinamientos, inconscientemente actuamos contra lo que es el movimiento de la vida, del amor y de la sexualidad. Esas prisiones nos hacen vulnerables, débiles, aunque nos creamos fuertes. Para controlar nos resistimos a la vida, a la fuerza del sexo, al amor, hasta desarrollar reflejos defensivos que nos ponen en guardia y en extrema tensión. ¿Qué puede pasar si me dejo arrastrar al orgasmo? ¿Qué puede pasar si me permito amar? En este sentido la fuerza vital, como manifestación de la sexualidad y del corazón, puede parecernos aterradora. Aterradora por desconocida. Por demasiado viva. Porque amenaza una identidad basada en el dolor. Porque viene a debilitar nuestros lazos de fidelidad a los condicionamientos transmitidos por nuestros padres, por nuestra familia y por nuestros antepasados. Porque puede resquebrajar nuestras creencias religiosas. Aterradora por salvaje.

Nuestros mecanismos de defensa, de la banalización a la negación,¹⁴ actúan como agentes de retención, dilución y dispersión de nuestra energía fundamental, que es algo que necesitamos para vivir, amar y crear.

El miedo a habitar nuestro cuerpo y nuestra fuerza vital nos debilita. Cuanto más contraídos estamos, más estamos en tensión. Nos volvemos rígidos, «despegados» y fríos. Cuando nuestra personalidad se endurece así, nos creemos fuertes cuando en realidad somos débiles, porque nos hemos alejado de nosotros mismos. Carl G. Jung¹⁵ nos enseña que, para encontrar la fuerza vital en nuestro interior, el poder de la *kundalini*,¹⁶ el camino de la individuación, necesitamos una personalidad dúctil y fuerte, una fuerza vulnerable y pacífica, lo contrario de una fuerza egótica. Ser flexibles nos permite descubrir lo desconocido y el misterio en la experiencia de vivir, amar y hacer el amor con amor, sin que nos haga tambalear.

Podemos tener los más vastos conocimientos sin conocer lo más importante que hay en nosotros, a saber, la vida y

el amor en su expresión vital. Cuando esta última se despierta, el primer reflejo es el temor, como si la vida y el amor fueran un peligro.

Élise acude a mi consulta por un problema que tiene en su relación sexual con su marido. Le propongo practicar el método psicocorporal¹⁷ que he creado para propiciar un diálogo con su inconsciente a través de sus músculos y su cuerpo. Élise, que es bailarina de flamenco profesional, se siente cómoda con este método. Al cabo de unas semanas de sesiones individuales, su pelvis experimenta una gran liberación. Élise exclama: «Siento circular mi libido, hacía años que no sentía mi fuerza sexual. Me da miedo, porque ¿qué voy a hacer ahora con toda esta energía que hay en mí?» Yo le contesto: «¿A qué tiene miedo?» Y ella responde: «Es que de repente me siento viva. Me da la impresión de que desde hacía muchos años tenía la pelvis muerta. Esta nueva vida que hay en mí me asusta.»

Nos puede parecer difícil imaginar que una bailarina de flamenco pueda sentir la muerte en su pelvis. Y, sin embargo, ya en la primera consulta, cuando llevé a cabo la lectura de su cuerpo me pareció que tenía la pelvis rígida, contraída, ahogada por unos músculos glúteos hipertrofiados y por los músculos rotadores de las caderas, que encerraban a estas últimas y a su pequeña pelvis. Tenía el pubis retraído. Su cuerpo no era solo un cuerpo de bailarina. Era el recipiente de una historia. Su pelvis contenía el recuerdo de abusos recurrentes. Élise se había hecho bailarina para intentar exorcizar esa marca que llevaba grabada a fuego desde su infancia.

La fuerza de vida puede dar mucho miedo cuando se manifiesta en una zona de nuestro cuerpo. Porque ¿es que hemos perdido, como Élise, la sensación de estar vivos? Cuando hay una herida, nuestro primer reflejo es protegernos. Nuestras protecciones se convierten en amigas que a la larga nos arrastran a una escisión¹⁸ de la vida. Cuando la fuerza de vida se pone de nuevo en movimiento, nos asustamos. Solo los síntomas, los sufrimientos, las enfermedades son capaces de hacernos conscientes de estar vivos, y aun así

a menudo nos parecen el principio de la muerte, más que una manifestación de vida.

LO QUE NOS ASUSTA

Tenemos miedo, pero ¿a qué? Al dolor, a lo desconocido, al placer, a la mirada de los demás, al abuso, a la violencia. Existen muchas razones para protegerse hasta escindir de la vida misma.

