



UNIVERSIDAD BÍBLICA
LATINOAMERICANA
PENSAR • CREAR • ACTUAR

BACHILLERATO EN CIENCIAS TEOLÓGICAS
BACHILLERATO EN CIENCIAS BÍBLICAS

LECTURA SESIÓN 10

CTX 103 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

Scott, M. "El amor". En *La nueva psicología del amor*, 82-123.
Buenos Aires: EMECE, 2007.

Reproducido con fines educativos únicamente, según el Decreto 37417-JP del 2008 con fecha del 1 de noviembre del 2012 y publicado en La Gaceta el 4 de febrero del 2013, en el que se agrega el Art 35-Bis a la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, No. 6683.

Sección II

El amor

Definir el amor

Hemos indicado que la disciplina es el medio de la evolución espiritual del hombre. En esta sección examinaremos lo que hay detrás de la disciplina, lo que suministra el motivo, la energía para ejercer la disciplina. Creo que esta fuerza es el amor. Tengo plena conciencia de que cuando intentamos examinar el amor comenzamos a jugar con el misterio. En un sentido muy real procuraremos examinar lo inexaminable y conocer lo incognoscible. El amor es algo demasiado grande, demasiado profundo para que verdaderamente se lo pueda comprender o medir o limitar dentro del marco de las palabras. No habría escrito esto si no creyera que el intento tiene algún valor, aunque no sé hasta qué punto es valioso; por eso comienzo por declarar que el intento será en algunos aspectos inadecuado.

Una consecuencia de la naturaleza misteriosa del amor es la de que hasta ahora nadie, que yo sepa, llegó a dar una definición verdaderamente satisfactoria del amor. Los esfuerzos para explicarlo condujeron a dividir el amor en varias categorías: eres, filia, ágape, amor perfecto, amor imperfecto, etc. Yo me propongo empero dar una sola definición de amor aunque sin dejar de tener conciencia de que es probable que de una manera u otra sea inadecuada. Yo defino el amor del modo siguiente: la voluntad de extender el sí mismo de uno con el fin de promover el crecimiento espiritual propio o de otra persona.

Quisiera hacer un breve comentario sobre esta definición antes de considerar una formulación más elaborada. Primero, habrá de advertirse que se trata de una definición teleológica; la conducta se define aquí atendiendo a la meta o finalidad a la que parece servir, en este caso el crecimiento espiritual. Los

hombres de ciencia tienden a considerar sospechosas las definiciones ideológicas y tal vez mirarán también ésta como sospechosa. Sin embargo, no llegué a ella en virtud de un proceso claramente ideológico de pensamiento. Por el contrario, llegué a ella por la observación en mi práctica clínica de la psiquiatría (que incluye la autoobservación), en la cual la definición del amor es una cuestión de considerable importancia. En efecto, los pacientes generalmente están muy confundidos en cuanto a la naturaleza del amor. Por ejemplo, un joven tímido me decía: “Mi madre me amaba tanto que no me dejó ir a la escuela en el ómnibus colegial hasta mi último año del colegio secundario. Y aun en ese momento tuve que rogarle que me dejara ir solo. Comprendo que estaba temerosa de que pudiera sufrir algún accidente, por eso día misma me conducía a la escuela y me iba a buscar todos los días, lo cual era una pesada tarea para ella. Me amaba verdaderamente”. Al tratar la timidez de este individuo fue necesario, lo mismo que en muchos otros casos, hacerle ver que su madre podría haber estado motivada por otra cosa que no era amor y que lo que parece amor no es con frecuencia en modo alguno amor. Mi experiencia me permitió acumular un conjunto de ejemplos de lo que parecían actos de amor y de lo que no parecía amor. Uno de los principales rasgos que distinguían a estas dos categorías parecía ser la finalidad consciente o inconsciente del que profesaba amor o no lo profesaba.

Segundo, se advertirá que según mi definición el amor es un proceso extrañamente circular pues el proceso de extender el propio ser de uno es un proceso de evolución. Cuando uno ha logrado extender sus propios límites, ha crecido y se encuentra en un estado mayor de ser. De manera que el acto de amar es un acto de autoevolución aun cuando la finalidad del acto sea el crecimiento de alguna otra persona. Evolucionamos en virtud de que tendemos hacia la evolución.

Tercero, esta definición unitaria del amor incluye el amor por uno mismo y el, amor por otro. Como todos somos humanos, amar a los seres humanos significa amarme a mí mismo. Consagrarse al desarrollo espiritual humano es consagrarse al género del que uno forma parte y por eso significa consagrarse

al desarrollo de uno mismo así como al de los demás. En verdad, según ya lo señalamos, somos incapaces de amar a otra persona si no nos amamos a nosotros mismos, así como somos incapaces de enseñar autodisciplina a nuestros hijos si nosotros mismos no somos disciplinados. En verdad, es imposible dejar de lado nuestro propio desarrollo espiritual en favor del desarrollo de alguna otra persona. No podemos dejar de lado la autodisciplina y al mismo tiempo ser disciplinados cuando nos ocupamos de otro. No podemos ser una fuente de fuerza si no promovemos nuestra propia fuerza. A medida que avancemos en nuestro examen de la naturaleza del amor creo que llegará a ser evidente que no sólo el amor de uno mismo y el amor a los demás van acompañados sino que, en última instancia, no se los puede distinguir.

Cuarto, el acto de extender los límites de uno mismo implica esfuerzos. Uno extiende sus límites sólo superándolos y esa superación requiere esfuerzos. Cuando amamos a alguien, nuestro amor se demuestra sólo a través de nuestras obras, por el hecho de que por ejemplo por esa persona (o por nosotros mismos) somos capaces de caminar una milla más o de dar un paso más. El amor no está exento de esfuerzos, por el contrario supone esfuerzos.

Por fin, al emplear la palabra “voluntad” procuro trascender la distinción entre deseo y acción. El deseo no se traduce necesariamente en acción. La voluntad es un deseo de intensidad suficiente para traducirse en acción. La diferencia entre ambas cosas es igual a la diferencia que hay entre decir “Me gustaría ir a nadar esta noche” e “Iré a nadar esta noche”. En nuestra cultura todos deseamos en cierta medida amar, pero muchos realmente no aman. Por eso llego a la conclusión de que el deseo de amar no es en sí mismo amor. El amor es un acto de voluntad, es intención y acción. La voluntad también implica elección. No tenemos que amar, sino que elegimos, decidimos amar. Por más que podamos pensar que queremos amar, si en realidad no amamos ello se debe a que hemos decidido no amar y, por lo tanto, no amamos a pesar de nuestras buenas intenciones. Por otro lado si realmente nos esforzamos en la causa del

crecimiento espiritual ello se debe a que hemos decidido hacerlo así. Hemos elegido el amor.

Como ya lo indiqué, los pacientes que recurren a la psicoterapia invariablemente están más o menos confundidos acerca de la naturaleza del amor. Lo que ocurre es que frente al misterio del amor abundan las falsas concepciones. Si bien este libro no hará que el amor deje de ser un misterio, espero que pueda clarificar suficientemente la cuestión para contribuir a desechar esas falsas concepciones que provocan sufrimientos no sólo a los pacientes sino á todas las personas cuando intentan encontrar sentido a sus experiencias amorosas. Algunos de esos sufrimientos me parecen innecesarios, puesto que esas erróneas concepciones populares podrían llegar a ser menos populares por obra de una definición más precisa del amor. Por eso decidí comenzar por escrutar la naturaleza del amor examinando aquello que no es amor.

Enamorarse

De todas las falsas concepciones del amor, la más vigorosa y difundida es la creencia de que “enamorarse” es amar o por lo menos que ésta es una de las manifestaciones del amor. Es una concepción falsa poderosa porque enamorarse se experimenta subjetivamente de modo muy vigoroso o como una experiencia de amor. Cuando una persona se enamora expresa ciertamente lo que siente diciendo “lo amo” o “la amo”. Pero aquí inmediatamente se ponen de manifiesto dos problemas. El primero es el de que la experiencia de enamorarse tiene relación específica con una experiencia erótica vinculada con el sexo. No nos enamoramos de nuestros hijos aun cuando los amemos profundamente. No nos enamoramos de nuestros amigos del mismo sexo —a menos que seamos homosexuales— aun cuando los estimemos enormemente. Nos enamoramos sólo cuando consciente o inconscientemente estamos sexualmente

motivados. El segundo problema es el de que la experiencia del enamoramiento es invariablemente transitoria. Cualquiera sea la persona de la que nos hayamos enamorado, tarde o temprano dejaremos de estar enamorados si la relación continúa el tiempo suficiente. Esto no quiere decir que invariablemente dejemos de amar a la persona de la que nos hemos enamorado. Quiere decir que la sensación de éxtasis que caracteriza la experiencia de enamorarse siempre pasa. La luna de miel siempre termina. La lozanía del idilio siempre se marchita.

