

El arte de amar (selección)

por Erich Fromm

Prefacio

La lectura de este libro defraudará a quien espere fáciles enseñanzas en el arte de amar. Por el contrario, la finalidad del libro es demostrar que el amor no es un sentimiento fácil para nadie, sea cual fuere el grado de madurez alcanzado. Su finalidad es convencer al lector de que todos sus intentos de amar están condenados al fracaso, a menos que procure, del modo más activo, desarrollar su personalidad total, en forma de alcanzar una orientación productiva; y de que la satisfacción en el amor individual no puede lograrse sin la capacidad de amar al prójimo, sin humildad, coraje, fe y disciplina. En una cultura en la cual esas cualidades son raras, también ha de ser

rara la capacidad de amar. Quien no lo crea, que se pregunte a sí mismo a cuántas personas verdaderamente capaces de amar ha conocido.

Pero la dificultad de la empresa no debe inducir a que se abstenga uno de tratar de conocer las dificultades y las condiciones de su consecución. A fin de evitar complicaciones innecesarias he procurado tratar el problema, en la mayor medida posible, en un lenguaje no técnico. Por la misma razón he hecho la menor cantidad de referencias a la literatura sobre el amor.

Otro problema que no pude resolver en forma enteramente satisfactoria, fue el de evitar la repetición de ideas expuestas en algunos de mis libros anteriores. [...]

I. ¿Es el amor un arte?

¿Es el amor un arte? En tal caso, requiere conocimiento y esfuerzo. ¿O es el amor una sensación placentera, cuya experiencia es una cuestión de azar, algo con lo que uno «tropieza» si tiene suerte? Este libro se basa en la primera premisa, si bien es indudable que la mayoría de la gente de hoy cree en la segunda.

No se trata de que la gente piense que el amor carece de importancia. En realidad, todos están sedientos de amor; ven innumerables películas basadas en historias de amor felices y desgraciadas, escuchan centenares de canciones triviales que hablan del amor, y, sin embargo, casi nadie piensa que hay algo que aprender acerca del amor. [...]

Esa actitud –que no hay nada más fácil que amar– sigue siendo la idea prevalectante sobre el amor, a pesar de las abrumadoras pruebas de lo contrario. Prácticamente no existe ninguna otra actividad o empresa que se inicie con tan tremendas esperanzas y expectativas, y que, no obstante, fracase tan a menudo como el amor. Si ello ocurriera con cualquier otra actividad, la gente estaría ansiosa por conocer los motivos del fracaso y por corregir sus errores –o renunciaría a la actividad–. Puesto que lo último es imposible en el caso del amor, sólo parece haber una forma adecuada de superar el fracaso del amor, y es examinar las causas de tal fracaso y estudiar el significado del amor.

El primer paso a dar es tomar conciencia de que el amor es un arte, tal como es un arte el vivir. Si deseamos aprender a amar debemos proceder en la misma forma en que lo haríamos si quisiéramos

aprender cualquier otro arte, música, pintura, carpintería o el arte de la medicina o la ingeniería.

¿Cuáles son los pasos necesarios para aprender cualquier arte?

El proceso de aprender un arte puede dividirse convenientemente en dos partes: una, el dominio de la teoría; la otra, el dominio de la práctica. Si quiero aprender el arte de la medicina, primero debo conocer los hechos relativos al cuerpo humano y a las diversas enfermedades. Una vez adquirido todo ese conocimiento teórico, aún no soy en modo alguno competente en el arte de la medicina. Sólo llegaré a dominarlo después de mucha práctica, hasta que eventualmente los resultados de mi conocimiento teórico y los de mi práctica se fundan en uno, mi intuición, que es la esencia del dominio de cualquier arte. Pero aparte del aprendizaje de la teoría y la práctica, un tercer factor es necesario para llegar a dominar cualquier arte: el dominio de ese arte debe ser un asunto de fundamental importancia; nada en el mundo debe ser más importante que el arte. Esto es válido para la música, la medicina, la carpintería y el amor. Y quizá radique ahí el motivo de que la gente de nuestra cultura, a pesar de sus evidentes fracasos, sólo en tan contadas ocasiones trata de aprender ese arte. No obstante el profundo anhelo de amor, casi todo lo demás tiene más importancia que el amor: éxito, prestigio, dinero, poder; dedicamos casi toda nuestra energía a descubrir la forma de alcanzar esos objetivos y muy poca a aprender el arte del amor. [...]

3. Los objetos amorosos

El amor no es esencialmente una relación con una persona específica; es una actitud, una orientación del carácter que determina el tipo de relación de una per-

sona con el mundo como totalidad, no con un «objeto» amoroso. Si una persona ama sólo a otra y es indiferente al resto de sus semejantes, su amor no es amor, sino

una relación simbiótica, o un egotismo ampliado. Sin embargo, la mayoría de la gente supone que el amor está constituido por el objeto, no por la facultad. En realidad, llegan a creer que el hecho de que no amen sino a una determinada persona prueba la intensidad de su amor. Trátase aquí de la misma falacia que mencionamos antes. Como no comprenden que el amor es una actividad, un poder del alma, creen que lo único necesario es encontrar un objeto adecuado –y que después todo viene solo–. Puede compararse esa actitud con la de un hombre que quiere pintar, pero que en

lugar de aprender el arte sostiene que debe esperar el objeto adecuado, y que pintará maravillosamente bien cuando lo encuentre. Si amo realmente a una persona, amo a todas las personas, amo al mundo, amo la vida. Si puedo decirle a alguien «Te amo», debo poder decir «Amo a todos en ti, a través de ti amo al mundo, en ti me amo también a mí mismo».

