

AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA FAMILIAR

PSICOLOGÍA



ALUMNO :

GRADO :

SECCIÓN :

NIVEL :

COLEGIO :

• 2000-

INTRODUCCIÓN

El autor nos advierte que este libro no es un manual acerca del arte de amar, sino que pretende demostrarnos que el amor uno es un sentimiento fácil para nadie. Amarnos a nosotros mismos no puede lograrse sin la capacidad de amar a los demás.

Antes de continuar me gustaría exponer algunas anotaciones personales en referencia a la estructuración del trabajo, aportaciones críticas personales o la terminología empleada.



He decidido seguir la esquematizaci3n utilizada por el autor en el libro, al considerarla adecuada, siguiendo un orden l3gico que permita exponer con claridad el contenido.

A la hora de incluir algunos comentarios personales, sobre ciertas afirmaciones que me parec~an chocantes o al menos curiosas, o ciertas dudas que me surg~an, he optado por incluir estos comentarios en el desarrollo del trabajo,

Me gustar~a aclarar un aspecto acerca de la terminolog~a empleada. Los t~rminos usados pueden ser considerados masculinizantes, por ejemplo, el uso de ni~o o hijo cuando podr~a ser ni~a e hija, hombre cuando se est~ haciendo referencia al propio ser humano, o es una distinci3n indistinta cuyo ejemplo serv~a de igual manera ya se fuera hombre o mujer.

Fromm juega un poco con esto y unas veces usa uno u otro, aunque primando el masculino, no obstante, para evitar confusiones decid~ utilizar siempre el masculino, pero dejando claro que hago referencia a uno u otro sexo al mismo tiempo e indiferentemente.

CAPITULO I

¿Es el amor un arte?

La mayor~a de la gente cree en el amor es como una sensaci3n placentera; sin embargo, el autor considera el amor un arte que requiere conocimiento y esfuerzo.

La mayor~a de la gente cae en el error de suponer que no hay nada que aprender sobre el amor, y ello se debe a varios motivos: considerar que el problema del amor consiste en ser amado y no en amar, valorando aspectos como el ~xito, ser poderoso, rico, ser atractivos, en definitiva, una mezcla de popularidad y sex-appeal; el hecho de creer que amar es f~cil y lo dif~cil es encontrar a quien amar, la importancia del objeto frente a la de la funci3n, la suposici3n de que el problema del amor es el de un objeto y no de una facultad; la confusi3n entre la sensaci3n inicial del "enamorarse" y el permanecer enamorado cuando la otra persona ya no es desconocida y se pierde el halo de misterio inicial.

El amor es un arte, y todo arte necesita un proceso de aprendizaje, tanto en lo t~rico como en el aspecto pr~ctico. Hay un aspecto curioso que Fromm comenta en referencia a los errores que lleva a muchas personas suponer que no hay nada que aprender sobre el amor. Afirma que las relaciones amorosas humanas siguen el mismo esquema existente en el mercado de bienes y de trabajo, en la idea de un intercambio mutuamente favorable. "Una mujer o un hombre atractivos son los premios que se quiere conseguir".

CAPITULO II

La Teor~a del amor

- **El amor, la respuesta al problema de la existencia humana**

En los animales, sus afectos constituyen una parte de su instinto, algo que también permanece en el hombre. El hombre sufre la necesidad de superar su separatividad, de abandonar "la prisión de su soledad", porque la vivencia de la separatividad provoca angustia. La solución a esta soledad ha recibido varias respuestas a lo largo de la historia, utilizando varios medios que ayuden a alcanzarla tales como adorar animales, conquistas militares, lujuria, trabajo obsesivo, creación artística, amor a Dios, amor al Hombre. En el niño la presencia de la madre evita su sentimiento de separatividad.

Fromm nos habla de "estados orgiásticos". Muchos rituales de tribus primitivas utilizaban las drogas como forma de escapar del estado de separatividad, o a través de la experiencia sexual, siendo el orgasmo un estado similar al provocado por un trance o los efectos de ciertas drogas. Las orgías sexuales comunales formaban parte de muchos rituales primitivos. Participar en estos estados orgiásticos, al ser una práctica común e incluso exigida por los médicos brujos o sacerdotes, no produce angustia, sentimiento de culpa o vergüenza.

En una cultura no orgiástica se trata de escapar de la separatividad a través del alcohol o las drogas, experimentando el individuo sentimientos de culpa y remordimiento. El acto sexual sin amor no elimina, salvo en forma momentánea, el abismo que separa a dos seres humanos. En esta cultura esta forma de escapar de la separatividad provoca una cada vez mayor sensación de separatividad. Las uniones orgiásticas son intensas, ocurren en mente y cuerpo, son transitorias y periódicas.