Para comprender la naturaleza del fenómeno de enamorarse y su fin inevitable es necesario examinar la naturaleza de lo que- los psiquiatras llaman fronteras del yo. Según lo que podemos determinar por testimonios indirectos, durante los primeros meses de vida el recién nacido no distingue entre sí mismo y el resto del universo. Cuando mueve sus brazos y piernas el mundo se está moviendo. Cuando tiene hambre el mundo tiene hambre. Cuando ve que su madre se mueve es como si él mismo se estuviera moviendo. Cuando su madre carita, el bebé no sabe si él mismo no está emitiendo aquellos sonidos. No puede distinguirse de la cuna, de la habitación, ni de sus padres. Lo animado y lo inanimado son lo mismo. Todavía no hay distinción entre yo y tú. El bebé y el mundo son una sola cosa. No hay fronteras, no hay separaciones. No hay identidad.

Pero con el tiempo el niño comienza a experimentarse él mismo, es decir, como una entidad separada del resto del mundo. Cuando siente hambre, la madre no siempre aparece para alimentarlo. Cuando quiere jugar, no siempre, la madre quiere jugar. Entonces el niño tiene la experiencia de que sus deseos no son una orden para su madre. La voluntad del bebé es experimentada como algo separado de la conducta de su madre. Comienza a desarrollarse cierto Sentido del "yo". Esta interacción entre el pequeño y la madre se considera el terreno del cual comienza a brotar el sentido de identidad del niño. Se ha observado que cuando la interacción de madre e hijo está muy perturbada —por ejemplo, cuando falta la madre o cuando no hay una madre sustitua satisfactoria, o cuando la

propia enfermedad mental de la madre hace que ella esté totalmente desinteresada y no prodigue ningún cuidado al hijo— el pequeño crece hasta llegar a ser un niño o un adulto cuyo sentido de la identidad es muy deficiente.

Cuando el pequeño reconoce su voluntad como suya propia y no como la del universo, comienza a hacer distinciones entre él mismo y el mundo. Cuando quiere movimiento agita los brazos ante sus ojos, ni la cuna ni el cielo raso se mueven. Así el niño aprende que su brazo y su voluntad están conectados y que por eso su brazo es *suyo* y *no* de ningún otro. De esta manera durante el primer año de vida aprendemos los elementos fundamentales de quiénes somos y quienes no somos, de lo que somos y de lo que no somos. Hacia finales del primer año sabemos que éste es mi brazo, mi pie, mi cabeza, mi lengua, mis ojos, mi voz, mis pensamientos, mi dolor de estómago y hasta mis sensaciones. Conocemos nuestro tamaño y nuestros límites físicos. Esos límites son nuestras fronteras. El conocimiento de estos límites dentro de nuestra mente es lo que se entiende por fronteras del yo.

El desarrollo de las fronteras del yo es un proceso que continúa durante toda la niñez y alcanza a la adolescencia y hasta la edad adulta, pero las fronteras establecidas posteriormente son más psíquicas que físicas. Por ejemplo, la edad que va de los dos a los tres años es típicamente un momento en el que el niño llega a un arreglo con los límites de su poder. Si bien antes de ese momento el niño aprendió que su deseo no es necesariamente una orden para su madre, todavía se aferra a la posibilidad de que su deseo pueda ser una orden para su madre. A causa de esta esperanza y de esta sensación el niño de dos años generalmente intenta obrar como un tirano, como un autócrata que da órdenes a sus padres, hermanos y animales domésticos de la familia, como si fueran elementos subalternos de su propio ejército privado, y que responde con regia furia cuando no ve cumplidas las órdenes. Los padres suelen referirse a esta edad llamándola “los terribles dos años”. Alrededor de los tres años el niño generalmente se ha hecho más tratable y suave por haber aceptado la realidad de la relativa impotencia

en que ciertamente está. Sin embargo, la posibilidad de la omnipotencia es un sueño dulce, tan dulce que el niño no puede desecharlo por completo ni siquiera después de varios años de afrontar muy dolorosamente su real impotencia. Aunque el niño de tres años llegó a aceptar las fronteras de su poder, continuará todavía durante algunos años escapándose a un mundo de fantasías en el que todavía existe la posibilidad de la omnipotencia (particularmente la suya). Ése es el mundo de Superman y del Capitán Maravilla. Pero poco a poco hasta los superhéroes se dejan de lado y a mediados de la adolescencia los jóvenes saben que son individuos confinados dentro de las fronteras de su carne y de los límites de su poder, que son organismos relativamente frágiles e impotentes, que existen sólo por la cooperación en el seno de un grupo de organismos semejantes llamado la sociedad. Dentro de ese grupo no se distinguen particularmente aunque estén separados de los demás por identidades, fronteras y límites individuales.

Dentro de esas fronteras está solo. Algunas personas —especialmente aquellas a quienes los psiquiatras llaman esquizoides—, debido a experiencias desagradables y traumatizantes de la niñez, perciben el mundo exterior como un lugar irremisiblemente peligroso, hostil, confuso y nada estimulante. Esas personas sienten que sus propias fronteras lo protegen y encuentran cierta sensación de seguridad en su soledad. Pero casi todos nosotros sentimos la soledad como algo penoso y anhelamos escapar de ella, salir de detrás de los muros de nuestras identidades individuales para encontrar una situación en la que nos sintamos más unificados con el mundo exterior. La experiencia de enamorarse nos permite esa evasión. .. transitoriamente. La esencia del fenómeno de enamorarse es un repentino desmoronamiento de una parte de las fronteras del yo, lo cual permite que uno funda su identidad con la de otra persona. Ese súbito movimiento que nos hace salir de nosotros mismos, que nos hace derramarnos de manera explosiva en la persona amada y la dramática cesación de la soledad que se produce al desmoronarse las fronteras del yo, es experimentada por la mayoría de nosotros como un estado de éxtasis. ¡Nosotros y la persona

amada somos uno! ¡Ya no existe la soledad!

En algunos aspectos (aunque ciertamente no en todos) el acto de enamorarse es un acto de regresión. La experiencia de fundirse con la persona amada reconoce ecos de la época en que estábamos fundidos con nuestra madre en la infancia. Junto con esa fusión volvemos a experimentar también aquella sensación de omnipotencia que tuvimos que hacer a un lado en nuestra peregrinación por la niñez. ¡Ahora todo parece posible! Unidos con la persona que amamos sentimos que podemos vencer todos los obstáculos. Creemos que la fuerza de nuestro amor hará que las fuerzas que se nos oponen se dobleguen sumisamente, se aparten y desaparezcan en las tinieblas. Todos los problemas serán superados. El futuro será todo luminoso. La irrealidad de estos sentimientos cuando nos enamoramos es esencialmente la misma irrealidad del niño de dos años que se siente el rey de la familia y del mundo con poderes ilimitados.

Así como la realidad irrumpe en las fantasías de omnipotencia del niño de dos años, la realidad irrumpe en la fantasía de unidad de la pareja enamorada. Tarde o temprano, en respuesta a los problemas de la vida diaria, la voluntad individual volverá a afirmarse. Él desea relaciones sexuales, ella no las desea. Ella desea ir al cinematógrafo, él no. Él desea colocar dinero en el Banco, ella desea una máquina de lavar platos. Ella desea hablar de su trabajo, él desea hablar del suyo. A ella no le gustan los amigos que él tiene, a él no le gustan los de ella. Y así los dos en la intimidad de sus corazones comienzan a comprender penosamente que no son uno con la persona amada, que ésta tiene y continuará teniendo sus propios deseos, gustos y prejuicios diferentes de los de la otra persona. Una a una, poco a poco o súbitamente, las fronteras del yo vuelven a erigirse en su lugar; poco a poco o súbitamente los miembros de la pareja dejan de estar enamorados. De nuevo son dos individuos separados.' En este punto comienzan a disolverse los lazos de su relación o bien se inicia la obra del verdadero amor.

Al emplear la palabra "verdadero" o "real", digo implícitamente que la percepción que tenemos cuando estamos enamorados es una percepción falsa, que nuestro sentido

subjetivo de amar es una ilusión. En una parte posterior de esta sección discutiremos plenamente lo que entendemos por amor verdadero o real. Sin embargo, al declarar que cuando una pareja deja de estar enamorada puede comenzar el verdadero amor también digo implícitamente que el amor real o verdadero no tiene sus raíces en un sentimiento de amor. Por el contrario, el verdadero amor a menudo se da en un contexto en el que el sentimiento de amor falta, cuando obramos con amor a pesar de que no sentimos amor. Partiendo de la definición de amor que hemos dado, la experiencia de “enamorarse” no es verdadero amor por las varias razones siguientes.