Decir que el amor es una orientación que se refiere a todos y no a uno no implica, empero, la idea de que no hay diferencias entre los diversos tipos de amor, que dependen de la clase de objeto que se ama.

a. Amor fraternal

La clase más fundamental de amor, básica en todos los tipos de amor, es el amor fraternal. Por él se entiende el sentido de responsabilidad, cuidado, respeto y conocimiento con respecto a cualquier otro ser humano, el deseo de promover su vida. A esta clase de amor se refiere la Biblia cuando dice: ama a tu prójimo como a ti mismo. El amor fraternal es el amor a todos los seres humanos; se caracteriza por su falta de exclusividad. Si he desarrollado la capacidad de amar, no puedo dejar de amar a mis hermanos. En el amor fraternal se realiza la experiencia de unión con todos los hombres, de solidaridad humana, de reparación humana. El amor fraternal se basa en la experiencia de que todos somos uno. Las diferencias en talento, inteligencia, conocimiento, son despreciables en comparación con la identidad de la esencia humana común a todos los hombres. Para experimentar dicha identidad es necesario penetrar desde la periferia hacia el núcleo. Si percibo en otra persona nada más que lo superficial, percibo principalmente las diferencias, lo que nos separa. Si penetro hasta el núcleo, percibo nuestra identidad, el hecho de nuestra hermandad. Esta relación de centro a centro –en lugar de la de periferia a periferia– es una «relación central». O, como lo expresó bellamente Simone Weil: «Las mismas palabras [por ejemplo, un hombre dice a su mujer, “te amo”] pueden ser triviales o extraordinarias según la forma en que se digan. Y esa forma depende de la profundidad de la región en el ser de un hombre de donde procedan, sin que la voluntad pueda hacer nada. Y, por un maravilloso acuerdo, alcanzan la misma región en quien las escucha. De tal modo, el que escucha puede discernir,

si tiene alguna capacidad de discernimiento, cuál es el valor de las palabras» (Simone Weil, *La gravedad y la gracia*)

El amor fraternal es amor entre iguales: pero, sin duda, aun como iguales no somos siempre «iguales»; en la medida en que somos humanos, todos necesitamos ayuda. Hoy yo, mañana tú. Esa necesidad de ayuda, empero, no significa que uno sea desvalido y el otro poderoso. La desvalidez es una condición transitoria; la capacidad de pararse y caminar sobre los propios pies es común y permanente.

Sin embargo, el amor al desvalido, al pobre y al desconocido, son el comienzo del amor fraternal. Amar a los de nuestra propia carne y sangre no es hazaña alguna. Los animales aman a sus vástagos y los protegen. El desvalido ama a su dueño, puesto que su vida depende de él; el niño ama a sus padres, pues los necesita. El amor sólo comienza a desarrollarse cuando amamos a quienes no necesitamos para nuestros fines personales. En forma harto significativa, en el Antiguo Testamento, el objeto central del amor del hombre es el pobre, el extranjero, la viuda y el huérfano, y, eventualmente, el enemigo nacional, el egipcio y el edomita. Al tener compasión del desvalido, el hombre comienza a desarrollar amor a su hermano; y al amarse a sí mismo, ama también al que necesita ayuda, al frágil e inseguro ser humano. La compasión implica el elemento de conocimiento e identificación. «Tú conoces el corazón del extranjero», dice el Antiguo Testamento, «puesto que fuiste extranjero en la tierra de Egipto... ¡por lo tanto, ama al extranjero» (La misma idea ha sido expresada por Hermann Cohen en su *La religión de la razón desde las fuentes del judaísmo*).

b. Amor materno

Nos hemos referido ya a la naturaleza del amor materno en un capítulo anterior, al hablar de la diferencia entre el amor materno y el paterno. El amor materno, como dije entonces, es una afirmación incondicional de la vida del niño y sus necesidades. Pero debo hacer aquí una importante adición a tal descripción. La afirmación de la vida del niño presenta

dos aspectos: uno es el cuidado y la responsabilidad absolutamente necesarios para la conservación de la vida del niño y su crecimiento. El otro aspecto va más allá de la mera conservación. Es la actitud que inculca en el niño el amor a la vida, que crea en él el sentimiento: ¡es bueno estar vivo, es bueno ser una criatura, es bueno estar sobre esta tierra! Esos dos aspectos

tos del amor materno se expresan muy sucintamente en el relato bíblico de la creación. Dios crea el mundo y el hombre. Esto corresponde al simple cuidado y afirmación de la existencia. Pero Dios va más allá de ese requerimiento mínimo. Cada día posterior a la creación de la naturaleza –y del hombre– «Dios vio que era bueno». El amor materno, en su segunda etapa, hace sentir al niño: es una suerte haber nacido; inculca en el niño el amor a la vida, y no sólo el deseo de conservarse vivo. La misma idea se expresa en otro simbolismo bíblico. La tierra prometida (la tierra es siempre un símbolo materno) se describe como «plena de leche y miel». La leche es el símbolo del primer aspecto del amor, el de cuidado y afirmación. La miel simboliza la dulzura de la vida, el amor por ella y la felicidad de estar vivo. La mayoría de las madres son capaces de dar «leche», pero sólo unas pocas pueden dar «miel» también. Para estar en condiciones de dar miel, una madre debe ser no sólo una «buena madre», sino una persona feliz –y no son muchas las que logran alcanzar esa meta–. No hay peligro de exagerar el efecto sobre el niño. El amor de la madre a la vida es tan contagioso como su ansiedad. Ambas actitudes ejercen un profundo efecto sobre la personalidad total del niño; indudablemente,

es posible distinguir, entre los niños –y los adultos– los que sólo recibieron «leche» y los que recibieron «leche y miel». [...]