Hay otro aspecto a considerar, la unión basada en la conformidad con el grupo. El hombre pasa de vivir en un grupo pequeño a integrarse en ciudades, estados, miembros de una iglesia. La uniformidad predomina en una unión donde el ser individual desaparece en pro de la pertenencia al rebaño. La conformidad con el rebaño es la forma predominante, donde los pensamientos, las costumbres, la forma de vestir, los empleos, el ocio... no difieren apenas entre los 'diferentes' individuos que forman parte de la colectividad. Se cree ser diferente, tener ideas o pensamientos propios cuando en realidad son prácticamente los mismos, creer que poder elegir entre unas determinadas diferencias aceptadas por una mayoría representa una ausencia de conformismo o que esto es ser individualista. La igualdad como condición para el desarrollo de la individualidad. Esta estandarización o igualdad conviene a la sociedad, como forma de evitar fricciones. Incluso lo que muchos suponen un gran logro, la igualdad de las mujeres, forma parte del movimiento conducente a la eliminación de las diferencias. Es curioso lo que escribe Fromm: "la polaridad de los sexos está desapareciendo, y con ella el amor erótico, que se basa en dicha polaridad".

Pero la unión por la conformidad no soluciona per se la angustia de la separatividad. Síntomas de sus fallos son el alcoholismo, el abuso de las drogas, la sexualidad compulsiva o el suicidio. Al mismo tiempo, a diferencia de las soluciones orgiásticas, afecta sobre todo a la mente y no al cuerpo. La única ventaja de la conformidad es la permanencia. Otros aspectos a considerar son la rutina en el trabajo y el ocio. Existe poca iniciativa ante unas tareas prescritas por la organización del trabajo. Las diversiones están rutinizadas y prefabricadas. Es concluyente la pregunta que Fromm se/nos hace. "¿Cómo puede un hombre preso en esa red de actividades rutinarias recordar que es un hombre, un individuo único, al que sólo le ha sido otorgada una única oportunidad de vivir, con esperanzas y desilusiones, con dolor y temor, con el anhelo de amar y el miedo a la nada y a la separatividad?"

Una tercera forma de lograr la unión sería a la actividad creadora, donde el individuo que crea y su objeto se tornan uno. Esto no englobaría al trabajador de una cadena de montaje, que se siente bastante alejado de aquello que produce en su trabajo rutinario.

Pero la unión lograda en la fusión orgiástica es transitoria, la que proporciona la conformidad es una pseudo-unidad y la actividad creadora no es interpersonal. Así, Fromm concluye que ante estas respuestas parciales sólo el amor puede lograr la fusión con otra persona, siendo el "impulso más poderoso que existe en el hombre". Tan convencido está Fromm de ello que llega a escribir que "sin amor, la humanidad no podrá existir un día más".

Sin embargo, ahora surge una duda, ¿de qué amor estamos hablando? ¿el amor como solución al problema de la existencia o como unión simbiótica? Fromm critica el amor como unión simbiótica, lo considera una forma inmadura de amar. Podría hablarse de unión simbiótica entre el feto y la madre embarazada; la sumisión o masoquismo, donde la persona renuncia a su integridad convirtiéndose en instrumento de alguien o algo ajeno a él; la dominación o sadismo, forma activa frente a la pasiva que representa la sumisión, quien escapa de su soledad creando en otro individuo la prolongación de su ser.

Es por ello que cuando Fromm habla de amor se refiere a un amor maduro donde "se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos". Hay que entender la capacidad de amar como acto de dar, sin pensar en el sentido mercantilista donde dar implica recibir. Al final, dar significa recibir, porque cuando se da con sinceridad no se deja de recibir, o como bien dice Fromm "el amor es un poder que produce amor". Y esto no sería circunscrible sólo al amor, podríamos por ejemplo hablar del maestro que aprende de sus alumnos.

Pero el amor no sólo es dar, también implica cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento, todos conformando una interdependencia mutua. No amamos aquello que no cuidamos. La persona que ama, responde. Respeto como preocupación por el prójimo, evitando así que la responsabilidad degenera en dominación; o como dice una vieja canción francesa, el respeto sólo existe sobre la base de la libertad. Pero el cuidado, la responsabilidad o el respeto no son posibles si conocer a la persona. Como dice Fromm, "el conocimiento sería vacío si no lo motivara la preocupación". Sólo el amor hace posible el conocimiento, en el acto de amar me encuentro a mí mismo. Sin embargo, ya decía el sabio que mientras más sabíamos más se daba cuenta de que, en realidad, no sabíamos nada. Otra frase curiosa que escribe Fromm es que "la consecuencia última de la psicología es el amor".

Hasta ahora se ha hablado del amor como forma de afrontar la separatividad humana. Pero existe una necesidad existencial de unión de orden biológico, la polaridad de los sexos. Fromm critica la teoría freudiana acerca de la sexualidad, diciendo Freud que la finalidad del deseo sexual es la eliminación de la tensión química producida en el cuerpo, sin tener en cuenta el aspecto psicobiológico de la sexualidad, la polaridad hombre-mujer y el deseo de resolver esta polaridad a través de la unión.

