

GIUSEPPE FORLAI

CASTIDAD

Qué es, cómo se vive,
cómo nos sana

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2026

Para Simone, Francesco, Guenson, Daniele, Andrea, Diego,
Michele Z., Giorgio B., Ottavio, Giorgio, Raffaele, Reginald,
Manuel, Jude, Antonio, Emanuele, Lorenzo, Alessandro,
Gabriele, Francesco V., Gabriele y Michele

Tradujo Luis Javier García-Lomas Gago
sobre el original italiano *Spudorata castità. Cos'è, come si vive,
come ci guarisce*

Imagen de cubierta: Oskar Schlemmer, *Figur nach rechts* (1916),
y de las guardas: Otto Freundlich, *Komposition* (1938)

- © Edizioni San Paolo s.r.l., 2016
Piazza Soncino 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano) - Italia
www.edizionisanpaolo.it
- © Ediciones Sígueme S.A.U., 2026
C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España
Tlf.: (+34) 923 218 203 - ediciones@sigueme.es
www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-2286-8

Depósito legal: S. 2-2026

Impreso en España / Unión Europea

Imprenta Kadmos, Salamanca

CONTENIDO

<i>A modo de introducción</i>	9
-------------------------------------	---

PRIMERA PARTE

Simplicidad	21
Prudencia	25
Humildad	29
Descenso	35
Ojos	39
Vínculos	43
Apertura	47
Tiempo	53
Combate	57

SEGUNDA PARTE

Cristo	67
Escucha	73
Santuario	79
Tentación	85
Invocación	91
Testigo	97
En definitiva, amor	103
Despedida	107
<i>Dos oraciones</i>	109
<i>Vocabulario e índice de citas bíblicas</i>	113
<i>Índice general y temático</i>	123

A MODO DE INTRODUCCIÓN

Llega un momento en la vida en que uno empieza a desconfiar de que tenga alguna utilidad dar lecciones a nadie y comienza a pensar en lo limitado del tiempo que le queda por vivir. Es entonces cuando comprende que los temas importantes de la existencia humana, a pesar de épocas de olvido, vuelven al primer plano para reclamar a cada individuo una respuesta personal y sincera. Uno de estos temas es, sin ninguna duda, la castidad. Considero, además, que quienes se arrojan el ser «maestros» y «psico-expertos en sublimación» no pasan de aprendices de brujo. Y es que, respecto de la castidad, únicamente alcanzan la meta los discípulos humildes, mientras que el resto, incluidos aquellos que llamamos formadores, especialistas, orientadores y responsables de grupos, apenas llegan a colegiales que se esfuerzan en repetir el alfabeto del amor gratuito en su cuaderno de caligrafía.

Las páginas que siguen tengo plena conciencia de no haberlas escrito como maestro, sino más bien como un simple bedel. En ellas me limito a indicar dónde está el aula –al fondo del pasillo, la primera puerta a la derecha– a aquellos que de verdad estén interesados en aprender del Único Maestro.

No cabe duda de que a vivir desde el amor se aprende, como también se aprende a ser casto. Sin embargo, para iniciarse en ambas cosas es preciso partir del *don* que nos sorprende y que a la vez nos va formando cuando perseveramos en el tiempo. Por otra parte, en la sociedad actual la castidad cristiana no es considerada un valor. (Es verdad que algunos la practican por estar de moda y otros porque desprecian a los demás y no tienen interés en relacionarse con nadie). Pues bien, a pesar de no encontrarse entre las cosas que hoy se valoran, representa uno de los pocos medios –junto con la aceptación de la muerte– que nos hace personas cabales y que nos protege de ser arrastrados por la lógica consumista del mercado.

Ante la urgente necesidad que se percibe en nuestras sociedades posthumanas de la castidad evangélica, busco inspiración en la sabiduría de los padres del desierto, que no perdían la esperanza de que pudiera ser puesta en práctica

por todos los bautizados: sea durante toda la vida, sea en ciertas etapas, como el noviazgo, la viudez o la enfermedad del cónyuge.