Pero el niño debe crecer. Debe emerger del vientre materno, del pecho de la madre; eventualmente, debe convertirse en un ser humano completamente separado. La esencia misma del amor materno es cuidar de que el niño crezca, y esto significa desear que el niño se separe de ella. Ahí radica la diferencia básica con respecto al amor erótico. En este último, dos seres que estaban separados se convierten en uno solo. En el amor materno, dos seres que estaban unidos se separan. La madre debe no sólo tolerar, sino también desear y alentar la separación del niño. Sólo en esa etapa el amor materno se convierte en una tarea sumamente difícil, que requiere generosidad y capacidad de dar todo sin desear nada salvo la felicidad del ser amado. También es en esa etapa donde muchas madres fracasan en su tarea de amor materno. La mujer narcisista, dominadora y posesiva puede llegar a ser una madre «amante» mientras el niño es pequeño. Sólo la mujer que realmente ama, la mujer que es más feliz dando que tomando, que está firmemente arraigada en su propia existencia, puede ser una madre amante cuando el niño está en el proceso de la separación. [...]

c. Amor erótico

El amor fraterno es amor entre hermanos; el amor materno es amor por el desvalido. Diferentes como son entre sí, tienen en común el hecho de que, por su misma naturaleza, no están restringidos a una sola persona. Si amo a mi hermano, amo a todos mis hermanos; si amo a mi hijo, amo a todos mis hijos; no, más aún, amo a todos los niños, a todos los que necesitan mi ayuda. En contraste con ambos tipos de amor está el amor erótico: el anhelo de fusión completa, de unión con una única otra persona. Por su propia naturaleza, es exclusivo y no universal; es también, quizá, la forma de amor más engañosa que existe.

En primer lugar, se lo confunde fácilmente con la experiencia explosiva de «enamorarse», el súbito derrumbe de las barreras que existían hasta ese momento entre dos desconocidos. Pero, como señalamos antes, tal experiencia de repentina intimidad es, por su misma naturaleza, de corta duración. Cuando el desconocido se ha convertido en una persona íntimamente conocida, ya no hay más barreras que superar, ningún súbito acercamiento que lograr. Se llega a conocer a la persona «amada» tan bien como a uno mismo. O, quizá, sería mejor decir tan poco. Si la experiencia de la otra persona fuera más profunda, si se pudiera experimentar la infinitud de su personalidad, nunca nos resultaría tan familiar –y el milagro de salvar las barreras podría renovarse a diario–. Pero para la mayoría de la gente, su propia persona, tanto como las otras, resulta rápidamente explorada

y agotada. Para ellos, la intimidad se establece principalmente a través del contacto sexual. Puesto que experimentan la separatividad de la otra persona fundamentalmente como separatividad física, la unión física significa superar la separatividad. [...]

El deseo sexual tiende a la fusión –y no es en modo alguno sólo un apetito físico, el alivio de una tensión penosa–. Pero el deseo sexual puede ser estimulado por la angustia de la soledad, por el deseo de conquistar o de ser conquistado, por la vanidad, por el deseo de herir y aun de destruir, tanto como por el amor. Parecería que cualquier emoción intensa, el amor entre otras, puede estimular y fundirse con el deseo sexual. Como la mayoría de la gente une el deseo sexual a la idea del amor, con facilidad incurre en el error de creer que se ama cuando se desea físicamente. El amor puede inspirar el deseo de la unión sexual; en tal caso, la relación física hállase libre de avidez, del deseo de conquistar o ser conquistado, pero está fundido con la ternura. Si el deseo de unión física no está estimulado por el amor, si el amor erótico no es a la vez fraterno, jamás conduce a la unión salvo en un sentido orgiástico y transitorio. La atracción sexual crea, por un momento, la ilusión de la unión, pero, sin amor, tal «unión» deja a los desconocidos tan separados como antes –a veces los hace avergonzarse el uno del otro, o aun odiarse recíprocamente, porque, cuando la ilusión se desvanece, sienten su separación más agudamente que antes–.

La ternura no es en modo alguno, como creía Freud, una sublimación del instinto sexual; es el producto directo del amor fraterno, y existe tanto en las formas físicas del amor, como en las no físicas.

En el amor erótico hay una exclusividad que falta en el amor fraterno y en el materno. Ese carácter exclusivo requiere un análisis más amplio. La exclusividad del amor erótico suele interpretarse erróneamente como una relación posesiva. Es frecuente encontrar dos personas «enamoradas» la una de la otra que no sienten amor por nadie más. Su amor es, en realidad, un egotismo *à deux*; son dos seres que se identifican el uno con el otro, y que resuelven el problema de la separatividad convirtiendo al individuo aislado en dos. Tienen la vivencia de superar la separatividad, pero, puesto que están separados del resto de la humanidad, siguen estándolo entre sí y enajenados de sí mismos; su experiencia de unión no es más que ilusión. El amor erótico es exclusivo, pero ama en la otra persona a toda la humanidad, a todo lo que vive. Es exclusivo sólo en el sentido de que puedo fundirme plena e intensamente con una sola persona. El amor erótico excluye el amor por los demás sólo en el sentido de la fusión erótica, de un compromiso total en todos los aspectos de la vida –pero no en el sentido de un amor fraterno profundo–.

El amor erótico, si es amor, tiene una premisa. Amar desde la esencia del ser –y vivenciar a la otra persona en la esencia de su ser–. En esencia, todos los seres humanos son idénticos. Somos todos parte de Uno; somos Uno. Siendo así, no debería importar a quién amamos. El amor debe ser esencialmente un acto de la voluntad, de decisión de dedicar toda nuestra vida a la de la otra persona. Ese es, sin duda, el razonamiento que sustenta la idea de la indisolubilidad del matrimonio, así como las muchas formas de matrimonio tradicional, en las que ninguna de las partes elige a la otra, sino que alguien las elige por ellas, a pesar de lo cual se espera que se amen mutuamente. En la cultura occidental contemporánea, tal idea parece totalmente falsa. Supónese que el amor es el resultado de una reacción espontánea y emocional,

de la súbita aparición de un sentimiento irresistible. De acuerdo con ese criterio, sólo se consideran las peculiaridades de los dos individuos implicados –y no el hecho de que todos los hombres son parte de Adán y todas las mujeres parte de Eva–. Se pasa así por alto un importante factor del amor erótico, el de la voluntad. Amar a alguien no es meramente un sentimiento poderoso –es una decisión, es un juicio, es una promesa–. Si el amor no fuera más que un sentimiento, no existirían bases para la promesa de amarse eternamente. Un sentimiento comienza y puede desaparecer. ¿Cómo puedo yo juzgar que durará eternamente, si mi acto no implica juicio y decisión?