Es curiosa la conclusión a la que llega Fromm acerca de las actitudes homosexuales: "La desviación homosexual es un fracaso en el logro de esa unión polarizada, y por eso el homosexual sufre el dolor de la separatividad nunca resuelta, fracaso que comparte, sin embargo, con el heterosexual corriente que no puede amar". Salvando las distancias, creo que podría estar equivocado. Si bien no parece demostrado que en los homosexuales haya aspectos patológicos diferenciadores con respecto al resto de su sexo, hay evidencias que sugieren que los genes pueden ser un factor en la orientación sexual; aunque otras opiniones, como la de Sigmund Freud, afirman que es más probable que los factores determinantes sean las experiencias durante la infancia. En este último punto, Freud afirma que la falta de un progenitor del mismo sexo con el cual poder identificarse podría ser una causa de la homosexualidad. Si nos remontáramos al siglo XIX la homosexualidad era entonces clasificada como enfermedad.

• El amor entre padres e hijos

El niño al nacer no tiene conciencia de la realidad que le rodea o de sí mismo. Tan sólo siente la estimulación del calor de la madre y el alimento, la satisfacción y seguridad que la madre le produce; lo exterior es real en función de sus necesidades. Cuando crece aprende a percibir las cosas, aprendiendo a manejar las cosas y a la gente. Siente el amor incondicional materno. Los niños entre los ocho y medio a los diez años ya pueden amar y no sólo responder con gratitud y alegría al amor que reciben. El niño pasa de su egocentrismo a valorar las necesidades de los demás, donde dar o amar es más satisfactorio que recibir, sintiendo una nueva sensación de unión. Fromm lo reduce a lo siguiente "El amor infantil sigue el principio: 'Amo porque me aman'. El amor maduro obedece al principio: 'Me aman porque amo'. El amor inmaduro dice: 'Te amo porque te necesito'. El amor maduro dice: 'Te necesito porque te amo'."

El amor al padre es diferente y de poca importancia durante los primeros años de la vida del niño, el padre "no representa un hogar natural" de donde venimos. El padre es; quien enseña al niño el camino hacia el mundo, en un amor que es condicional que, a diferencia del materno, puede ser controlado. Después de los seis años, el niño comienza a necesitar el amor del padre, su autoridad y su guía. La función de la madre es la de aportar seguridad, el padre es; quien enseña y guía ante los problemas que plantea la sociedad. Las cualidades paternas son la disciplina, independencia, habilidad de dominar la vida por sí mismo.

La base de la salud mental y el logro de la madurez son fruto del éxito de la relación madre-niño y padre-niño. La neurosis es fruto del fracaso o ciertos desajustes en esta relación. Así, "ciertos tipos de neurosis, las obsesivas, por ejemplo, se desarrollan especialmente sobre la base de un apego unilateral al padre, mientras que otras, como la histeria, el alcoholismo, la incapacidad de autoafirmarse y de enfrentar la vida en forma realista, y las depresiones, son el resultado de una relación centrada en la madre."

Creo que es bastante discutible cuando dice: "Si un individuo [al llegar a la etapa adulta] conservara sólo la conciencia paterna, se tornaría áspero e inhumano. Si retuviera únicamente la conciencia materna, podría perder su criterio y obstaculizar su propio desarrollo o el de los demás".

• Los objetos amorosos

Es un error pensar que sólo amamos a una determinada persona, pues esto no es sino una relación simbólica o egotismo ampliado. Como poéticamente escribe Fromm, "si amo realmente a una persona, amo a todas las personas, amo al mundo, amo la vida". Aunque esto no quita que podamos distinguir diversos tipos de amor.

Como objetos amorosos se distinguen el amor fraternal, el amor materno, el amor erótico, el amor a sí mismo y el amor a Dios.

• Amor fraternal

Entendamos por amor fraternal como el amor a todos los seres humanos, tal como Jesús decía a sus discípulos que amaran a su prójimo como a sí mismos. Así, el amor sólo comienza a desarrollarse cuando amamos a quienes no necesitamos por un fin egoísta.

• Amor materno

De esto ya se ha hablado antes, sin embargo, quedaría por añadir algunas observaciones. El amor materno no sólo contribuye a la conservación de la vida del niño y su crecimiento, sino también debe inculcar en el niño el amor a la vida. El amor madre-niño crea una dependencia de éste último necesaria, y a diferencia del amor erótico, donde dos seres separados se vuelven uno, en el amor materno dos seres que estaban unidos se separan. En el momento de la separación el amor materno se hace más difícil, imposible si una madre no puede "amar a su esposo, a otros niños, a los extraños, a todos los seres humanos."

• Amor erótico

A diferencia del amor fraternal o el materno, el amor erótico es una unión con una única persona, exclusivo y no universal, siendo "la forma de amor más engañosa que existe". No hay que confundirlo con la experiencia de "enamorarse", situación ésta limitada por el hecho de llegar a conocer a la otra persona tanto como a uno mismo, o mejor dicho, tan poco. Otros factores que muchas personas se confunden al considerarlos formas de salvar la separatividad son hablar de uno mismo, de las esperanzas, mostrar aspectos infantiles, establecer un interés común frente al mundo...