Enamorarse no es un acto de voluntad, no es una decisión consciente. Por más ansiosos que estemos de enamorarnos esa experiencia puede eludimos. En cambio puede sobrecogemos en momentos en que decididamente no la buscamos, cuando resulta inconveniente e indeseable. Y es probable que nos enamoremos de alguien que no esté ciertamente a nuestra altura y también de alguien más conveniente. En verdad, podemos no admirar al objeto de nuestra pasión que hasta puede no gustarnos; no somos capaces de enamorarnos tan sólo de una persona a la que respetemos profundamente y con la cual sería deseable mantener una buena relación. Esto no quiere decir que la experiencia de enamorarse sea inmune a la disciplina. Los psiquiatras, por ejemplo, frecuentemente se enamoran de sus pacientes y viceversa, sin embargo conociendo los deberes que tienen con sus pacientes generalmente logran remediar el desmoronamiento de las fronteras de su yo y hacen a un lado a la paciente que consideran como un objeto romántico. La lucha interior y los sufrimientos propios de la disciplina pueden ser enormes. Pero la disciplina y la voluntad sólo pueden controlar la experiencia, no pueden crearla. Podemos decidir sobre la manera de responder a la experiencia de enamorarnos, pero no podemos elegir la experiencia misma.

Enamorarse no supone una extensión de las fronteras de uno mismo, sino que es un derrumbe parcial y transitorio de esas fronteras. La ampliación de nuestros límites exige esfuerzos; enamorarse no supone ningún esfuerzo. Individuos perezoso-

tos e indisciplinados pueden enamorarse lo mismo que los enérgicos y ordenados. Una vez pasado el precioso momento del enamoramiento y cuando las fronteras del yo han vuelto a su lugar, el individuo podrá quedar desilusionado, pero la experiencia por lo común no lo habrá desarrollado más. En cambio, cuando nuestros límites se extienden o amplían tienden a permanecer ampliados. El verdadero amor es una experiencia de permanente extensión de la personalidad.

Enamorarse tiene poco que ver con la finalidad de promover el desarrollo espiritual. Si tenemos alguna finalidad cuando nos enamoramos es la de poner término a nuestra soledad y acaso asegurar ese resultado mediante el matrimonio. Ciertamente no pensamos en nuestro desarrollo espiritual. En verdad, al enamorarnos y antes de que cese ese estado sentimos que hemos llegado a las alturas máximas y que no es necesario ni posible subir más arriba. No sentimos ninguna necesidad de desarrollo; estamos perfectamente contentos con el estado en que nos hallamos. Nuestro espíritu está en paz. Tampoco nos damos cuenta de si nuestro objeto de pasión necesita desarrollo espiritual. Por el contrario, lo percibimos como un ser perfecto. Si advertimos algunos defectos, nos parecen insignificantes, pequeños caprichos o encantadoras excentricidades que sólo le agregan color y gracia.

Si enamorarse no es amar, ¿que otra cosa puede ser entonces además de un derrumbe transitorio y parcial de las fronteras del yo? No lo sé. Pero el carácter sexual del fenómeno me hace sospechar que es un componente espiritual genéticamente determinado de la conducta de apareamiento. En otras palabras, el colapso transitorio de las fronteras del yo, que es enamorarse, constituye una respuesta estereotípica de los seres humanos a una configuración de pulsiones sexuales internas y de estímulos sexuales exteriores, configuración que sirve para aumentar las probabilidades de apareamiento sexual y afianzar así la supervivencia de la especie. O para expresarlo de una manera más cruda, el enamorarse es un ardid que nuestros genes usan con nosotros para nublar nuestro espíritu, que de otra manera sería perceptivo, y engatusarnos y hacernos caer en la trampa

del matrimonio. Frecuentemente la artimaña se desquicia de una u otra manera, como cuando las pulsiones y los estímulos sexuales son homosexuales o cuando otras fuerzas —interferencia parental, enfermedad mental, responsabilidades en conflicto o madura disciplina— intervienen para impedir la unión. Por otro lado, sin ese ardid, semejante regresión ilusoria e inevitablemente pasajera (no sería práctica si no fuera pasajera) al estado infantil de fusión y omnipotencia, muchos de nosotros, que estamos felizmente o infelizmente casados hoy, nos habríamos arredrado ante el realismo de los votos matrimoniales.

El mito del amor romántico

Para servir tan efectivamente como añagaza que nos apresa en el matrimonio, la experiencia de enamorarse probablemente tenga como característica la ilusión de que esa experiencia habrá de durar para siempre. En nuestra cultura semejante ilusión se ve fomentada por el mito tan difundido del amor romántico que tiene su origen en nuestros cuentos de hadas favoritos de la niñez, cuentos en los que el príncipe y la princesa una vez unidos viven siempre felices. El mito del amor romántico nos dice, en efecto, que para cada joven del mundo hay una joven que le está destinada y viceversa. Además el mito implica que hay sólo un hombre destinado a una mujer y sólo una mujer a un hombre, lo cual está predeterminado por los astros. Cuando encontramos a la persona a la cual estamos destinados, la reconocemos al enamorarnos de ella. Nos hemos encontrado con la persona señalada por el cielo y como la unión es perfecta estaremos en condiciones de satisfacer siempre y para siempre todas las necesidades de esa otra persona y luego viviremos felices en una unión perfecta y en armonía. Pero ocurre que no satisfacemos todas las necesidades de la otra persona, sino que surgen fricciones y dejamos de estar enamorados; entonces

vemos con claridad que cometimos un terrible error, que interpretamos equivocadamente los astros, que no nos entregamos a la única y perfecta persona que nos estaba destinada, que lo que pensamos que era amor no era amor “verdadero” o “real”; en esta situación nada se puede hacer, como no sea continuar viviendo en la infelicidad o divorciarse.

Si bien en general compruebo que los grandes mitos son grandes precisamente porque representan verdades universales que en ellos cobran cuerpo (más adelante hemos de examinar varios de estos mitos), el mito del amor romántico es una tremenda mentira. Quizá sea una mentira necesaria por cuanto asegura la supervivencia de la especie al alentar y aparentemente validar la experiencia de enamoramos que nos atrapa en el matrimonio. Pero como psiquiatra debo lamentar en lo profundo de mi corazón casi todos los días la enorme confusión y los profundos sufrimientos que engendra este mito. Millones de personas malgastan grandes cantidades de energía en un intento fútil y desesperado de hacer , que la realidad de sus vidas se ajuste a la irrealdad del mito. La señora A. se somete absurdamente al marido movida por un sentimiento de culpa. “Realmente no amaba a mi marido cuando me casé”, dice. “Fingí que lo amaba. Supongo que lo engatusé, de modo que ahora no tengo derecho a quejarme y debo hacer todo cuanto él desea.” El señor B. se lamenta: “Deploro no haberme casado con la señorita C. Creo que habríamos hecho un buen matrimonio. Pero no me sentía locamente enamorado de ella y entonces pensé que tal vez no fuera la persona conveniente para mí”. La señora D., casada dos años atrás, se siente profundamente deprimida sin causa aparente e inicia la terapia declarando: “No sé qué marcha mal. Obtuve todo lo que necesitaba, incluso un matrimonio perfecto”. Sólo unos meses después la paciente es capaz de aceptar que ya no está enamorada de su marido y que esto no significa que haya cometido un horrible error. El señor E., también casado dos años atrás, comienza a sufrir intensos dolores de cabeza por las noches y no puede creer que esos dolores sean psicósomáticos. “Mi vida conyugal es excelente. Amo a mi mujer tanto como el día en que me

casé con ella. Es todo lo que puedo desear”, pero dice, que los dolores de cabeza no lo dejan tranquilo hasta un año después cuando llega a admitir: “Me enloquece con su manera de estar siempre pidiéndome y pidiéndome cosas sin considerar mi sueldo”; sólo entonces el hombre es capaz de reprocharle sus extravagancias. El señor y la señora F. reconocen mutuamente que han dejado de estar enamorados y entonces se entregan a bajas infidelidades en su afán por encontrar un “amor verdadero”, sin advertir que ese reconocimiento mismo podría marcar el comienzo de su matrimonio en lugar de marcar su fin. Aun cuando las parejas hayan reconocido que la luna de miel terminó, que ya no están románticamente enamorados, continúan aferrándose al mito al cual intentan ajustar sus vidas. “Si bien ya no estamos enamorados, si obramos mediante la fuerza de voluntad como si todavía lo estuviéramos, tal vez el amor romántico vuelva a nuestra vida”, piensan. Esas parejas valoran en alto grado la unión. Cuando entran en terapia grupal de parejas (que es el maree en el cual mi mujer, yo y nuestros colegas allegados llevamos a cabo nuestro asesoramiento conyugal más serio), sus miembros suelen sentarse juntos, uno habla por el otro, uno sale en defensa de los defectos del otro y tratan ambos de presentar al resto del grupo un frente unido, en la creencia de que semejante unidad es un signo del relativo bienestar del matrimonio y un requisito para su mejoramiento. Tarde o temprano, generalmente temprano, tenemos que decirles a las parejas demasiado íntimamente unidas que necesitan establecer cierta distancia psicológica entre sí antes de poder trabajar constructivamente en sus problemas. A veces hasta es necesario separar a los miembros de una pareja físicamente, hacerlos sentar apartados el uno del otro en el círculo del grupo. Siempre es necesario pedirles que se abstengan de hablar el uno por el otro o de defender el uno al otro contra el grupo. Una y otra vez debemos decir “Deje que Mary hable por sí misma, John” y “John puede defenderse por sí mismo, Mary, es bastante fuerte”. Por fin, si continúan en la terapia, todas las parejas aprenden que aceptar verdaderamente la individualidad de cada cual y su separación es la única

base sobre la cual puede fundarse un matrimonio maduro y puede crecer un verdadero amor.*