Tomando en cuenta esos puntos de vista, cabe llegar a la conclusión de que el amor es exclusivamente un acto de la voluntad y un compromiso, y de que, por lo tanto, en esencia no importa demasiado quiénes son las dos personas. Sea que el matrimonio haya sido decidido por terceros, o el resultado de una elección individual, una vez celebrada la boda el acto de la voluntad debe garantizar la continuación del amor. Tal posición parece no considerar el carácter paradójico de la naturaleza humana y del amor erótico. Todos somos Uno; no obstante, cada uno de nosotros es una entidad única e irrepetible. Idéntica paradoja se repite en nuestras relaciones con los otros. En la medida en que todos somos uno, podemos amar a todos de la misma manera, en el sentido del amor fraternal. Pero en la medida en que todos también somos diferentes, el amor erótico requiere ciertos elementos específicos y altamente individuales que existen entre algunos seres, pero no entre todos.

Ambos puntos de vista, entonces, el del amor erótico como una atracción completamente individual, única entre dos personas específicas, y el de que el amor erótico no es otra cosa que un acto de la voluntad, son verdaderos –o, como sería quizá más exacto, la verdad no es lo uno ni lo otro–. De ahí que la idea de una relación que puede disolverse fácilmente si no resulta exitosa es tan errónea como la idea de que tal relación no debe disolverse bajo ninguna circunstancia.

d. Amor a sí mismo

[...] Si bien la aplicación del concepto del amor a diversos objetos no despierta objeciones, es creencia común que amar a los demás es una virtud, y amarse a sí mismo un pecado. Se su pone que en la medida en que me amo a mí mismo, no amo a los demás, que amor a sí mismo es lo mismo que egoísmo. Tal punto de vista se remonta a los comienzos del pensamiento occidental. Calvino califica de «peste» el amor a sí mismo (Calvino, *La institución de la religión cristiana*). Freud habla del amor a sí mismo en términos psiquiátricos, no obstante, su juicio valorativo es similar al de Calvino. Para él, amor a sí mismo se

identifica con narcisismo, es decir, la vuelta de la libido hacia el propio ser. El narcisismo constituye la primera etapa del desarrollo humano, y la persona que en la vida adulta regresa a su etapa narcisista, es incapaz de amar; en los casos extremos, es insano. Freud sostiene que el amor es una manifestación de la libido, y que ésta puede dirigirse hacia los demás –amor– o hacia uno –amor a sí mismo–. Amor y amor a sí mismo, entonces, se excluyen mutuamente en el sentido de que cuanto mayor es uno, menor es el otro. Si el amor a sí mismo es malo, se sigue que la generosidad es virtuosa.

Surgen los problemas siguientes: ¿La observación psicológica sustenta la tesis de que hay una contradicción básica entre el amor a sí mismo y el amor a los demás? ¿Es el amor a sí mismo un fenómeno similar al egoísmo, o son opuestos? Y ¿es el egoísmo del hombre moderno realmente una preocupación por sí mismo como individuo, con todas sus potencialidades intelectuales, emocionales y sensuales? ¿No se ha convertido «él» en un apéndice de su papel económico-social? ¿Es su egoísmo idéntico al amor a sí mismo, o es la causa de la falta de este último?

Antes de comenzar el examen del aspecto psicológico del egoísmo y del amor a sí mismo, debemos destacar la falacia lógica que implica la noción de que el amor a los demás y el amor a uno mismo se excluyen recíprocamente. Si es una virtud amar al prójimo como a uno mismo, debe serlo también –y no un vicio– que me ame a mí mismo, puesto que también yo soy un ser humano. No hay ningún concepto del hombre en el que yo no esté incluido. Una doctrina que proclama tal exclusión demuestra ser intrínsecamente contradictoria. La idea expresada en el bíblico «Ama a tu prójimo como a ti mismo», implica que el respeto por la propia integridad y unicidad, el

amor y la comprensión del propio sí mismo, no pueden separarse del respeto, el amor y la comprensión del otro individuo. El amor a sí mismo está inseparablemente ligado al amor a cualquier otro ser.

Hemos llegado ahora a las premisas psicológicas básicas que fundamentan las conclusiones de nuestro argumento. En términos generales, dichas premisas son las siguientes: no sólo los demás, sino nosotros mismos, somos «objeto» de nuestros sentimientos y actitudes; las actitudes para con los demás y para con nosotros mismos, lejos de ser contradictorias, son básicamente conjuntivas. En lo que toca al problema que examinamos, eso significa: el amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas. Por el contrario, en todo individuo capaz de amar a los demás se encontrará una actitud de amor a sí mismo. El amor, en principio, es indivisible en lo que atañe a la conexión entre los «objetos» y el propio ser. El amor genuino constituye una expresión de la productividad, y entraña cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento. No es un «afecto» en el sentido de que alguien nos afecte, sino un esforzarse activo arraigado en la propia capacidad de amar y que tiende al crecimiento y la felicidad de la persona amada.

e. El amor de Dios

Dijimos antes que la base de nuestra necesidad de amar está en la experiencia de separatividad y la necesidad resultante de superar la angustia de la separatividad por medio de la experiencia de la unión. La forma religiosa del amor, lo que se denomina amor a Dios, es, desde el punto de vista psicológico, de índole similar. Surge de la necesidad de superar la separatividad y lograr la unión. En realidad, el amor a Dios tiene tantos aspectos y cualidades distintos como el amor al hombre –y en gran medida encontramos en él las mismas diferencias–. [...]