También es erróneo confundir el deseo sexual con el amor, aunque el amor pueda inspirar el deseo de la unión sexual. El deseo sexual sin amor no conduce a la unión, salvo en sentido org stico transitorio. Un aspecto importante a considerar es la ya comentada exclusividad del amor erótico. El amor erótico sólo excluye el amor a los demás como fusión erótica. Hemos visto el amor erótico como atracción individual y concreta entre dos personas, pero también podríamos hablar de un acto de voluntad y un compromiso, pues de ser sólo sentimiento no tendría sentido hablar del amor eterno, del matrimonio hasta que la muerte los separe. Aquí Fromm no distingue entre el matrimonio decidido por terceros y el de la elección individual, pues la voluntad será la que garantice la continuación del amor.

Ante lo expuesto me hago las siguientes preguntas:   Existe el amor eterno?   S lo puede existir amor erótico entre dos personas, no puede haber una tercera?   No es más intenso el amor como elección individual que el convenido por otros intereses, aun cuando la voluntad y compromiso haga permanecer unida a la pareja?

• *Amor a sí mismo*

Son muchas las opiniones que a lo largo de los tiempos han puesto objeciones al amor a sí mismo. Unos lo consideraron pecado, otros como Calvino lo calificaron de "peste", hablan de narcisismo, de ser insano, que el amor a sí mismo excluye el amor a los demás.

Fromm es tajante al afirmar que es una "falacia lógica" hablar de esta exclusión recíproca. Por todos es conocida la frase bíblica "ama a tu prójimo como a ti mismo". Pero,   qu  explicación tiene el egoísmo si el amor a sí mismo y a los demás es conjuntivo? Ante esto la respuesta es que "el egoísmo y el amor a sí mismo, lejos de ser idénticos, son realmente opuestos". Si un individuo sólo ama a los demás, no puede amar en absoluto; por el mismo motivo, si sólo se ama a sí mismo, nada sabemos sobre lo que es amar. El egoísta ni tan siquiera llega a amarse a sí mismo, sintiéndose vacío, infeliz, preocupado por arrancar a los demás las satisfacciones que él no puede/quiere conseguir. En el caso de una madre sobreprotectora, más que un amor excesivo lo que muestra es la forma de compensar su total incapacidad de amar. En esencia poca diferencia el efecto producido por la madre generosa y la madre egoísta, pudiendo ser peor la primera, en cuanto los hijos evitan criticarla, se sienten presionados, la obligación de no desilusionarla. Para llevar a un niño a conocer la felicidad, el amor y la alegría no hay nada como una madre que se ama a sí misma. Algo similar podría decirse de una persona 'generosa' que poco o nada quiere de sí mismo y sólo vive para los demás: no es feliz, es hostil hacia la vida, la generosidad es una fachada que esconde un intenso egocentrismo.

Creo que deja en muy mal lugar a la madre sobreprotectora. Si bien llevado a un caso extremo puede ser cierto lo que afirma Fromm, en un caso normal es una actitud relativamente normal que no creo que tanto perjudique al niño porque,   cu l es el límite de la intensidad con la que debemos o podemos amar a otros o a nosotros mismos?   est  demostrado que rebasar este supuesto límite, si acaso existe, tiene unos efectos más negativos que positivos?

• *Amor a Dios*

Si consideramos el número de páginas que Fromm utiliza para hablar del amor a Dios, parece ser más complejo o importante que los precedentes.

Si hubiera que sintetizar la idea que Fromm aporta acerca de la necesidad de amar, podríamos decir que esta necesidad existe motivada por la separatividad, como forma de superar la angustia que el estado de separación produce en el hombre, siendo la unión la solución.

El hombre surge de la naturaleza, de la madre, de una unidad original a la que se aferra por encontrar en ella seguridad. En una primera etapa evolutiva se identificaba con los animales y los árboles; muchas religiones primitivas reflejan esta etapa evolutiva. Posteriormente es capaz de moldear figuras en arcilla, metales, cuando ya no depende tanto de la naturaleza; entonces aparecen los ídolos que adquieren apariencia humana.

Parece haber existido una fase matriarcal de la religión anterior a la patriarcal en determinadas culturas. La fase patriarcal marca determinados principios o normas a obedecer, la sociedad patriarcal es jerárquica; pero los aspectos maternos no pueden ser totalmente eliminados, teniendo un claro ejemplo en la Virgen de la religión católica. En muchos casos los dioses han evolucionado de la misma forma que lo hacía la sociedad; el paso de una estructura social centrada en la madre a una centrada en el padre produjo el campo de dios matriarcal a patriarcal. Dios en la religión católica es un ente sin nombre, justo aunque severo en ocasiones, es amor, se compromete, es la fuente de toda existencia. Es la figura del padre al que hay que obedecer, un amor condicionado, que premia ante los buenos actos y se enoja ante la desobediencia.

Fromm examina la diferencia entre la lógica aristotélica y la paradójica, una primera donde lo que 'es' no puede ser al mismo tiempo 'no ser', y la otra que sí acepta esta premisa. Así, a través de la lógica paradójica podemos concluir que el amor a Dios no es conocer a Dios a través del pensamiento, sino el acto de experimentar la unidad con Dios. Desde este punto de vista lo importante no es el pensamiento, sino el acto. La lógica paradójica lleva al hombre a la tolerancia y la autotransformación, la aristotélica al dogma y la ciencia; en el primer caso podremos hablar de oriente y en el segundo de occidente. Así, en occidente el amor a Dios es sobre todo una experiencia mental, mientras que en las religiones orientales es una "intensa experiencia afectiva de unidad".