Algo más sobre las fronteras del yo

Después de haber declarado que la experiencia de “enamorarse” es una especie de ilusión que en modo alguno constituye el amor verdadero, habré de concluir modificando algún tanto la perspectiva para señalar que enamorarse es algo que en verdad está muy cerca del amor verdadero. En realidad, la falsa concepción de que enamorarse es un tipo de amor está tan difundida precisamente porque contiene algo de verdad.

La experiencia del amor verdadero tiene también que ver con las fronteras del yo puesto que supone una extensión de los límites de uno. Los límites de uno son las fronteras del propio yo. Cuando ampliamos nuestros propios límites por obra del amor lo hacemos extendiéndolos, por así decirlo, hacia el objeto amado cuyo crecimiento deseamos promover. Para que podamos hacerlo, el objeto amado debe primero sernos amado; en otras palabras un objeto exterior a nosotros que está más allá de las fronteras de nuestro yo debe atraernos, debe ser susceptible de que no¿ entreguemos a él y nos comprometamos con él. Los psiquiatras llaman a este proceso de atracción, entrega y compromiso “catexia” y dicen que “catectizamos” el objeto amado. Pero cuando catectizamos un objeto exterior a nosotros también incorporamos psicológicamente en nosotros una representación de ese objeto. Por ejemplo, consideramos el caso de un hombre que tiene por *hobby* la jardinería. Ese hombre “ama” la jardinería. Su jardín significa mucho para

• Quienes hayan leído el libro de O’Neils *Open Marriage* reconocerán que éste es el principio básico del matrimonio abierto a diferencia del matrimonio cerrado. Mi trabajo con parejas me ha llevado a la firme conclusión de que el matrimonio abierto es la única clase de matrimonio maduro realmente saludable y no seriamente destructivo de la salud y crecimiento espirituales de los miembros de la pareja.

él. Ha catectizado su jardín. Lo encuentra atrayente, está entregado al jardín, está comprometido con él, tanto que es capaz de levantarse muy temprano un domingo por la mañana para cuidarlo; ese hombre puede negarse a viajar para no alejarse del jardín y hasta puede descuidar a su mujer. En esa catexia y a fin de cultivar sus flores y arbustos ese hombre aprende muchísimas cosas, llega a ser un experto en jardinería, en suelos y fertilizantes, en la poda conveniente. Y conoce su jardín en todos sus detalles, su historia, las clases de flores y plantas que hay en él, su disposición general, sus problemas y hasta su futuro. A pesar de que su jardín existe fuera de él, por obra de la catexia el jardín ha llegado a existir también en el interior de ese hombre. El conocimiento que tiene de él y todo cuanto significa para el jardinero forman parte de él mismo, parte de su identidad, parte de su historia, parte de su saber. Al amar y catectizar el jardín ese hombre lo incorporó dentro de sí de una manera completamente real, y en virtud de esa incorporación su persona ha crecido y las fronteras de su yo se han extendido.

Lo que ocurre pues en el curso de muchos años de amor, de extender nuestros límites por obra de nuestras catexias, es una gradual y progresiva ampliación de la persona, una incorporación en ella del mundo exterior y un crecimiento, en tanto que se opera un debilitamiento de las fronteras de nuestro yo. De esta manera cuanto más nos extendemos, más amamos y menos nítida se hace la distinción entre uno mismo y el mundo. Llegamos a identificarnos con el mundo. Y a medida que se atenúan y debilitan las fronteras de nuestro yo, experimentamos cada vez más intensamente ese mismo éxtasis que habíamos experimentado cuando se derrumbaron parcialmente las fronteras de nuestro yo y nos “enamoramós”. Sólo que en lugar de habernos fundido transitoriamente e ilusoriamente con un objeto amado, nos fundimos de manera más permanente y realista con gran parte del mundo. Así puede establecerse una “unión mística” con todo el mundo. La sensación de éxtasis o bienaventuranza que acompaña a esta unión, si bien puede ser más suave y menos dramática que la sensación que acompaña al

enamoramiento, es sin embargo mucho más estable, duradera y satisfactoria. Ésa es la diferencia que hay entre la experiencia de la cumbre, tipificada por el enamoramiento, y lo que Abraham Maslow caracterizó como la "experiencia de la meseta"*. Aquí las alturas no brillan repentinamente para luego perderse} se las alcanza para siempre.

Es obvio que la actividad sexual y el amor, si bien pueden darse simultáneamente, con frecuencia están dissociados porque son fenómenos fundamentalmente separados. En sí mismo, el acto de hacer el amor no es un acto de amor. Sin embargo, la experiencia del acto sexual y especialmente del orgasmo (aun en la masturbación), es una experiencia asociada también con un grado mayor o menor de derrumbe de las fronteras del yo y del éxtasis correspondiente. A causa de este colapso de las fronteras del yo podemos exclamar en el momento culminante " ¡Te amo!", y decírselo a una prostituta por la cual unos instantes después (cuando las fronteras del yo recuperan su lugar) no sentimos ni pizca de afecto. Esto no quiere decir que el éxtasis del orgasmo no pueda acrecentarse si se lo comparte con una persona amada; en efecto puede acrecentarse. Pero aun sin tratarse de una persona amada el colapso de las fronteras del yo que se da conjuntamente con el orgasmo puede ser total; durante un segundo podemos olvidarnos por completo de quienes somos, perdernos en el tiempo y el espacio, sentimos fuera de nosotros mismos, transportados. Podemos fundirnos con el universo... pero sólo durante un segundo.

Usé la expresión "unión mística" para designar la prolongada "unidad con el universo" que se experimenta en el verdadero amor a diferencia de la momentánea unidad propia del orgasmo. El misticismo es esencialmente una creencia según la cual la realidad es unidad. El místico más profundo cree que nuestra percepción común del Universo que ve en él multitud de objetos diferentes —astros, planetas, árboles, pájaros, casas, nosotros mismos— todos separados por fronteras es una percepción falsa, una ilusión. Los hindúes y budistas

• *Religion, Values, and Peak-Experiences*, Nueva York (Viking), 1970, Prefacio.

usan la palabra “Maya” para designar esta general percepción falsa,-este mundo de ilusión que nosotros erróneamente creemos que es real. Ellos y otros místicos sostienen que la verdadera realidad sólo puede conocerse experimentando la unidad, lo cual se logra eliminando las fronteras del yo. Es imposible captar realmente la unidad del universo mientras uno continúe considerándose como un objeto separado y distinto del resto del universo de alguna manera. Por eso, frecuentemente los hindúes y budistas afirman que el niño antes de desarrollar las fronteras del yo conoce la realidad, en tanto que los adultos no la conocen. Y hasta sugieren que la senda que conduce a la iluminación o conocimiento de la unidad de la realidad exige que suframos un proceso de regresión para hacernos como niños. Ésta puede ser una doctrina peligrosamente tentadora para ciertos adolescentes y jóvenes que no están preparados para asumir las responsabilidades del adulto, las cuales les parecen abrumadoras y más allá de su alcance. Tales personas pueden pensar “No tengo que pasar por todas esas cosas; puedo tratar de renunciar a ser un adulto y retirarme a la santidad sin asumir las responsabilidades del adulto”. Pero, al obrar de conformidad con esta suposición, lo que se da es la esquizofrenia antes que la santidad.