En el sistema religioso occidental predominante, el amor a Dios es esencialmente lo mismo que la fe en Dios, en su existencia, en su justicia, en su amor. El amor a Dios es fundamentalmente una experiencia mental. En las religiones orientales y en el misticismo, el amor a Dios es una intensa experiencia afectiva de unidad, inseparablemente ligada a la expresión de ese amor en cada acto de la vida. La formulación más radical de esa meta pertenece a Meister Eckhart: «Si, por lo tanto, me transformo en Dios y El me hace uno consigo mismo, entonces, por el Dios viviente, no hay distinción alguna entre nosotros... Alguna gente cree que va a ver a Dios, que va a ver a Dios como si él estuviera allí, y ellos aquí, pero eso no ha de ocurrir. Dios y yo somos uno. Al conocer a Dios, lo tomo en mí mismo. Al amar a Dios, lo penetro». Podemos volver ahora a un importante paralelo entre el amor a los padres y el amor a Dios. Al comienzo, el niño está ligado a la madre como «fuente de toda existencia». Se siente

desvalido y necesita el amor omnímodo de la madre. Luego se vuelca hacia el padre como nuevo centro de sus afectos, siendo el padre un principio rector del pensamiento y la acción; en esa etapa, lo impulsa la necesidad de conquistar el elogio del padre, y de evitar su disconformidad. En la etapa de la plena madurez, se ha liberado de las personas de la madre y del padre como poderes protector e imperativo; ha establecido en sí mismo los principios materno y paterno. Se ha convertido en su propio padre y madre; es padre y madre. En la historia de la raza humana observamos –y podemos anticipar– idéntico desarrollo desde el comienzo del amor a Dios como la desamparada relación con una Diosa madre, a través de la obediencia a un Dios paternal, hasta una etapa madura en la que Dios deja de ser un poder exterior, en la que el hombre ha incorporado en sí mismo los principios de amor y justicia, en la que se ha hecho uno con Dios y, eventualmente, a un punto en que sólo habla de Dios en un sentido poético y simbólico.

De tales consideraciones se deduce que el amor a Dios no puede separarse del amor a los padres. Si una persona no emerge de la relación incestuosa con la madre, el clan, la nación, si mantiene su dependencia infantil de un padre que castiga y recompensa, o de cualquier otra autoridad, no puede desarrollar un amor maduro a Dios; su religión es, entonces, la que corresponde a la primera fase religiosa, en la que se experimentaba a Dios como a una madre protectora o un padre que castiga y recompensa.

En la religión contemporánea encontramos todas las fases, desde la más antigua y primitiva hasta la más elevada. La palabra «Dios» denota el jefe de tribu tanto como la «Nada absoluta». En igual forma, cada individuo conserva en sí mismo, en su inconsciente, como lo ha demostrado Freud, todas las etapas desde la del infante desvalido en adelante. La cuestión es hasta qué punto ha crecido. Una cosa es segura: la naturaleza de su amor a Dios corresponde a la naturaleza de su amor al hombre, y, además, la verdadera cualidad de su amor a Dios y al hombre es

con frecuencia inconsciente –encubierta y racionalizada por una idea más madura de lo que su amor es–. El amor al hombre, además, si bien directamente arraigado en sus relaciones con su familia, está determinado, en última instancia, por la estructura de la sociedad en que vive. Si la estructura social es de sumisión a la autoridad –autoridad manifiesta o autoridad anónima de la opinión pública y del mercado–, su concepto de Dios será infantil y estará muy alejado del concepto maduro, cuyas semillas se encuentran en la historia de la religión monoteísta.

IV. La práctica del amor

Habiendo examinado ya el aspecto teórico del arte de amar, nos enfrentamos ahora con un problema mucho más difícil, el de la práctica del arte de amar. ¿Puede aprenderse algo acerca de la práctica de un arte, excepto practicándolo?

La dificultad del problema se ve aumentada por el hecho de que la mayoría de la gente de hoy en día, y, por lo tanto, muchos de los lectores de este libro, esperan recibir recetas del tipo «cómo debe usted hacerlo», y eso significa, en nuestro caso, que se le enseñe a amar. Mucho me temo que quien comience este último capítulo con tales esperanzas resultará sumamente decepcionado. Amar es una experiencia personal que sólo podemos tener por y para nosotros mismos; en realidad, prácticamente no existe nadie que no haya tenido esa experiencia, por lo menos en una forma rudimentaria, cuando niño, adolescente o adulto. Lo que un examen de la práctica del amor puede hacer es considerar las premisas del arte de amar, los enfoques, por así decirlo, de la cuestión, y la práctica de esas premisas y esos enfoques. Los pasos hacia la meta sólo puede darlos uno mismo, y el examen concluye antes de que se dé el paso decisivo. Sin embargo, creo que el examen de los enfoques puede resultar útil para el dominio del arte –por lo menos para quienes han dejado de esperar «recetas»–.

(i) La práctica de cualquier arte tiene ciertos requisitos generales, independientes por completo de que el arte en cuestión sea la carpintería, la medicina o el arte de amar.

- En primer lugar, la práctica de un arte requiere disciplina. Nunca haré nada bien si no lo hago de una manera disciplinada; cualquier cosa que haga sólo porque estoy en el «estado de ánimo apropiado», puede constituir un «hobby» agradable o entretenido, mas nunca llegaré a ser un maestro en ese arte. Pero el problema no consiste únicamente en la disciplina relativa a la práctica de un arte particular (digamos practicar todos los días durante cierto número de horas), sino en la disciplina en toda la vida. Podía pensarse que para el hombre moderno nada es más fácil de aprender que la disciplina. ¿Acaso no pasa ocho horas diarias de manera sumamente disciplinada en

un trabajo donde impera una estricta rutina? Lo cierto, en cambio, es que el hombre moderno es excesivamente indisciplinado fuera de la esfera del trabajo. Cuando no trabaja, quiere estar ocioso, haraganear, o, para usar una palabra más agradable, «relajarse». Ese deseo de ociosidad constituye, en gran parte, una reacción contra la rutinización de la vida. Precisamente porque el hombre está obligado durante ocho horas diarias a gastar su energía con fines ajenos, en formas que no le son propias, sino prescritas por el ritmo del trabajo, se rebela, y su rebeldía toma la forma de una complacencia infantil para consigo mismo. Además, en la batalla contra el autoritarismo, ha llegado a desconfiar de toda disciplina, tanto de la impuesta por la autoridad irracional como de la disciplina racional autoimpuesta. Sin esa disciplina, empero, la vida se torna caótica y carece de concentración.