Existe un importante paralelismo entre el amor a los padres y el amor a Dios. El amor a Dios es inseparable del amor a los padres, su amor al hombre, en una relación determinada por la estructura de la sociedad en que vive; así, si la estructura social es la de sumisión a la autoridad, el concepto de Dios será infantil y alejado de un concepto maduro.

CAPITULO III

El amor y su desintegración en la sociedad occidental contemporánea

Si partimos de la premisa de que el amor es una capacidad del carácter maduro, observando la sociedad occidental es indudable que el amor es un fenómeno relativamente raro, dándose en realidad diferentes formas de pseudoamor o "desintegración del amor".

La estructura social, regida por el capitalismo, en un principio de supuesta libertad política y de mercado, necesita mano de obra obediente y eficiente, al mismo tiempo que consumidores impulsivos y poco críticos, personas que se sientan libres e independientes que encajen sin dificultades en el engranaje social. Esto ha producido en el hombre la enajenación de sí mismo y de lo que le rodea, en una situación de angustia e inseguridad que hace imposible superar una separatividad ante la que la sociedad ofrece muchos paliativos: rutinización del trabajo, el consumo, el ocio prefabricado. Parece que la felicidad pasa por divertirse, y esto implica consumir. Los automatizados no pueden amar, el amor llega a equiparse con las condiciones mercantilistas que rigen la sociedad, en unas relaciones que suelen ser artificiales. Se ha mantenido el error de pensar que el éxito del amor tan sólo radica en la satisfacción recíproca en el aspecto sexual, cuando en realidad el problema es el amor: está demostrado que los problemas sexuales más frecuentes no tienen su causa en el desconocimiento de la técnica adecuada sino en las inhibiciones que impiden amar. El temor o el odio al otro sexo es la raíz de la dificultad de entregarse por completo.

Fromm critica en Freud su concepto materialista del amor, del amor considerado básicamente un fenómeno sexual, de un sentimiento de unidad que Freud lo interpretaba como fenómeno patológico de regresión a

un estado de temprano "narcisismo ilimitado", de no distinguir entre el amor irracional y el amor maduro.

En Sullivan critica su idea de que el amor es una situación de colaboración entre dos personas que sienten, en lo que Fromm denomina "egotismo *À* deux", donde dos personas aman sus intereses frente a un mundo hostil y enajenado.

Así-, el amor como satisfacción sexual recíproca y el amor como "trabajo en equipo", constituyen las formas "normales" de la desintegración del amor en la sociedad occidental contemporánea. Se describen cierto tipos de relaciones neuróticas amorosas. Un primer ejemplo es la inmadurez emocional y afectiva, fruto de una relación infantil materna/paterna no superada; personas que muestran un gran amor y afecto, que en cierta forma es superficial e irresponsable, que entran en profundas contradicciones y desengaños cuando creen no ser correspondidos en su justa medida; o la situación en donde la madre fue fría e indiferente y el padre concentra todo su afecto e interés en el hijo, pero de forma también autoritaria, premiando y castigando, lo que lleva al hijo a comportarse como un esclavo, a complacer al padre, y esto lo trasladará posteriormente en sus relaciones personales intentando encontrar la figura paterna con la que poder mantener una conducta similar, personas que suelen tener éxito social pero relegan a un segundo plano el aspecto afectivo interpersonal.

Un matiz más complicado presenta el hijo ante unos padres que no se aman e intentan ocultárselo. El hijo desconoce lo que los padres piensan y sienten, lo que le hace retraerse en su propio mundo, y esto lo trasladará a las relaciones amorosas posteriores, necesitando a veces que las acciones masoquistas le liberen de la carga de tensión y miedo provocada por su nula afectividad.

Otras formas frecuentes de amor irracional son: el amor idólatrico, en el que se tiende a "idolizar" a la persona amada, siendo característico su comienzo intenso aunque de difícil permanencia; el amor sentimental, más fantástico que real, como el experimentado ante una película, novela o canción romántica, o en el recuerdo de un pasado común por el que se muestra un amor que entonces no existió, o la esperanza de un amor futuro inexistente en el presente; otra forma de amor neurótico pasa por el uso de mecanismos proyectivos, buscando las propias falta ignoradas en los demás, o la de intentar dar sentido a la propia vida a través de la vida de los hijos.

Fromm insiste en el error frecuente de pensar que el amor significa necesariamente la ausencia de conflicto, cuando en realidad los 'conflictos' de la mayoría de la gente son formas de evitar los "verdaderos conflictos reales", no siendo éstos últimos en absoluto destructivos.

El amor es un desafío constante, que parte desde el centro de nuestra existencia, en la experiencia de dos seres "que son el uno con el otro al ser uno consigo mismo y no al huir de sí-mismos".