Casi todos los místicos comprenden la verdad que expusimos al terminar nuestra discusión sobre la disciplina: que debemos poseer algo o haber alcanzado algo antes de poder renunciar a ello y conservar sin embargo nuestra capacidad y competencia. El pequeño que no tiene todavía fronteras de su yo puede estar en contacto más íntimo con la realidad que sus padres, pero es incapaz de sobrevivir sin el cuidado de los padres e incapaz de comunicar su saber. El camino que conduce a la santidad, pasa a través de la edad adulta. Aquí no hay atajos rápidos ni fáciles. Las fronteras del yo deben consolidarse y endurecerse primero*. Es menester que se establezca una identidad antes de que se la pueda trascender. Uno debe encontrar su propio yo antes de poder perderlo. La transitoria eliminación de las fronteras del yo que se produce al enamorarnos, al practicar el acto sexual o al usar ciertas drogas psicoactivas

puede darnos un atisbo del nirvana, pero no el nirvana mismo. Una de las tesis de este libro es la de que el nirvana o la iluminación duradera o el verdadero crecimiento espiritual pueden alcanzarse sólo en virtud del persistente ejercicio del amor real.

En resumen, pues, la pérdida temporal de las fronteras del yo cuando nos enamoramos o cuando practicamos el acto sexual no sólo nos lleva a comprometernos con otra persona, sino que además nos da un prego (y por lo tanto un incentivo) del éxtasis místico al que podemos llegar en una vida de amor. Por eso, aunque enamorarse no es en sí mismo amar, esa experiencia forma parte del esquema grande y misterioso del amor.

La dependencia

La segunda concepción falsa, sumamente común, del amor es la idea de que la dependencia es amor. Es ésta una concepción errónea que los psicoterapeutas deben afrontar casi diariamente. Sus efectos más dramáticos se ven en el individuo que intenta suicidarse o amenaza con suicidarse o es presa de profunda depresión porque el cónyuge o amante lo rechazó o se separó de él. Esa persona dirá “No deseo vivir, no puedo vivir sin mi marido (mujer, amiga, amigo) lo amo tanto” y cuando yo respondo, como frecuentemente hago “Está usted en un error, usted no ama a su marido (mujer, amiga, amigo)”, me dirigen la airada pregunta “¿Qué quiere usted decir? Dije que no puedo vivir sin él (o ella)”. Entonces trato de explicar: “Lo que usted, está describiendo es parasitismo, no amor. Cuando usted necesita a otro individuo para vivir usted es un parásito de ese individuo. En esa relación no hay ninguna libertad, ninguna elección. Es una cuestión de necesidades antes que de amor. El amor es el libre ejercicio de la facultad de elegir. Dos personas se aman únicamente cuando son capaces de vivir la una sin la otra, pero *deciden* vivir juntas”.

Defino la dependencia como la incapacidad de experimentar la totalidad de la persona o de funcionar adecuadamente sin la certeza de que uno sea objeto de los activos cuidados de otro. La dependencia en adultos físicamente sanos es patológica, es siempre enfermiza, es siempre manifestación de enfermedad o deficiencia mental. Hay que distinguirla de lo que comúnmente llamamos necesidades de dependencia. Todos nosotros, aun cuando tratemos de ocultarlo a los demás y a nosotros mismos, tenemos necesidades y sentimientos de dependencia. Todos tenemos deseos de que nos mimen, de que nos prodiguen cuidados sin esfuerzo de nuestra parte personas más fuertes que nosotros que toman realmente en serio nuestro bienestar. Por fuertes que seamos, por adultos y responsables que seamos, si nos observamos atentamente, encontraremos el deseo de que alguien se haga un poco cargo de nosotros, siquiera para variar. Cada uno de nosotros, por anciano y maduro que sea, quisiera tener en su vida una figura materna y una figura paterna satisfactorias. Pero en la mayoría de los 'casos estos deseos o sentimientos de dependencia no rigen nuestras vidas, no son el tema predominante de nuestra existencia. Cuando rigen nuestras vidas y dictan la calidad de nuestra existencia, entonces se trata de algo más que de necesidades o sentimientos de dependencia; somos dependientes. Alguien cuya vida está regida por las necesidades de dependencia está padeciendo un trastorno psiquiátrico que nosotros diagnosticamos con la expresión de "trastorno de personalidad dependiente pasiva". Tal vez sea éste el más común de todos los trastornos psiquiátricos.

Las personas dependientes pasivas están tan atareadas tratando de que se las ame, que no les queda energía alguna para amar. Son como hambrientos que devoran todo alimento que puedan obtener y que nada tienen que dar a los demás. Es como si tuvieran un vacío interior, un pozo sin fondo que hay que llenar, pero que nunca puede llenarse. Nunca se sienten plenamente colmados ni tienen el sentido de ser personas completas. Sienten siempre que "algo les falta". Toleran muy mal la soledad. No tienen verdadero sentido de la identidad propia

y se definen tan sólo por sus relaciones. Un operario de imprenta de unos treinta años, extremadamente deprimido, vino a verme tres días después de haberlo abandonado su mujer que se había llevado a los dos hijos.

Ya antes por tres veces la mujer había amenazado abandonarlo pues se quejaba de la falta total de atención para con ella y con los hijos. En cada ocasión él le había rogado que no se marchara y le había prometido cambiar, pero el cambio no había durado más de un día; esta vez la mujer había cumplido su amenaza. Hacía dos noches que el hombre no dormía; se presentó todo tembloroso derramando lágrimas de angustia y contemplaba seriamente la posibilidad de suicidarse.

—No puedo vivir sin mi familia, la amo tanto —dijo sollozando.

—Me deja usted perplejo —le repliqué—. Me dijo que las quejas de su mujer eran legítimas, que usted nunca hizo nada por ella, que regresaba a su casa sólo cuando se le antojaba, que no estaba interesado por ella ni sexual ni emocionalmente, que pasaba meses sin que usted hablara siquiera con sus hijos, que nunca jugaba con ellos ni los llevaba a un paseo. Usted no tiene ninguna relación con su familia, por eso no comprendo por qué está tan deprimido por la pérdida de una relación que nunca existió.

—Pero, ¿no lo ve usted? —replicó—. Ahora no soy nada inada! No tengo mujer, no tengo hijos, no sé quién soy. Puedo no haberme preocupado por ellos, pero los amo. Sin ellos no soy nada.

Como estaba gravemente deprimido —pues había perdido la identidad que su familia le procuraba— lo cité para que me viera dos días después. No esperaba yo gran mejoría. Pero cuando regresó se precipitó en el consultorio con una alegre sonrisa y me anunció:

—Ahora todo está bien.

—¿Volvió a reunirse con su familia? —le pregunté.

— ¡Oh, no! —replicó con aire feliz—, nada supe de ellos desde que lo vi a usted. Pero anoche conocí en mi bar a una chica. Me dijo que realmente le gusto. También ella está sepa-

rada, lo mismo que yo. Nos hemos citado para vernos otra vez esta noche. Ahora me siento de nuevo un ser humano. Supongo que no tengo que volver a verlo a usted.

Estos rápidos cambios son característicos de los individuos dependientes pasivos. Es como si no tuviera importancia la persona de quien dependen siempre que haya alguien de quien dependan. No les importa cuál sea su identidad, siempre que alguien les procure una identidad. En consecuencia, sus relaciones, aunque aparentemente dramáticas por su intensidad, son en realidad muy superficiales. A causa de la intensidad de su sensación de vacío y a causa del ansia de llenarlo, las personas dependientes pasivas no soportan ninguna dilación en cuanto a gratificar su necesidad de otros. Una hermosa joven, brillante y en algunos aspectos muy saludable, se había pasado desde los diecisiete años a los veintiuno manteniendo una serie casi ininterrumpida de relaciones sexuales con hombres inferiores a ella en cuanto a inteligencia y capacidad. Pasaba de un amante a otro. El problema, como hube de establecerlo, consistía en que la joven no era capaz de esperar lo suficiente para encontrar a un hombre adecuado a ella. A las veinticuatro horas de haber puesto término a una relación se agarraba del primer hombre que conocía en un bar y en la siguiente sesión terapéutica venía a contarme sus alabanzas:

—Sé que por ahora no trabaja y que bebe demasiado, pero es fundamentalmente talentoso y realmente le importo. Sé que esta relación marchará bien.

Pero nunca marchaban bien esas relaciones, no solo porque la joven no había elegido bien, sino además porque se apegaba excesivamente al hombre de turno, a quien le exigía cada vez más y más pruebas de afecto y con quien trataba de estar constantemente.

“Porque te amo tanto no puedo estar separada de ti”, le decía.

Pero tarde o temprano el hombre se sentía completamente asfixiado y atrapado por su “amor”, sin espacio para moverse. Inevitablemente estallaba un violento altercado, la relación terminaba y el ciclo recomenzaba al día siguiente. Aquella mujer

logró romper el ciclo sólo después de tres años de terapia durante los cuales llegó a apreciar su propia inteligencia y capacidad, a identificar su vacío interior y su ansia de llenarlo; se dio cuenta de que sus ansias no eran genuino amor y de que la empujaban a iniciar relaciones a las que ella luego se aferraba en detrimento propio; por fin advirtió la necesidad de ejercer cierta disciplina sobre sus ansias si pretendía capitalizar sus capacidades.