- El que la concentración es condición indispensable para el dominio de un arte no necesita demostración. Harto bien lo sabe todo aquel que alguna vez haya intentado aprender un arte. No obstante, en nuestra cultura, la concentración es aún más rara que la autodisciplina. Por el contrario, nuestra cultura lleva a una forma de vida difusa y desconcentrada, que casi no registra paralelos. Se hacen muchas cosas a la vez: se lee, se escucha la radio, se habla, se fuma, se come, se bebe. Somos consumidores con la boca siempre abierta, ansiosos y dispuestos a tragarlo todo: películas, bebidas, conocimiento. Esa falta de concentración se manifiesta claramente en nuestra dificultad para estar a solas con nosotros mismos. Quedarse sentado, sin hablar, fumar, leer o beber, es imposible para la mayoría de la gente. Se ponen nerviosos e inquietos y deben hacer algo con la boca o con las manos. (Fumar es uno de los síntomas de la falta de concentración: ocupa la mano, la boca, los ojos y la nariz.)

- Un tercer factor es la paciencia. Repetimos que quien haya tratado alguna vez de dominar un arte sabe que la paciencia es necesaria para lograr cualquier cosa. Si aspiramos a obtener resultados rápidos, nunca aprendemos un arte. Para el hombre moderno, sin embargo, es tan difícil practicar la paciencia

como la disciplina y la concentración. Todo nuestro sistema industrial alienta precisamente lo contrario: la rapidez. Todas nuestras máquinas están diseñadas para lograr rapidez: el coche y el aeroplano nos llevan rápidamente a destino –y cuanto más rápido mejor–. La máquina que puede producir la misma cantidad en la mitad del tiempo es muy superior a la más antigua y lenta. Naturalmente, hay para ello importantes razones económicas. Pero, al igual que en tantos otros aspectos, los valores humanos están determinados por los valores económicos. Lo que es bueno para las máquinas debe serlo para el hombre – así dice la lógica–. El hombre moderno piensa que pierde algo –tiempo– cuando no actúa con rapidez; sin embargo, no sabe qué hacer con el tiempo que gana –salvo matarlo–.

- Eventualmente, otra condición para aprender cualquier arte es una preocupación suprema por el dominio del arte. Si el arte no es algo de suprema importancia, el aprendiz jamás lo dominará. Seguirá siendo, en el mejor de los casos, un buen aficionado, pero nunca un maestro. Esta condición es tan necesaria para el arte de amar como para cualquier otro. Parece, sin embargo, que la proporción de aficionados en el arte de amar es notablemente mayor que en las otras artes.

- Un último punto debe señalarse con respecto a las condiciones generales para aprender un arte. No se empieza por aprender el arte directamente, sino en forma indirecta, por así decirlo. Debe aprenderse un gran número de otras cosas que suelen no tener aparentemente ninguna relación con él, antes de comenzar con el arte mismo. Un aprendiz de carpintería comienza aprendiendo a cepillar la madera; un aprendiz del arte de tocar el piano comienza por practicar escalas; un aprendiz del arte Zen de la ballestería empieza haciendo ejercicios respiratorios. [...]

- ♦ La concentración es, con mucho, más difícil de practicar en nuestra cultura, en la que todo parece estar en contra de la capacidad de concentrarse. El paso más importante para llegar a concentrarse es aprender a estar solo con uno mismo sin leer, escuchar la radio, fumar o beber. Sin duda, ser capaz de concentrarse significa poder estar solo con uno mismo –y esa habilidad es precisamente una condición para la capacidad de amar–. Si estoy ligado a otra persona porque no puedo pararme sobre mis propios pies, ella puede ser algo así como un salvavidas, pero no hay amor en tal relación. Paradójicamente, la capacidad de estar solo es la condición indispensable para la capacidad de amar. Quien trate de estar solo consigo mismo descubrirá cuán difícil es. Comenzará a sentirse molesto, inquieto, e incluso considerablemente angustiado. Se inclinará a racionalizar su deseo de no seguir adelante con esa práctica, pensando que no tiene ningún valor, que es tonta, que lleva demasiado tiempo, y así en adelante. Observará asimismo que llegan a su

mente toda clase de pensamientos que lo dominan. Se encontrará pensando acerca de sus planes para el resto del día, o sobre alguna dificultad en el trabajo que debe realizar, o sobre lo que hará esa noche, o sobre cualquier cosa que le ocupe la mente, antes que permitir que ésta se vacíe. [...]

- ♦ Además de esos ejercicios, hay que aprender a concentrarse en todo lo que uno hace, sea escuchar música, leer un libro, hablar con una persona, contemplar un paisaje. En ese momento, la actividad debe ser lo único que cuenta, aquello a lo que uno se entrega por completo. Si uno está concentrado, poco importa qué está haciendo; las cosas importantes, tanto como las insignificantes, toman una nueva dimensión de la realidad, porque están llenas de la propia atención. [...]

- ♦ Concentrarse en la relación con otros significa fundamentalmente poder escuchar. La mayoría de la gente oye a los demás, y aun da consejos, sin escuchar realmente. No toman en serio las palabras de la otra persona, y tampoco les importan demasiado sus propias respuestas. Resultado de ello: la conversación los cansa. Encuétranse bajo la ilusión de que se sentirían aún más cansados si escucharan con concentración. Pero lo cierto es lo contrario. Cualquier actividad, realizada en forma concentrada, tiene un efecto estimulante (aunque luego aparezca un cansancio natural y benéfico); cualquier actividad no concentrada, en cambio, causa somnolencia, y al mismo tiempo hace difícil conciliar el sueño al final del día.