Antes de seguir adelante, quisiera desactivar algunos prejuicios muy arraigados sobre la sexualidad, que no permiten, a mi entender, una aproximación libre y honesta al tema de la castidad cristiana.

El primero es el *mito del buen salvaje*. En lo relativo a la sexualidad estamos muy habituados a confundir lo que es «humano» con lo que es «natural». Quizá por ello, un número significativo de personas considera como verdad incuestionable este aserto: «¡Dar satisfacción al instinto sexual es normal!». Ahora bien, «natural» no coincide de entrada con «humano» ni es tampoco su sinónimo. Por ejemplo: comer es algo natural para el hombre, necesario para su supervivencia. Pero comer de manera compulsiva hasta hartarse no es «humano». De la misma forma, hablar es algo natural, pero mentir sistemáticamente no es algo propio de una persona cabal. De hecho, quien no hiciera otra cosa que mentir probablemente necesitaría algún tipo de terapia psicológica. De ahí que estemos llamados a vivir la sexualidad no de forma simplemente «natural», sino de una forma

humana y humanizadora, o sea, con libertad y prudencia. ¡No somos animales que satisfacen sus instintos en cuanto estos los urgen!

El segundo prejuicio, de signo contrario, es el *moralismo fóbico*. Mientras que el mito del buen salvaje cae en la trampa de una espontaneidad innatural, el moralista fóbico apunta al extremo opuesto de compartimentar la sexualidad. Educar la sexualidad es, desde esta perspectiva, constreñirla, doblegarla y someterla a un puritanismo sin salida. Esta actitud se fundamenta en ideas erradas e infantiles acerca del sexo, así como en el miedo a todo lo que tiene que ver con él. Y si en el primer prejuicio se equiparaban los términos «natural» y «normal», ahora lo «natural» se identifica con lo «impuro». El moralista se pregunta: «Dios mío, ¿cómo he podido equivocarme?», mientras que la persona espiritual cambia de perspectiva para cuestionarse: «¿Qué dicen de mí mis comportamientos?».

El tercer prejuicio remite al *silencio sonrojante*. Ante la sexualidad hay muchas personas que oscilan entre las dos posiciones anteriores, el mito del buen salvaje o el moralismo. Pero al no tener una idea ponderada y cabal sobre el tema, se deslizan poco a poco hacia el silencio que produce rubor. Mejor no hablar de la se-

xualidad, porque es algo privado que le afecta en exclusiva a cada uno. Y, sin embargo, es preciso hacerlo. En nuestra sociedad se habla mucho de sexo, pero poco de sexualidad, de emociones y de afectos. Es necesario afrontar esta cuestión con sencillez. La concupiscencia no se combate con silencio, sino con palabras que se ajusten a la verdad y con humildad.

El cuarto y último prejuicio es la *reducción a lo genital*. La forma más eficaz de pervertir la sexualidad humana es absolutizarla. Dicho con otras palabras, tal cosa sucede cuando se hace girar la dimensión afectiva desde la genitalidad y esta termina ocupándolo todo. El precio que se paga entonces es alto, hasta el punto de convertir la afectividad en una mera función de tipo biológico y técnico. Sin embargo, una ley no escrita asegura que cuanto más se amplía la mirada más se disfruta del paisaje. A esto se debe que muchas personas no se encuentren satisfechas con su vida sexual, porque o bien la han reducido a practicar el sexo, o bien se han limitado a no practicarlo.

Si no estamos dispuestos a dejar a un lado estos prejuicios, es muy posible entonces que la lectura de este libro apenas nos aporte algo. De hecho, las ideas erróneas que se mantienen

como axiomas intocables hacen que cualquier intento de cambio resulte inútil. Por otra parte, no está de más recordar que, para vivir la castidad, hace falta un optimismo sano, un cierto sentido del humor y humildad para dejarse instruir por la propia experiencia. En estos temas, es de sentido común señalar que no hay teorías, libros, expertos o guías que valgan si no somos capaces de aprender de nuestra propia experiencia, que en último término es la que mejor nos va a enseñar la forma de vida adecuada que debemos asumir.