Si pensamos en el aspecto religioso, la vida diaria está separada de cualquier valor religioso fruto del mismo automatismo que nos impide amar a los demás o a nosotros mismos, donde el hombre moderno se ha transformado en un artículo más del engranaje mercantilista, preocupado por un éxito que llega a olvidarse del propio yo, de la propia existencia al margen de los sentimientos.

Hay una frase muy interesante que escribe Fromm: "El hombre contemporáneo es más bien como un niño de tres años, que llora llamando a su padre cuando lo necesita, o bien, se muestra completamente autosuficiente cuando puede jugar". Dios podrá ser ese padre, o la madre que te ama sin condiciones, y el juego no es más que nuestra aceptación y participación en un mundo donde prima el mercantilismo que nos hace creer que lo mejor es participar en él aceptando las reglas del juego. Pero esto no anula el sentimiento de separación ampliamente descrito, más bien lo oculta, y esto provoca sentimientos contradictorios, angustias, fobias, inadaptación ante nosotros mismos y ante los demás.

CAPITULO IV

La práctica del amor

La práctica del amor es una experiencia personal ante la cual no existen recetas, no obstante, existen ciertos enfoques y premisas que nos pueden ser útiles.

Ya se coment  que el amor es un arte, y todo arte requiere disciplina, concentración, paciencia, una preocupación suprema por el dominio del arte y, por último, ser consciente de que un arte no se aprende sino de una forma indirecta.

El hombre moderno es excesivamente indisciplinado fuera del entorno laboral. La falta de concentración nos impide estar a solas con nosotros mismos. Todo a nuestro alrededor se muestra acelerado, lejos de esa paciencia necesaria para la quietud y el disfrute verdadero, creyendo que algo se pierde cuando no actuamos con rapidez, cuando es justamente lo contrario. Otra condición es la preocupación por el arte que debemos dominar, pasar de ser un mero aficionado a ser un maestro.  Por qué había de aprenderse a amar de una forma indirecta? Porque antes de comenzar con el arte mismo, son muchas las cosas que, aunque aparenten no tener relación alguna, son fundamentales.

Cuando se habla de disciplina, se hace referencia a una práctica fruto de nuestra propia voluntad, que se sienta como algo agradable. La concentración es algo más complicado, requiere saber estar sólo con uno mismo, sin hacer nada más que eso, siendo una condición indispensable para la capacidad de amar, pero al mismo tiempo hemos de concentrarnos en todo lo que uno hace. Y esta concentración pasa inevitablemente por saber escuchar, que no es lo mismo que oír. Porque estar concentrado significar vivir plenamente en el presente. Hay que pensar continuamente en uno mismo, analizarse, sensible ante los demás. Es fácil ser sensible ante los procesos corporales, pero ya no lo es tanto para los mentales.

Aquí se señala un factor altamente crítico del sistema educativo, que se fundamenta en la transmisión de cierto tipo de conocimiento en detrimento o ausencia de los rasgos y actitudes humanas. Hasta aquí se han descrito las condiciones necesarias para la práctica de cualquier arte pero,  cu les son las cualidades con verdadera importancia para la capacidad de amar? En primer lugar superar el propio narcisismo, adquirir una visión lo más objetiva posible del mundo exterior sólo alcanzable utilizando la propia razón en una actitud de humildad. Así, el amor requiere humildad, objetividad y razón. La objetividad y la razón representan la mitad del camino hacia el dominio del arte de amar, pero sin olvidar que no basta con aplicarlo a la persona amada, pues del no aplicarlo al resto del mundo estaríamos abocados al fracaso en ambos sentidos. Hay que tener fe, pero no la fe irracional en una persona o una idea donde hay que someterse a una autoridad también irracional, sino una fe racional en el propio pensamiento y en el juicio, tener fe en otra persona como signo de confianza, "de la esencia de su personalidad, de su amor". Al mismo tiempo es imprescindible la fe en uno mismo, pues "sólo la persona que tiene fe en sí misma puede ser fiel a los demás", la fe en el propio amor, la fe en la humanidad. Tener fe necesita del coraje, la capacidad de arriesgarse, llegando incluso a aceptar el dolor y la desilusión. La práctica de la fe y el valor deben ser ingredientes de la vida diaria.  Por qué amar es un acto de fe? Porque amar significa comprometerse sin garantías, entregarte a la persona amada con la esperanza de producir amor.

Otra condición necesaria para amar es la actividad, ser activo tanto en el pensamiento como en el sentimiento.

Pero todo lo descrito está inseparablemente unido al dominio social, es decir, como ya se ha dicho antes el amor no sólo ha de residir en las relaciones con la propia familia, los amigos y las relaciones eróticas, sino también para con todos los que est n en contacto con nosotros a través de nuestras actividades diarias. Sin embargo, los principios sobre los que se basa la sociedad capitalista y el principio que ha de regir el amor son incompatibles. Es por ello que para que el amor se convierta en un fenómeno social y no una excepción individualista y marginal, han de producirse importantes y radicales cambios en la estructura social. Fromm no se plantea una respuesta a este cambio social, pues requerirá otro libro, pero sí sugiere un camino a seguir. Hay que pasar de la omnipresencia del interés económico, donde los medios se convierten en fines,

donde el hombre es un aut3mata, a una sociedad donde el hombre ocupe el lugar supremo y la m3quina econ3mica est3 para servirlo y no para ser servida, donde el amor no est3 separado de la propia existencia social. Porque, en definitiva, "el amor es la 3nica respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana".