El maestro Krishnamurti nos enseña que nuestro miedo a la muerte es, en última instancia, miedo a la vida: «[Nosotros], los seres humanos, nos preocupamos sin cesar por la muerte porque no vivimos. Y ahí está el problema: que en lugar de vivir estamos muriendo».¹⁹

El doctor Reich observa en su obra *Análisis del carácter*²⁰ que el movimiento orgásmico que experimentamos recuerda la experiencia de la muerte. La vivencia del orgasmo viene precedida por un dejarse llevar, un abandonarse por completo a ese placer que nos posee y nos eleva más allá de lo conocido. El orgasmo nos une a «Dios» en nosotros mismos y a nuestro alrededor: «Dios es el orgón».²¹ Reich insiste en el hecho de que los problemas relacionados con el orgasmo tienen su origen, entre otras cosas, en un miedo intrínseco a abandonarse a algo más grande que nuestro «pequeño yo», esa personalidad nuestra que se encuentra bien recluida en su escisión.

El orgasmo puede hacer resurgir el miedo a la explosión. Este es un temor que se siente cuando habitamos una personalidad rígida, un cuerpo acorazado por músculos contraídos, cerrados al placer y a la vida. Cuántas mujeres, cuántos hombres no lloran tras experimentar el orgasmo,²² como si la fuerza orgásmica abriera en nosotros el centro del corazón y de la conciencia. Acuden recuerdos, evocaciones de nuestros confinamientos que necesitan sanar o simplemente la gran toma de conciencia de que somos mucho más vastos de lo que podríamos llegar a imaginar nunca. El orgasmo nos revela ante nosotros mismos y ante el otro. El orgasmo nos

revela ante el amor, ante la unión. ¿Tenemos la sabiduría de abrirnos a esa experiencia?

LO QUE HAY CONTRA MÍ

Cuando la fuerza vital se manifiesta en mí, puedo apelar a todo aquello que se opone a ella. Como dice Khalil Gibran en la introducción de este capítulo: lo que deseo y a la vez temo, lo que me atrae y a la vez rechazo, lo que quiero perseguir al tiempo que lo rehúyo.

Nos encontramos en presencia de la fuerza de un impulso y de su contrario, su dique. Y así tenemos el poder de oponer la vida a su contrario. Ya conocéis la expresión universal: «Aquello a lo que me resisto persiste, lo que rehúyo permanece y vuelve, lo que no quiero encontrar se repite para que pueda curarlo». Tenemos la capacidad de crear una cosa y su contraria.

Nuestra mera respiración, por ejemplo: inspiramos, nacimos inspirando, y como después de inspirar se espira, eso hacemos, y expiramos, morimos. Inspirar y espirar forman parte de un mismo movimiento vital, igual que las fases de la Luna y el Sol. Naturalmente, la fuerza de vida se sitúa en nosotros como un auténtico movimiento pendular, con sus fases de evolución (solar, *yang*) e involución (lunar, *yin*): somos acción y también receptividad. Este movimiento es natural en sí mismo, es así, y siempre podemos luchar por bloquear lo que es natural. Pero, pobres de nosotros, nos vamos a agotar. Sí que podemos, en cambio, desplegar toda nuestra fuerza vital para dividir, separar lo que no se divide, como el amor y la sexualidad, el *yin* y el *yang*, el sistema simpático y el parasimpático. Podemos crear dualidad allí donde no la hay. Y es que parece que nos guste resistirnos, atormentarnos, torturarnos, para evitar vivir lo que tanto nos asusta: la Vida con mayúscula, el Amor con mayúscula.

Dividimos para controlar mejor. Lo vemos en las relaciones perversas narcisistas, en las que el perverso siembra la duda, la confusión, la contradicción, para mejor controlar a su presa, a su víctima.

Si nos dejáramos guiar por la vida, nuestra personalidad perdería poder frente a una vida demasiado «incontrolable». Inconscientemente dividimos, separamos, y evidentemente damos la razón a nuestra capacidad mental de separar lo que es inseparable. Esta escisión da como resultado una separación de nuestra fuerza vital y nos permite tomar distancia, analizar, medir, evaluar, comparar, calcular. Y así reducimos nuestra fuerza sexual y nuestra fuerza del corazón a algo normal y corriente, donde ya no hay sorpresa, porque lo tenemos todo bajo control. Hacemos el amor con la razón y amamos sin amar. Encapsulamos nuestra naturaleza animal, sexual y amorosa. Y entonces fracturamos la vida en nuestro interior.