En el diagnóstico se emplea la palabra “pasivo” en conjunción con la palabra “dependiente” porque a esos individuos les interesa lo que otras personas pueden hacer por ellos sin considerar lo que ellos mismos puedan hacer. Una vez, trabajando con un grupo de cinco pacientes, todos dependientes pasivos, les pedí que expresaran sus deseos sobre las situaciones en que quisieran encontrarse al cabo de cinco años. De un modo u otro, cada uno de ellos respondió “Deseo casarme con alguien a quien le importe y realmente me cuide”. Ninguno dijo que deseaba obtener un trabajo excitante, o crear una obra de arte, o hacer una contribución a la comunidad o encontrarse en una situación de amor en la cual pudiera tener hijos. La idea del esfuerzo no entraba en sus ensoñaciones; sólo contemplaban la posibilidad de un estado pasivo que no requiriera esfuerzos y en el que fueran objeto de cuidados. Les dije, lo mismo que a muchos otros: “Si lo que pretenden es ser amados, nunca alcanzarán esa meta. La única manera de asegurarse de que uno será amado es ser una persona digna de amor y ustedes no pueden ser personas dignas de amor cuando la meta primaria que consideran es la de ser amados pasivamente”. Esto no quiere decir que las personas dependientes pasivas no hagan nunca cosas por otros. Pero, el motivo que las mueve a hacerlas es consolidar el apego de las otras personas para asegurarse sus cuidados. Y cuando no interviene esa posibilidad de recibir cuidados de otros, semejantes pacientes experimentan grandes dificultades para hacer cosas. Todos los miembros del grupo mencionado consideraban terriblemente difícil comprar por su cuenta una casa, separarse de sus padres, conseguir un trabajo, abandonar un trabajo insatisfactorio o dedicarse a un *hobby*.

En los matrimonios hay normalmente una diferenciación de los roles de los dos cónyuges, una división del trabajo normalmente eficiente. La mujer generalmente se ocupa de cocinar, de la limpieza de la casa, de hacer las compras y de cuidar a los hijos; el hombre por lo común desempeña un empleo, maneja las finanzas del hogar, corta el césped y hace reparaciones. Las parejas saludables instintivamente intercambian sus papeles de vez en cuando. El hombre puede preparar una comida alguna vez, pasarse un día por semana con los niños, limpiar la casa para sorprender a su esposa; la mujer puede obtener algún trabajo de pocas horas, cortar el césped el día del cumpleaños del marido o hacerse cargo de las cuentas y facturas domésticas. Frecuentemente la pareja ve en este cambio de papeles una especie de juego que agrega sabor y variedad al matrimonio. Éste es un importante proceso (aunque se desarrolle inconscientemente) que disminuye la mutua dependencia de los cónyuges. En cierto modo, cada uno de ellos se está ejercitando para sobrevivir en el caso de la pérdida del otro. Pero para la persona dependiente pasiva, la posibilidad de perder a su pareja es una perspectiva tan horrenda que no concibe prepararse para semejante evento o tolerar un proceso que pudiera disminuir la dependencia. Por consiguiente, una de las señales claves de las personas dependientes pasivas en el matrimonio es la rígida diferenciación de papeles; buscan aumentar en lugar de disminuir la dependencia recíproca, con lo cual convierten el matrimonio en algo así como una trampa. Al obrar de esa suerte, en nombre de lo que llaman amor pero que en realidad es dependencia, reducen su libertad propia y la del cónyuge. Ocasionalmente y como parte de este proceso, las personas dependientes pasivas cuando se casan olvidan habilidades que tenían antes del matrimonio. Un ejemplo es el síntoma bastante común de la mujer que “no puede” conducir el automóvil. En estas situaciones la mitad de las veces la mujer no había aprendido a hacerlo pero en los casos restantes y, según alegan, a causa de un accidente menor, la mujer presenta una “fobia” de conducir una vez casada y efectivamente deja de hacerlo. El efecto de esa “fobia” en zonas rurales y suburbanas es hacerla casi totalmente dependien-

te del marido y encadenar al marido a causa de la impotencia de ella. Ahora es él quien debe hacer las compras para toda la familia o debe conducir a su mujer en las expediciones de compras. Como esta conducta generalmente gratifica las necesidades de dependencia de ambos cónyuges casi nunca se la considera enfermiza o como un problema que conviene resolver. Cuando le sugerí a un banquero extremadamente inteligente que su mujer (la cual había dejado de manejar súbitamente automóviles a los cuarenta y siete años a causa de una “fobia”) podría tener un problema que merecía atención psiquiátrica, el hombre exclamó “Oh, no, el médico le dijo que eso se debía a la menopausia y que en esto nada se puede hacer”. La mujer estaba segura de que el marido no tendría ninguna aventura amorosa porque estaba demasiado ocupado después de las horas de trabajo en las compras y en llevar a los hijos a una y otra parte, fel, por su parte, estaba seguro de que su esposa no tendría una aventura amorosa porque no disponía de la movilidad para encontrarse con otro hombre cuando él no estaba en la casa. Por obra de esa conducta los matrimonios dependientes pasivos pueden llegar a ser seguros y duraderos, sólo que no puede considerárselos ni saludables ni resultado del amor, porque la seguridad es adquirida al precio de la libertad, de manera que la relación tiende a retrasar o impedir el crecimiento espiritual de los miembros de la pareja. Una y otra vez les decimos a las parejas que “un buen matrimonio sólo existe entre dos personas fuertes e independientes”.

La dependencia pasiva tiene su origen en la falta de amor.

La sensación de vacío interno que experimenta el dependiente pasivo es el resultado directo de una falla de sus padres que no satisficieron las necesidades de afecto, de atención y de cuidados durante la niñez del individuo. En la primera sección de este libro dijimos que los niños amados y cuidados con relativa coherencia durante la niñez entran en la vida adulta con un bien afianzado sentimiento de que son amados y valiosos y de que, por lo tanto, serán amados y objeto de cuidados mientras ellos continúen siendo fieles a sí mismos. Los niños que crecen en una atmósfera en la que faltan el amor y los cui-

datos parentales entran en la vida adulta con una sensación de inseguridad interior y con una sensación de “no tengo lo suficiente”; el mundo les parece impredecible y mezquino. También dudan de que sean personas valiosas y dignas de ser amadas. No ha de asombrar pues que experimenten la necesidad de precipitarse sobre el amor, los cuidados y las atenciones donde puedan encontrarlos y una vez que los encontraron se aferren con tal desesperación que los lleva a una conducta maquiavélica, manipulativa, desagradable que destruye las relaciones mismas que ellos tratan de preservar. Como también indicamos en la sección anterior, el amor y la disciplina van juntos, de manera que padres despreocupados y sin amor son personas a las que también les falta disciplina y cuando no infunden en sus hijos la sensación de ser amados tampoco les dan la capacidad de la autodisciplina. De manera que la dependencia excesiva de los individuos dependientes pasivos es sólo la manifestación principal del desorden de su personalidad. A los dependientes pasivos les falta autodisciplina. Son incapaces de dilatar la gratificación de su sed de atención y amor. En su desesperación por formar y conservar vínculos afectivos prescinden de toda honestidad. Se aferran a relaciones ya desgastadas cuando deberían renunciar a ellas. Y, lo que es sumamente importante, les falta el sentido de la responsabilidad. Pasivamente miran a los demás, con frecuencia hasta a sus propios hijos, como la fuente de su felicidad y plena realización, de suerte que cuando no se sienten felices ni realizados consideran a los demás culpables de ello. En consecuencia, están permanentemente airados porque permanentemente se sienten dejados en la estacada por los otros, que en realidad nunca pueden satisfacer todas sus necesidades ni hacerlos felices. Tengo un colega que suele decir a sus pacientes “Mire usted, si se permite depender de otra persona, ése es el mayor mal que puede infligirse. Sería mejor hacerse dependiente de la heroína. Mientras tenga usted heroína estará ahí y siempre lo hará feliz, pero si usted espera que otra persona lo haga feliz quedará continuamente decepcionado.” Evidentemente, no se debe a accidente alguno el hecho de que las personas dependientes pasivas, además de

ser dependientes de sus relaciones con otros, sean dependientes del alcohol y de las drogas. Son “personalidades adictas”. Son personas que chupan y engullen y cuando no tienen a nadie a quien chupar y engullir a menudo recurren a la botella o a la aguja o a la píldora como sustitutos de personas.