- ♦ Estar concentrado significa vivir plenamente en el presente, en el aquí y el ahora, y no pensar en la tarea siguiente mientras estoy realizando otra. Es innecesario decir que la concentración debe ser sobre todo practicada por personas que se aman mutuamente. Deben aprender a estar el uno cerca del otro, sin escapar de las múltiples formas acostumbradas. El comienzo de la práctica de la concentración es difícil; se tiene la impresión de que jamás se logrará la finalidad buscada. Ello implica, evidentemente, la necesidad de tener paciencia. Si uno no sabe que todo tiene su momento, y quiere forzar las cosas, entonces es indudable que nunca logrará concentrarse –tampoco en el arte de amar–. Para tener una idea de lo que es la paciencia, basta con observar a un niño que aprende a caminar. Se cae, vuelve a caer, una y otra vez, y sin embargo sigue ensayando, mejorando, hasta que un día camina sin caerse. ¡Qué no podría lograr la persona adulta si tuviera la paciencia del niño y su concentración en los fines que son importantes para él! [...]

- (ii) Hasta aquí me he referido a las condiciones para la práctica de cualquier arte. Examinaré ahora las cualidades de particular importancia para la capacidad de amar.

- De acuerdo con lo dicho sobre la naturaleza del amor, la condición fundamental para el logro del amor es la superación del propio narcisismo.

En la orientación narcisista se experimenta como real sólo lo que existe en nuestro interior, mientras que los fenómenos del mundo exterior carecen de realidad de por sí y se experimentan sólo desde el punto de vista de su utilidad o peligro para uno mismo. El polo opuesto del narcisismo es la objetividad; es la capacidad de ver a la gente y las cosas tal como son, objetivamente, y poder separar esa imagen objetiva de la imagen formada por los propios deseos y temores. [...]

- Menos extremas –tal vez menos evidentes– son las deformaciones tan comunes en las relaciones interpersonales. ¿Cuántos padres experimentan las reacciones del hijo en función de la obediencia, de que los complazca, les haga hacer un buen papel, etc., en lugar de percibir o interesarse por lo que el niño siente para y por sí mismo? ¿Cuántos esposos ven a sus mujeres como dominadoras porque su propia relación con sus madres les hace interpretar cualquier demanda como una limitación de su libertad? ¿Cuántas esposas piensan que sus maridos son ineficaces o estúpidos porque no responden a la fantasía del espléndido caballero que construyeron en su infancia?

- En lo que a las naciones extranjeras atañe, la falta de objetividad es más que notoria. De un día para el otro, una nación pasa a ser considerada totalmente depravada y perversa, al tiempo que la propia nación representa todo lo que es bueno y noble. Toda acción del enemigo se juzga según una norma, y toda acción propia según otra. Hasta las buenas obras realizadas por el enemigo se consideran signos de una perversidad particular con las que se propone engañar a nuestro país y al mundo, en tanto que nuestras malas acciones son necesarias y encuentran justificación en las nobles finalidades que sirven. Es indudable que si examinamos la relación entre las naciones, tanto como entre los individuos, llegamos a la conclusión de que la objetividad es la excepción, y lo corriente una deformación narcisista en mayor o menor grado.

La facultad de pensar objetivamente es la razón; la actitud emocional que corresponde a la razón es la humildad. Ser objetivo, utilizar la propia razón, sólo es posible si se ha alcanzado una actitud de humildad, si se ha emergido de los sueños de omnisciencia y omnipotencia de la infancia.

- En los términos de este análisis de la práctica del arte de amar, ello significa: puesto que el amor depende de la ausencia relativa del narcisismo, requiere el desarrollo de humildad, objetividad y razón. Toda la vida debe estar dedicada a esa finalidad. La humildad y la objetividad son indivisibles, tal como lo es el amor. No puedo ser verdaderamente objetivo con respecto a mi familia si no puedo serlo con un extraño, y viceversa. Si quiero aprender el arte de amar, debo esforzarme por ser objetivo en todas las situaciones y hacerme sensible a la situación frente a la que no soy objetivo. Debo tratar de ver la diferencia entre mi imagen de

una persona y de su conducta, tal como resulta de la deformación narcisista, y la realidad de esa persona tal como existe independientemente de mis intereses, necesidades y temores. La adquisición de la capacidad de ser objetivo y de la razón, representa la mitad del camino hacia el dominio del arte de amar, pero debe abarcar a todos los que están en contacto conmigo. Si alguien quisiera reservar su objetividad para la persona amada, y cree que no necesita de ella en su relación con el resto del mundo, pronto descubrirá que fracasa en ambos sentidos.

(iii) La capacidad de amar depende de la propia capacidad para superar el narcisismo y la fijación incestuosa a la madre y al clan; depende de nuestra capacidad de crecer, de desarrollar una orientación productiva en nuestra relación con el mundo y con nosotros mismos. Tal proceso de emergencia, de nacimiento, de despertar, necesita de una cualidad como condición necesaria: fe. La práctica del arte de amar requiere la práctica de la fe.

- ¿Qué es la fe? ¿Es la fe necesariamente una cuestión de creencia en Dios, o en doctrinas religiosas? ¿Está inevitablemente en contraste u oposición con la razón y el pensamiento racional? Aun para empezar a comprender el problema de la fe es necesario diferenciar la fe racional de la irracional. Al hablar de fe irracional me refiero a la creencia (en una persona o una idea) que se basa en la sumisión a una autoridad irracional. Por el contrario, la fe racional es una convicción arraigada en la propia experiencia mental o afectiva. La fe racional no es primariamente una creencia en algo, sino la cualidad de certeza y firmeza que poseen nuestras convicciones. La fe es un rasgo caracterológico que penetra toda la personalidad, y no una creencia específica. [...]