Alicia acaba de perder a un gran amor. El divorcio es complicado, su pareja ha elegido a una mujer más joven. Le dice que ya no la quiere. Alicia se ve sola con cincuenta y un años y bajo el *shock* de una ruptura violenta. «No lo vi venir», me dice. ¿Y ahora qué va a hacer con su vida? Se entrega al trabajo para escapar de su vida interior, de su desengaño y de ese sentimiento de humillación. «Ha elegido a una más joven.» Un día, en el supermercado de la esquina, se cruza con un hombre jubilado que le gusta. Le parece atractivo. A él le parece atractiva ella, y se lo dice con discreción. Empieza el primer coqueteo. Alicia se despierta: «¿Yo, aún atractiva? ¿Aún puedo seducir?». El hombre es atractivo y elegante. Durante unas semanas Alicia se deja cortejar. Flota, está en las nubes. Él está jubilado y tiene tiempo para ella. La espera cuando vuelve del trabajo, le hace la comida, la cubre de regalos y atenciones. Alicia piensa que ha encontrado a su alma gemela. Es él, está claro. Y entonces llega el momento en que se besan y se van a la cama. El momento que Alicia tanto había esperado, porque aunque él es mayor que

ella, a ella le gusta, le desea. Por fin va a poder tener una vida sexual activa... hasta el momento en que descubre los problemas de su pareja para alcanzar la erección. Alicia lo intenta de diversas maneras, en vano. Se siente un poco defraudada. Él le dice: «Déjame amarte», y continúa: «Hay muchas maneras de amar, Alicia, la sexualidad no es una obligación, no somos animales. Cásate conmigo, yo te haré feliz, podrás dejar de trabajar, daremos la vuelta al mundo. Seremos libres». Alicia llora en silencio, porque aunque sabe que esa vida podría gustarle, no se imagina una vida sin sexualidad. ¿Es capaz de hacer un sacrificio tal? ¿Comprometer su libido a cambio de saberse amada? Lo que este hombre le propone es fantástico, un sueño dorado. Alicia reflexiona: siempre está la solución de recurrir a uno de esos productos que facilitan la erección. Así que se seca las lágrimas y reúne valor para proponerle esta posibilidad. Él, por toda respuesta, dice: «Alicia, yo no soy un salvaje, la sexualidad no tiene importancia en la vida, nunca ensuciaré mi cuerpo con esos productos tóxicos, no soy un animal». Alicia vuelve a llorar en silencio, algo se rebela en su interior. No le apetece comprometerse, quiere vivir su sexualidad. Le dan ganas de gritarle. Se conoce y sabe hasta qué punto es importante para ella su vida de mujer. Su nuevo compañero, al ver su reacción, se acerca a ella acariciándole la cabeza: «Alicia, dentro de poco tendrás la menopausia, y entonces ya no tendrás ganas de hacer el amor. Ya verás, serás como yo. Cásate conmigo, te quiero». Y ahora podemos preguntarnos: ¿Qué elegirá Alicia? ¿El amor sin sexualidad y una vida dorada? ¿O el amor sin sexualidad con su pareja, una vida dorada y un amante para vivir su sexualidad? ¿O renunciará a esta forma de compromiso y esperará a conocer a un hombre con el que pueda vivir la unión de su sexualidad y su corazón?

Un día, Javier, español, acude a mi consulta. Le acaban de diagnosticar una enfermedad autoinmune, una diabetes de tipo 1.²³ Quiere hacer terapia. Así pues, empezamos con la anamnesis,²⁴ de la cual se desprende que los síntomas de esta enfermedad aparecieron unos meses después de que Javier renunciara a un gran amor. «El amor de mi vida», como él dice. Javier está casado desde hace unos años. A la pregunta de si quiere a su mujer, responde: «Sí, como uno debe querer a su mujer». A la pregunta de si tiene una vida

sexual satisfactoria, responde: «Lo intento». A la pregunta: «¿Cuáles fueron los devastadores hechos que se produjeron antes de que le diagnosticaran la enfermedad?», responde: «Yo estaba llorando aquel gran amor que había dejado escapar. Estaba terriblemente arrepentido, quería morirme. Me sentía débil y estaba obsesionado con esa mujer a la que quería y que me quería». A la pregunta: «¿Qué es lo que hizo que no se atreviera a vivir esa relación?», responde: «En mi cultura y mi educación españolas, ese sentimiento, ese deseo que yo sentía, no está permitido. Me avergüenzo de él. Yo debería querer a mi mujer. ¿Cómo puedo querer a una mujer que no es la mía? Yo estoy casado y soy católico. Puse fin a esa relación, me callé y empecé a sentir una enorme debilidad física, como si me fuera a morir. Sé que he dejado escapar lo más importante que me ha pasado en la vida. Y en el fondo sé que he matado algo dentro de mí. Esta enfermedad es como un castigo del cielo, nunca debí sentir ese deseo, esa pasión. Pero fue más fuerte que yo. Hizo que por fin me sintiera vivo». Javier se seca las lágrimas y continúa: «Yo quiero curarme, ¿puede usted ayudarme?». Y yo le contesto: «¿De qué quiere curarse, Javier? ¿De haber sentido ese sentimiento, esa pasión? ¿O de su enfermedad?».

¿De qué quiere curarse Javier realmente? ¿De haberse sentido vivo? ¿O de haber decidido no vivir su pasión?