En suma, la dependencia puede parecer amor porque es una fuerza que hace que alguien se apegue violentamente a otro. Pero en realidad no es amor, es una forma de antiamor. Tiene su origen en una falla parental que se perpetúa. El dependiente pasivo trata de recibir en lugar de dar. La dependencia fomenta el infantilismo, no el crecimiento espiritual. Atrapa y oprime en lugar de liberar. En definitiva, destruye las relaciones en lugar de construirlas, así como destruye a las personas. .

Catexia tin amor

Un aspecto característico de la dependencia es el hecho de que ella nada tiene que ver con el crecimiento espiritual. Las personas dependientes están interesadas en su propio bienestar y nada más; desean llenar su vacío interior, desean ser felices; pero no desean desarrollarse ni crecer, rii están dispuestas a tolerar el sufrimiento y la soledad que supone el crecimiento. I^as personas dependientes tampoco se preocupan por el crecimifcnto espiritual del otro, del objeto de su dependencia; sólo les importa que el otro esté presente para satisfacerlas. La dependencia no es más que una de las formas de conducta a las que incorrectamente aplicamos la palabra “amor” cuando está ausente la preocupación por el crecimiento espiritual. Ahora consideraremos otras formas y esperamos demostrar nuevamente que el amor nunca es promoción o catexia sin miras al crecimiento espiritual.

Con frecuencia hablamos de personas que aman objetos inanimados o actividades. Decimos, por ejemplo “Juan ama

el dinero” o “Ama el poder” o “Ama su jardín” o “Ama el golf”. Ciertamente un individuo puede extenderse mucho más allá de los límites personales corrientes, si trabaja sesenta o setenta u ochenta horas por semana para amasar una fortuna o acumular poder. Sin embargo, a pesar del acrecentamiento de la fortuna o la influencia, todo ese trabajo puede no ampliar en modo alguno la personalidad. En verdad, hasta podemos decir de un magnate industrial: “Es una persona vil, mezquina, despreciable”. Y si decimos que una determinada persona ama el dinero o el poder frecuentemente no la percibimos como alguien capaz de amor. ¿Por qué? Porque la riqueza o el poder se ha convertido para esa persona en un fin en sí mismo y no es un medio para llegar a una meta espiritual. El único fin verdadero del amor es el crecimiento o evolución espiritual del hombre.

Los *hobbies* son actividades que fomentan el desarrollo de la personalidad. Al amarnos —es decir, al fomentar nuestro desarrollo con miras al crecimiento espiritual— necesitamos proveernos de toda clase de cosas que no son directamente espirituales. Para nutrir el espíritu es menester nutrir también el cuerpo . Necesitamos alimento y abrigo. Por dedicados que estemos a nuestro desarrollo espiritual, también necesitamos descanso, ejercicio y distracción. Los santos deben dormir y hasta los profetas deben jugar. De manera que los *hobbies* pueden ser medios a través de los cuales nos amamos. Pero si un *hobby* se conviene en un fin en sí mismo, entonces viene a ser un sustituto del autodesarrollo en lugar de ser un medio de desarrollo. A veces precisamente porque son sustitutos del autodesarrollo los *hobbies* son tan populares. En la actividad del golf, por ejemplo, podemos encontrar a hombres y mujeres de edad madura cuya principal meta en la vida es hacer hoyos con unos cuantos golpes menos. Este esfuerzo por mejorar su destreza sirve para darles una sensación de progreso en la vida y los ayuda así a ignorar la realidad de que han dejado de progresar, de que han renunciado a todo esfuerzo para mejorarse como seres humanos. Si se amaran más no perseguirían una meta tan superficial y un futuro tan estrecho.

Por otro lado, el poder y el dinero pueden ser medios para alcanzar una meta de amor. Por ejemplo, una persona puede abrazar la carrera política con el principal propósito de utilizar el poder político para mejorar el género humano. O una persona puede anhelar riquezas, no por el dinero mismo, sino para poder enviar a sus hijos a la universidad o para procurarse ella misma la libertad y el tiempo de estudiar o reflexionar con miras a promover su crecimiento espiritual. Lo que aman esas personas no es el poder ni el dinero, aman a la humanidad.

Entre otras cosas que digo aquí y que diré en esta sección del libro, hago notar que la acepción que damos a la palabra “amor” está tan generalizada y es tan vaga que constituye un obstáculo a nuestra comprensión del amor. No tengo grandes esperanzas de que el lenguaje vaya a cambiar en este sentido. Pero mientras continuemos usando la palabra “amor” para designar nuestra relación con algo que es importante para nosotros, con algo que catectizamos, sin considerar la calidad de esa relación, continuaremos teniendo dificultades para distinguir la diferencia que hay entre lo sabio y lo necio, lo bueno y lo malo, lo noble y lo innoble.

Si aplicamos nuestra definición, más específica, es evidente que sólo podemos amar a seres humanos; en efecto, sólo los seres humanos poseen un espíritu capaz de un crecimiento sustancial.* Consideremos la cuestión de los animales domésticos. “Amamos” al perro de la familia. Lo alimentamos y lo bañamos, lo mimamos y acariciamos, lo adiestramos y jugamos con él. Cuando se enferma abandonamos lo que estamos haciendo y nos precipitamos en busca del veterinario. Cuando se escapa o muere nos afligimos profundamente. En verdad, para

*Reconozco la posibilidad de que esta concepción pueda ser falsa y que toda materia, animada e Inanimada, pueda poseer espíritu. La distinción que hacemos entre nosotros mismos como seres humanos y los animales "inferiores", las plantas, la tierra y las rocas inanimadas es una manifestación de maya o ilusión en el marco de referencia místico. Lo cierto es que hay diferentes niveles de comprensión. En este libro trato el amor en un determinado nivel. Desgraciadamente mi capacidad de comunicación es inadecuada para abarcar mas de un nivel a un tiempo o inapropiada para ofrecer algo más que un ocasional atisbo de un nivel diferente de aquel en que me estoy expresando.

muchas personas solitarias que no tienen hijos sus animalitos pueden llegar a ser la única razón de su existencia. Si esto no es amor, ¿qué es entonces? Pero consideremos las diferencias que hay entre nuestra relación con un animal doméstico y con otro ser humano. En primer lugar, el grado de nuestra comunicación con nuestros queridos animales es extremadamente limitado en comparación con el grado en que podemos comunicarnos con otros seres humanos. No sabemos lo que está pensando el animal. Esta falta de conocimiento nos permite proyectar en él nuestros pensamientos y sentimientos y, por lo tanto, sentir una afinidad emocional con el animal querido que puede no corresponder en modo alguno a la realidad. En segundo lugar, consideramos satisfactorios a los animales domésticos sólo en la medida en que su voluntad coincida con la nuestra. Generalmente ésta es la base sobre la que elegimos nuestros animales domésticos y si su voluntad comienza a apartarse significativamente de la nuestra, nos desembarazamos de ellos. No conservamos mucho tiempo a los animales domésticos cuando protestan o no son dóciles. La única escuela a la que enviamos a nuestros animalitos para el desarrollo de su vida psíquica o espiritual es la escuela de la obediencia. Pero es posible que deseemos que otros seres humanos desarrollen una “voluntad propia”; y, en verdad, es este deseo de diferenciación lo que constituye una de las características del genuino amor. Por último, en nuestra relación con los animalitos procuramos fomentar su dependencia. No deseamos que se desarrollen independientemente y abandonen nuestra casa. Queremos que permanezcan en ella, dependientes y junto al fogón. Lo que valoramos en ellos es más su apego a nosotros que su independencia respecto a nosotros.