- El pensamiento y el juicio no constituyen el único dominio de la experiencia en el que se manifiesta la fe racional. En la esfera de las relaciones humanas, la fe es una cualidad indispensable de cualquier amistad o amor significativos. «Tener fe» en otra persona significa estar seguro de la confianza e inmutabilidad de sus actitudes fundamentales, de la esencia de su personalidad, de su amor. No me refiero aquí a que una persona no pueda modificar sus opiniones, sino a que sus motivaciones básicas son siempre las mismas; que, por ejemplo, su respeto por la vida y la dignidad humanas sea parte de ella, no algo tornadizo. En igual sentido, tenemos fe en nosotros mismos. Tenemos conciencia de la existencia de un yo, de un núcleo de nuestra personalidad que es inmutable y que persiste a través de nuestra vida, no obstante las circunstancias cambiantes y con independencia de ciertas modificaciones de nuestros sentimientos y opiniones. Ese núcleo constituye la realidad que sustenta a la palabra «yo», la realidad en la que se basa nuestra convicción de nuestra propia identidad. A menos que tengamos fe en la persistencia

de nuestro yo, nuestro sentimiento de identidad se verá amenazado y nos haremos dependientes de otra gente, cuya aprobación se convierte entonces en la base de nuestro sentimiento de identidad. Sólo la persona que tiene fe en sí misma puede ser fiel a los demás, pues sólo ella puede estar segura de que será en el futuro igual a lo que es hoy y, por lo tanto, de que sentirá y actuará como ahora espera hacerlo. La fe en uno mismo es una condición de nuestra capacidad de prometer, y puesto que, como dice Nietzsche, el hombre puede definirse por su capacidad de prometer, la fe es una de las condiciones de la existencia humana. Lo que importa en relación con el amor es la fe en el propio amor; en su capacidad de producir amor en los demás, y en su confianza. [...]

- La fe en los demás culmina en la fe en la humanidad. En el mundo occidental, esa fe se expresa en términos religiosos en la religión judeo-cristiana, y en lenguaje secular tiene su expresión más poderosa en las ideas políticas y sociales humanísticas de los últimos ciento cincuenta años. Al igual que la fe en el niño, se basa en la idea de que las potencialidades del hombre son tales que, dadas las condiciones apropiadas, podrá construir un orden social gobernado por los principios de igualdad, justicia y amor. El hombre no ha logrado aún construir ese orden, y, por lo tanto, la convicción de que puede hacerlo necesita fe. Pero como toda fe racional, tampoco ésta es una mera expresión de deseos, sino que se basa en la evidencia de los logros del pasado de la raza humana y en la experiencia interior de cada individuo en su propia experiencia de la razón y el amor. [...]

- Tener fe requiere coraje, la capacidad de correr un riesgo, la disposición a aceptar incluso el dolor y la desilusión. Quien insiste en la seguridad y la tranquilidad como condiciones primarias de la vida no puede tener fe; quien se encierra en un sistema de defensa, donde la distancia y la posesión constituyen los medios que dan seguridad, se convierte en un prisionero. Ser amado, y amar, requiere coraje, la valentía de atribuir a ciertos valores fundamental importancia –y de dar el salto y apostar todo a esos valores–. [...]

- El primer paso consiste en observar cuándo y dónde se pierde la fe, analizar las racionalizaciones que se usan para soslayar esa pérdida de fe, reconocer cuándo se actúa cobardemente y cómo se lo racionaliza. Reconocer cómo cada traición a la fe nos debilita, y cómo la mayor debilidad nos lleva a una nueva traición, y así en adelante, en un círculo vicioso.

- Erich Fromm, *El arte de amar*. Barcelona, 2007 (fragmentos)

Erich Fromm (1900-1980) fue un psicoanalista que cultivó la psicología social y la filosofía. Fue miembro de la Escuela de Fráncfort (a la cual pertenecieron Theodor Adorno, Max Horkheimer, Herbert Marcuse, Karl-Otto Apel, Jürgen Habermas, entre otros). Vivió en la Ciudad de México de 1949 a 1974, enseñó en la UNAM. Entre sus libros más populares se cuenta: *El miedo a la libertad* (1941), *Ética y psicoanálisis* (1946), *El corazón del hombre* (1964), *¿Tener o ser?* (1976) y, por supuesto, *El arte de amar* (1956), seleccionado por Gabriel Zaid entre los hitos de la *Cronología del progreso* que ha venido publicando en *Letras Libres* (Nº 191, Noviembre 2014).

Entonces reconoceremos también que mientras tenemos conscientemente no ser amados, el temor real, aunque habitualmente inconsciente, es el de amar. Amar significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada. El amor es un acto de fe, y quien tenga poca fe también tiene poco amor. ¿Es posible decir algo más acerca de la práctica de la fe? Quizás otro podría hacerlo; si yo fuera poeta o predicador, podría intentarlo. Pero puesto que no soy ni lo uno ni lo otro, no puedo ni siquiera intentar decir algo más sobre la práctica de la fe, pero estoy seguro de que cualquiera realmente interesado puede aprender a tener fe como un niño aprende a caminar.

(iv) Una actitud, indispensable para la práctica del arte de amar, que hasta ahora sólo hemos mencionado de modo implícito, debe examinarse explícitamente ahora, pues es fundamental: la actividad. He dicho antes que actividad no significa «hacer algo», sino una actividad interior, el uso productivo de los propios poderes. El amor es una actividad; si amo, estoy en un constante estado de preocupación activa por la persona amada, pero no sólo por ella. Porque seré incapaz de relacionarme activamente con la persona amada si soy perezoso, si no estoy en un constante estado de conciencia, alerta y actividad. El dormir es la única situación apropiada para la inactividad; en el estado de vigilia no debe haber lugar para ella. La situación paradójica de multitud de individuos hoy en día es que están semidormidos durante el día, y semidespiertos cuando duermen o cuando quieren dormir. Estar plenamente despierto es la condición para no aburrirnos o aburrir a los demás –y sin duda no estar o no ser aburrido es una de las condiciones fundamentales para amar–. Ser activo en el pensamiento, en el sentimiento, con los ojos y los oídos, durante todo el día, evitar la pereza interior, sea que ésta signifique mantenerse receptivo, acumular o meramente perder el tiempo, es condición indispensable para la práctica del arte de amar. Es una ilusión creer que se puede dividir la vida en forma tal que uno sea productivo en la esfera del amor e improductivo en las demás. La productividad no permite una tal división del trabajo. La capacidad de amar exige un estado de intensidad, de estar despierto, de acrecentada vitalidad, que sólo puede ser el resultado de una orientación productiva y activa en muchas otras esferas de la vida. Si no se es productivo en otros aspectos, tampoco se es productivo en el amor. [...]