Es chocante, aunque tiene su fundamento, la recomendaci3n que Fromm nos hace como necesario para aprender a concentrarse: evitar las conversaciones triviales y las malas compa3as. Esto es complicado en el mundo actual, donde la hipocres3a es com3n, donde la trivialidad predomina. Porque, si eliminamos la hipocres3a y la trivialidad podemos correr el riesgo de quedarnos m3s solos de lo que ya por s3 estamos, aunque tambi3n es cierto que la amistad y el amor se tornar3n verdaderos. Creo que, en cierta forma, somos conscientes de una trivialidad e hipocres3a que aceptamos y de la que tambi3n participamos, pero somos conscientes de cu3ndo, c3mo y con qui3n la sinceridad es real y permanente, quiz3s son pocas las personas. A veces no se trata de eliminar o evitar, sino de ser consciente de ello.

Por otro lado, me surge una duda en lo que a simple vista parece una contradicci3n. Fromm habla del amor como acci3n de dar, sin condiciones previas, sin esperar nada a cambio aunque el recibir sea inevitable. Por otro lado, nos dice que amar significa comprometerse sin garant3as, lo cual concuerda con lo antes dicho, pero este amar es una entrega "con la esperanza de producir amor en la persona amada". ¿Acaso esta esperanza no es una posici3n a priori de esperar algo a cambio? ¿se produce la uni3n cuando a ese dar sin condiciones no le sigue un recibir parte de lo que anteriormente dimos? ¿es una posici3n mercantilista, o acaso una necesidad innata? Creo que esto no queda suficientemente claro.

GLOSARIO

- **Asfixian:** ahorcan, estrangulan, ahogan.
- **Capitalismo:** individualismo, plutocracia, hedonismo.
- **Consciente:** consecuente, sensato, juicioso.
- **Ego3smo:** egolatr3a, individualismo, materialismo.
- **Emprendedora:** ambiciosa, hacendosa, dispuesta.
- **EVENTUALMENTE:** fortuitamente, inciertamente.
- **Evolucion3:** desarrollo, creci3, desenvolvi3.
- **EXPECTACIONES:** curiosidades, intereses, preocupaciones.
- **Fraternal:** amistoso, entra3able, 3ntimo.
- **Innumerables:** infinitos, incontables, incalculables.
- **Intercambio:** cambio, canje, compraventa.
- **Mercanc3as:** mercader3as, materiales.
- **Omnisapiente:** universal, erudito, docto.
- **POLITE3STA:** pagano, id3latra, irreverente.
- **Premisa:** deducci3n, se3al, indicio.
- **Reba3o:** hato, tropel, manada.
- **Sadismo:** crueldad, sa3a, barbarie.
- **Unificadora:** uni3n, combinaci3n.
- **UNILATERALES:** personales, concretos, espec3ficos.
- **Vivencia:** escarmiento, mundolog3a.

COMENTARIO PERSONAL

Erich Fromm expresa por medio de su obra, que el amor no es un fen3meno accidental y mec3nico que simplemente se experimenta; es por el contrario, un arte, algo que requiere un aprendizaje. Esta tesis significa que el problema del amor no es el de un objeto que debe encontrarse, sino el de una facultad que debe crearse y desarrollarse.

Fromm elabora una teor3a del amor que se encuentra en la necesidad profunda con que se enfrenta

universalmente el hombre; La de superar el estado de separación, acceder a la fusión interpersonal y trascender la propia vida individual. Un fracaso absoluto en satisfacer la necesidad puede conducir a la locura; una satisfacción plena de la misma solo se encuentra en el amor.

El amor lo concibe no solo como una relación personal específica, sino como una actitud peculiar del carácter maduro que se presenta bajo diversas formas, el amor fraternal, materno, erótico, amor a sí mismo, amor a Dios.

Mientras tenemos conscientemente no ser amados, el temor real, aunque habitualmente inconsciente, es el de amar. Esta paradoja aparente del fenómeno amoroso, que culmina en la desintegración del amor en la sociedad actual, queda develada en este esclarecedor y bello discurso sobre el amor, tal vez el más influyente de la época contemporánea.

CONTEXTO HISTÓRICO

Durante los años 1900 y 1980, en Los estados Unidos se produjeron numerosos acontecimientos históricos, muy importantes, Fromm vivió en estos años y sintió todos estos acontecimientos, como:

1898 : El mismo año que se anexionó Hawai, Estados Unidos venció a España en la guerra que le permitió la obtención de Cuba, Filipinas, Puerto Rico y Guam.

1914 : Finalización de la construcción del canal de Panamá.

1917–1918 : Estados Unidos confirmó su categoría de potencia mundial tras colaborar en la victoria aliada en la I Guerra Mundial.

1929 : El *crack* de la Bolsa neoyorquina supuso el inicio de la Gran Depresión económica.