No podemos concluir esta sencilla introducción sin ofrecer cuatro notas que contextualizan la finalidad de la presente monografía.

Primera. El autor ha tenido en mente sobre todo a aquellas personas que, por impulso de la gracia, quieren entregarse a una vida de castidad perfecta por el Reino. Ello no impide que estas páginas también puedan resultar útiles para quienes desean vivir de forma casta el noviazgo, así como para quienes viven solos o se han quedado viudos.

Segunda. Para favorecer la lectura, se utiliza el término «lujuria» de forma general, sin distinguir a cada paso sus posibles matices: adulterio, autoerotismo, pornografía, etc. Asimismo,

se emplean como sinónimos –si bien en ocasiones no lo son– los términos virginidad evangélica y castidad.

Tercera. El autor parte de la firme convicción personal de que nada ayuda más a crecer en la virtud y en la apertura al don del Espíritu que los sacramentos, en especial la eucaristía y la reconciliación, que nos elevan a la vida divina de comunión y quietud. Esto vale también para la castidad evangélica. No existe una recomendación mejor que la de abandonarse sin prisas ni dudas –como un niño se hace el muerto sobre la superficie del mar– en el camino de la «cristificación». El resto se nos dará por añadidura.

Y cuarta. Al leer estas páginas el lector está invitado a considerar las palabras de Juan Clímaco, gran monje del monte Sinaí, cuando asegura: «Si ofreces al Señor la debilidad de tu naturaleza reconociendo tu impotencia, recibirás el don de la castidad sin darte cuenta».

ÍNDICE GENERAL Y TEMÁTICO

<i>A modo de introducción</i>	9
-------------------------------------	---

PRIMERA PARTE

SIMPLICIDAD	21
PRUDENCIA	25
Vigilancia	26
Atención	27
Impasibilidad	27
HUMILDAD	29
DESCENSO	35
Ceguera mental	35
Precipitación	36
Falta de consideración	36
Inconstancia	36
Impotencia	37
Odio a Dios	37
Desesperación	37
Banalidad	38
OJOS	39
La custodia de la mirada	40
La pureza de la imaginación	41

VÍNCULOS	43
Ira	45
Tristeza	45
APERTURA	47
TIEMPO	53
Huir de la ociosidad y del desorden	54
Erradicar la acedia	55
No forzar el tiempo	55
Vivir con esperanza	56
COMBATE	57
Atención a la retaguardia	58
No favorecer el efecto llamada	59
Desear la castidad	60
Supliquemos que se nos conceda	60
Disponernos a recibir los dones de Dios	61

SEGUNDA PARTE

CRISTO	67
Eunucos	68
Por el Reino de los cielos	69
Quien pueda entender que entienda	70
ESCUCHA	73
Escuchar recordando	75
Escuchar pacificados	76
Escuchar saboreando	76
SANTUARIO	79
Dios está a favor del cuerpo	79
La impureza va contra el cuerpo	80
Templo del Señor	81

TENTACIÓN	85
La puerta de la lujuria es el olvido de Dios ..	86
El demonio no puede leer nuestro corazón ..	87
Su estrategia es conocida y gradual	87
¿Con qué eslóganes intenta convencernos? ..	88
INVOCACIÓN	91
Señor	92
Jesucristo	92
Hijo de Dios	93
Ten piedad de mí	93
Que soy Pecador	94
TESTIGO	97
Unidad	98
Santidad	99
Catolicidad	100
Apostolicidad	101
EN DEFINITIVA, AMOR	103
Celibato	104
Castidad	104
Virginidad	105
DESPEDIDA	107
<i>Dos oraciones</i>	109
San Efrén el Sirio	111
San Isaac de Nínive	112
<i>Vocabulario e índices</i>	113
Pequeño vocabulario inusual	115
Índice de citas bíblicas	121