

¿Es el amor un arte?

La mayoría de la gente cree en el amor como una sensación placentera; sin embargo, el autor considera el amor un arte que requiere conocimiento y esfuerzo.

La mayoría 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 éxito, ser poderoso, rico, ser atractivos, en definitiva, una mezcla de popularidad y sex-appeal; el hecho de creer que amar es fácil y lo difícil es encontrar a quien amar, la importancia del objeto frente a la de la función, la suposición de que el problema del amor es el de un objeto y no de una facultad; la confusión entre la sensación 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 teórico como en el aspecto práctico.

La Teoría del amor El amor, la respuesta al problema de la existencia humana

El hombre sufre la necesidad de superar su separatidad, de abandonar "la prisión de su soledad", porque la vivencia de la separatidad 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 separatidad.

Fromm nos habla de "estados orgiásticos". Muchos rituales de tribus primitivas utilizaban las drogas como forma de escapar del estado de separación, 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 producía angustia, sentimiento de culpa o vergüenza.

En una cultura no orgiástica se trata de escapar de la separatidad 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 separatidad provoca una cada vez mayor sensación de separación.

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 pasó 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 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 separatidad. 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. 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 separatidad?"

Una tercera forma de lograr la unión sería 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 podría existir un día más".

Fromm 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 circunscribible 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 sabía más se daba cuenta de que, en realidad, no sabía 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

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 será quien enseñe 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 será quien enseñe y guíe ante los problemas que plantea la sociedad. Las cualidades paternales serían 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.

Los objetos amorosos

Es un error pensar que sólo amamos a una determinada persona, pues esto no es sino una relación simbiótica 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 separarán. 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 fraterno 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 orgiástico 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.

Amor a sí mismo .

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, ¿qué explicación tiene el egoísmo si el amor a mí 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.

Amor a Dios

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.

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 autómatas 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.

, 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. Otras formas frecuentes de amor irracional son: el amor idolátrico, en el que se tiende a "idolizar" a la persona amada; 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.

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".

"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"

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 comentó 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. 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. Porque estar concentrado significa vivir plenamente en el presente.

¿cuáles 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. 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. , "el amor es la única respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana"

MI ANALISIS CON RESPECTO A LA LECTURA, Y CONCLUSION DE LA MISMA.

Creo que en el libro, Fromm trata el tema del amor como una utopía, que si bien suena muy bonito, creo que, al menos para mí, es difícil creer en el amor como el lo describe, más sin embargo, a pesar de ser una ideología bastante fantástica desde mi muy particular punto de vista, considero y otorgo el crédito total a la obra de Fromm en virtud de que trata el tema del amor como un arte es decir, como una ciencia y no como un sentimiento, pues expresa nuestro autor que en muchas ocasiones nos conformamos con tan sólo dejarnos llevar por nuestros sentimientos, sin importarnos y ponernos a pensar de qué forma podemos optimizarlos para poder brindarlos de una mejor manera.

En general, puedo deducir que estoy de acuerdo en la mayoría del texto. Creo que en lo que más estoy de acuerdo con él es con el amor y su desintegración en la sociedad occidental contemporánea. La causa por la que me identifico, es porque lo he vivido, y creo que la mayoría también.

En el transcurso de mi lectura fui recordando varias veces en las que me sentía sola, y buscaba a alguien a quien querer, creo que es aquí en donde Fromm se refiere a que el amor es egoísta, porque en este caso, yo quería amar a alguien solo porque me sentía sola, y no por que lo sintiera. Fromm describe este hecho, manifestando que el exceso de amor solo indica un grado elevado de soledad vivida con anterioridad.

En muchas ocasiones nuestro amor es interesado, tal vez esto se deba a que nuestra sociedad, o nuestra cultura es muy materialista, y en muchas ocasiones amamos a alguien, para también ser amados, o amamos solo para sentirnos mejor con nosotros mismos nos fijamos solo en nuestros intereses, y no creo que sea solo un interés materialista, porque muchas veces lo que buscamos es vencer a nuestra propia soledad, pero viéndolo desde otro punto de vista, el amor debe de ser desinteresado, incondicional, puesto que aunque digamos no tener ningún interés en brindar nuestro amor, siempre, en algún rincón oculto de nuestra alma y de nuestra mente, siempre esperamos obtener el mismo grado de amor que el que estamos brindándonos y si no lo recibimos, consideramos a la persona que omitió dárnoslo, como un injusto mal agradecido, sin saber que sólo nos estamos dejando llevar por sentimientos mezquinos y egoístas.

Creo que es por esto por lo que Fromm nos dice que el amar es un arte, que no es solo el sentimiento, y que como todo arte lo tenemos que ir aprendiendo, y sobre todo, poniendo en práctica y sacar el mejor provecho del mismo.

Bueno, en general creo que me identifique mucho con el libro, por lo ya comentado, pero también surgieron algunas dudas, por ejemplo:

¿Realmente se puede llegar a amar como el nos lo plantea? , o es solo una utopía?

Creo que la respuesta sólo la podrá dar el tiempo, en el mismo instante en que nos quiera enseñar esa lección.

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO.

ESCUELA PREPARATORIA

OFICIAL NOCTURNA.

PSICOLOGÍA

RESEÑA DEL LIBRO EL ARTE DE AMAR DE ERICH FROMM

INTRODUCCIÓN

¿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?

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

En esta obra Erich Fromm elaboró una teoría del amor centrada en la necesidad profunda con la que se enfrenta todo tipo de hombre y mujer, la de superar el estado de separación, acceder a la fusión interpersonal, trascender a la propia vida individual, porque el fracaso absoluto en satisfacer tal necesidad puede llevar a la locura y una satisfacción plena lleva al encuentro con el verdadero amor al que Fromm describe no como una relación personal específica sino como una actitud peculiar del carácter maduro que se presenta en amor fraternal, materno y erótico, amor a uno mismo y el amor a Dios. Además parte de que el amor no es un fenómeno occidental y mecánico que solamente se experimente, sino es un arte, algo que requiere aprendizaje, dedicación, paciencia, cooperación y valor para darse cuanto de que cualquier ser humano puede llegar a amor verdaderamente si lo aprende cómo un arte.