1933 : Elección de Franklin D. Roosevelt como presidente, quien pronto inició su política del *New Deal* para luchar contra la depresión económica.

1941 : El bombardeo japonés de Pearl Harbor (Hawai) supuso la entrada estadounidense en la II Guerra Mundial.

1945 : Creación de las Naciones Unidas (ONU) en New York.

1947 : Inicio de la conocida como Guerra fría entre los dos principales bloques mundiales: el soviético y el occidental, liderado este último por Estados Unidos.

1950–1953 : Las tropas estadounidenses combatieron en la guerra de Corea.

1962 : La crisis de los misiles de Cuba estuvo a punto de suponer el inicio de una guerra nuclear entre la URSS y Estados Unidos.

1965–1973 : Estados Unidos participó en la guerra de Vietnam, de la que salió derrotada.

1969 : Astronautas estadounidenses llegaron a la Luna, sobre la que lograron caminar.

1974 : Richard Nixon se convirtió en el primer presidente que se vio obligado a dimitir.

1990–1991 : Estados Unidos dirigió una coalición multinacional contra Irak durante la guerra del Golfo Pérsico.

BIOGRAFÍA

Erich Fromm

Erich Fromm nace en Frankfurt (Alemania) en 1900. Psicoanalista y pensador alemán cèlebre por aplicar la teoría psicoanalítica a problemas sociales y culturales. Descendiente de familia judía. Tan sólo tenía 14 años cuando estalló la I Guerra Mundial, quedando realmente impresionado por la naturaleza de la conducta humana, siendo incapaz de comprender un acto tan irracional. Durante su etapa escolar, Fromm estudiaba con gran interés a Freud y Marx, encontrando en éste primero una forma de comprender la personalidad humana y las influencias sociopolíticas expuestas por Karl Marx. Cursó filosofía en la Universidad de Heidelberg en 1922, y se especializó en psicoanálisis en la Universidad de Munich y en el Instituto Psicoanalítico de Berlín, que fuera fundado por Freud. En 1925 comenzó a ejercer como psicoanalista, siendo posteriormente nombrado profesor de la universidad de su ciudad natal. Durante los años 30 dedicó a conocer sus primeros trabajos sobre psicología religiosa, trabando estrecho contacto con pensadores de la Escuela de Frankfurt, tales como Marcuse, Adorno o Benjamin.

Visitó Estados Unidos por vez primera en 1933, sin embargo, el ascenso de Hitler al poder le llevó a establecerse en ese país, adquiriendo posteriormente la nacionalidad estadounidense. Sería profesor en las universidades de Columbia, Michigan, New York y Yale, en el Bemington College de Vermont y en el Instituto Americano de Psicoanálisis. A menudo se veía envuelto en cuestiones socio-políticas por las que sentía un verdadero interés. En 1941 publicó su ya célebre obra *El miedo a la libertad*, que le dio realmente a conocer, siendo muy traducida y divulgada, donde trataba el movimiento nazi en lo que algunos han venido a denominar como una interpretación "sociopsicoanalítica". En esta obra se revelaba un alejamiento definitivo de Freud.

En 1949 se traslada a Cuernavaca (México), de cuya universidad sería profesor. Por entonces fue desarrollando una teoría política acorde con sus ideas anteriores, que llamó "socialismo humanista comunitario", cuya finalidad apuntaba a devolver al ser humano aquellas capacidades que no puede desplegar por causa de la enajenación a que está sometido.

La sociedad sana (1955) y *El arte de amar* (1956) afianzaron su prestigio, sobre todo en ambientes universitarios. En estos textos escribió acerca de su teoría del "amor maduro" como ingrediente para una realización individual que permitiera escapar a la enajenación producida por la sociedad de consumo o la omnipotencia del propio Estado. Se empeñó en armonizar el marxismo y el psicoanálisis, al mismo tiempo que abrazaba en su pensamiento las aportaciones de Oriente, siendo fruto de esta reflexión su obra *Budismo zen y psicoanálisis*. Otras obras serían *El hombre para sí mismo* (1947), *El lenguaje olvidado* (1951), *La misión de Sigmund Freud* (1956), *Más allá de las cadenas de la ilusión* (1962), *¿Tener o ser?* (1966) o *La anatomía de la destructividad humana* (1973). En 1962 sería nombrado profesor de la Universidad de Nueva York. Recorrerá muchos países dictando cursos. En 1980 fallecerá en Murallo (Suiza) el que se consideraba uno de los líderes y principales exponentes del movimiento psicoanalítico de este siglo.



BIBLIOGRAFÍA

Fromm, Erich

El Arte de Amar

Edt. Vlacabo

Lima – Perú

LARROUSE

Diccionario Ilustrado

Edt. Larrouse

Barcelona – España

Encarta 2000

Enciclopedia Multimedia

Microsoft Corporation

YUPI

Buscador Español

Esta monografía de Psicología se la dedico a mis padres por el esfuerzo que realizan y a mi profesor por enseñarnos día a día.

Quien no conoce nada, no ama nada. Quien no puede hacer nada, no comprende nada. Quien nada comprende nada vale.

Paracelso