Esta cuestión del “amor” a los animales domésticos tiene enorme importancia porque muchas, muchas, personas son capaces de “amar” *sólo* a animales e incapaces de amar genuinamente a otros seres humanos. Muchos soldados norteamericanos contrajeron idílicos matrimonios con “novias de guerra” alemanas, italianas o japonesas, con las cuales no podían comunicarse verbalmente. Pero cuando esas mujeres aprendieron inglés,

los matrimonios comenzaron a disolverse. Los soldados ya no podían proyectar en sus mujeres sus pensamientos, sentimientos, deseos e ideales ni sentir la misma clase de afinidad que uno siente con un animalito querido. Por el contrario, cuando sus mujeres aprendieron inglés, los hombres comenzaron a darse cuenta de que aquellas mujeres tenían ideas, opiniones y sentimientos diferentes de los suyos propios. En algunos casos, allí comenzó a desarrollarse verdaderamente el amor-, pero quizás en la mayor parte de ellos el “amor” se acabó. La mujer liberada tiene razón al desconfiar del hombre que con afecto la llama su “gatita”. Ciertamente puede tratarse de un hombre cuyo afecto depende de que ella sea un animalito mimado, un hombre a quien le falta la capacidad de respetar su fuerza, su independencia y su individualidad. Probablemente el ejemplo más entristecedor de este fenómeno es el de las innumerables mujeres que son capaces de “amar” a sus hijos sólo cuando éstos son pequeños. Estas mujeres abundan en todos los medios. Son madres ideales hasta que los hijos llegan a los dos años, infinitamente tiernas, los amamantan gozosamente, los miman y juegan con sus bebés, están llenas de afecto, totalmente dedicadas a su crianza y se sienten bienaventuradas y dichosas en su maternidad. Luego, casi de la noche a la mañana, este cuadro cambia. Apenas el pequeño comienza a afirmar su voluntad, a desobedecer, a lloriquear, a negarse a jugar, a rechazar ocasionalmente los mimos de que es objeto, a aficionarse a otra persona, es decir, a moverse en el mundo con un poco de independencia, el amor de la madre cesa. La mujer pierde interés en el hijo, le retira su catexia y lo percibe sólo como un fastidio. Al mismo tiempo, siente con frecuencia una necesidad abrumadora de quedar de nuevo embarazada, de tener otro bebé, otro animalito mimado. Generalmente lo logra y el ciclo toma a repetirse. Si no ocurre esto, la mujer suele buscar ávidamente la oportunidad de cuidar a pequeños bebés de las vecinas mientras ignora casi por completo las necesidades de su propio hijo. Para los niños que llegan a los “terribles dos años” éste es no sólo el final de su infancia, sino el final de la experiencia de ser amado por la madre. El dolor y la privación que

experimentan estos niños son evidentes para todos menos para la madre, ocupada con su nuevo bebé. Los efectos de esta experiencia generalmente se ponen de manifiesto cuando esos individuos llegan a la edad adulta en la cual presentan un tipo de personalidad dependiente, pasiva o depresiva.

Esto indica que el “amor” a los bebés, a los animalitos domésticos y hasta a los cónyuges obedientes y dependientes es un esquema instintual de conducta al que propiamente se aplica la expresión de “instinto materno” o más generalmente “instinto parental”. Podemos compararlo con la conducta instintual de “enamorzarse”: no se trata de una forma genuina de amor, por cuanto no requiere relativamente esfuerzos, ni es enteramente un acto de voluntad o de decisión; ese instinto favorece la supervivencia de la especie, pero no apunta a su mejoramiento o crecimiento espiritual-, está cerca del amor pues se trata de un tender uno hacia otro y sirve para iniciar vínculos interpersonales de los cuales podría nacer el verdadero amor; pero se necesita mucho más para desarrollar un matrimonio saludable y creativo, para criar hijos sanos, capaces de crecimiento espiritual o para contribuir a la evolución de la humanidad.

La crianza puede ser y debería ser mucho más que la simple alimentación, y promover el crecimiento espiritual es un proceso infinitamente más complicado que el que puede dirigir el instinto. Aquella madre que mencionamos al comienzo de esta sección y que no permitía que su hijo fuera solo en ómnibus a la escuela es un ejemplo. Al llevarlo ella misma a la escuela y al ir a buscarlo estaba cuidándolo en cierto sentido, pero se trataba de cuidados que el hijo no necesitaba y que claramente retrasaban su crecimiento espiritual en lugar de fomentarlo. Los ejemplos abundan: madres que atiborran de alimentos a sus hijos ya excedidos de peso-, padres que compran a sus hijos cuartos enteros de juguetes y a sus hijas guardarropas completos de vestidos; padres que no ponen límites a los deseos de sus hijos y nada les niegan. El amor no es sencillamente dar, es dar atinadamente, *juiciosamente* y también negar juiciosamente. Amar significa alabar juiciosamente y criticar juiciosamente-,

significa discutir, luchar, exhortar, apretar y aflojar juiciosamente además de reconfortar. Amar es guiar. La palabra “juiciosamente” indica que se requiere juicio, y el juicio es algo más que el instinto pues requiere tomar decisiones reflexivas y a menudo penosas.

El "nutosacri ficto"

Los motivos que hay detrás de los actos de dar sin cordura y de prodigar cuidados desordenadamente son muchos, pero esos casos invariablemente tienen un rasgo en común: el que da, a guisa de amor, está satisfaciendo sus propias necesidades sin atender a las necesidades espirituales del receptor. Vino a verme una vez a regañadientes un ministro porque su mujer sufría de depresión crónica y sus hijos habían abandonado los estudios y, viviendo en la casa paterna, eran tratados psiquiátricamente. A pesar de la circunstancia de que toda la familia estaba “enferma”, el hombre al principio se mostró completamente incapaz de comprender que él mismo podría estar desempeñando un papel en la enfermedad familiar. "Hago todo cuanto puedo por cuidarlos y resolver sus problemas", decía. "No hay momento en que no me preocupe por ellos". El análisis de la situación revelaba que aquel hombre se esforzaba extremadamente para satisfacer las exigencias de su mujer y sus hijos. Había regalado a sus hijos nuevos automóviles y pagaba el seguro de los coches aun cuando se daba cuenta de que los muchachos deberían hacer algún esfuerzo para bastarse a sí mismos. Todas las semanas llevaba a su mujer a la ópera o al teatro aun cuando le disgustaba enormemente trasladarse a la ciudad y la ópera lo aburría al extremo. Por más ocupado que estuviera, pasaba la mayor parte de su tiempo libre atendiendo a su mujer y a los hijos, que eran muy desordenados en las cuestiones domésticas. “¿No se cansa usted de estar siempre detrás de ellos?” le pregunté. “Por supuesto, pero ¿qué otra cosa puedo hacer? Los

quiero y no puedo dejar de cuidarlos. Mi preocupación por ellos es tan grande que nunca me permitiré permanecer indiferente mientras ellos tengan alguna necesidad. Puedo no ser un hombre brillante, pero por lo menos tengo amor y dedicación."

Fue interesante saber luego que su propio padre había sido un brillante estudioso, de considerable renombre, pero también un alcohólico y un galanteador que no mostraba la menor preocupación por la familia a la que descuidaba en general. Poco a poco mi paciente llegó a darse cuenta de que cuando era niño había jurado ser lo más diferente posible de su padre, ser cariñoso y preocuparse por la familia en oposición a la frialdad y despreocupación de su padre. También después de un tiempo llegó a comprender que asignaba enorme importancia a mantener una imagen de sí mismo como padre cariñoso y amante y que buena parte de su conducta, incluso de su carrera en el ministerio, estaba dedicada a apuntalar esa imagen. Lo que no comprendía tan fácilmente era el grado en que estaba infantilizando a su familia. Continuamente se refería a su mujer llamándola "mi gatita" y cuando hablaba de sus hijos ya adultos y robustos decía mis "pequeños". "¿De qué otra manera puedo comportarme? Por reacción a mi padre tal vez sea cariñoso, pero eso no significa que pueda llegar a convertirme en un hombre frío o duro." Lo que literalmente había que enseñarle era que amar es una actividad bastante complicada que requiere la participación de todo el ser, la cabeza y el corazón. A causa de esa necesidad de ser lo más diferente posible de su padre no había logrado desarrollar un sistema flexible de respuesta para expresar su amor. Debía aprender que no dar en el momento oportuno revelaba más cariño que dar en el momento inoportuno y que fomentar la independencia de los demás era más señal de amor que cuidar a personas que por otro lado podían cuidarse ellas mismas. Debía aprender que expresar sus propias necesidades, su enojo y sus esperanzas era tan necesario para la salud mental de su familia como su propio autosacrificio y que por lo tanto el amor debe manifestarse no sólo en una beatífica aceptación sino también en el enfrentamiento.

Como poco a poco llegó a comprender que infantilizaba

a su familia, el hombre comenzó a hacer algunos cambios. Dejó de andar detrás de cada cual y manifestó abiertamente su enojo cuando los hijos no ponían cuidado en el mantenimiento del buen orden del hogar. Se negó a continuar pagando el seguro de los automóviles de sus hijos y les dijo que si querían conducir los autos debían pagarlo ellos mismos. Sugirió que su mujer fuera sola a la Ópera de Nueva York. Al hacer estos cambios corrió el riesgo de parecer “malo” y debió renunciar a la omnipotencia de su anterior papel como proveedor de todas las necesidades de la familia. Pero aun cuando su anterior conducta había sido motivada principalmente por la necesidad de mantener una imagen de sí mismo que lo mostrara como persona cariñosa, el paciente poseía la capacidad de genuino amor y a causa de esa capacidad logró realizar estas modificaciones en sí mismo. Al principio la mujer y los hijos reaccionaron con enojo a estos cambios. Pero pronto uno de los hijos retornó a sus estudios y el otro encontró un trabajo que le permitió instalarse por sí mismo en un departamento. La mujer comenzó a gozar de su nueva independencia y desarrolló modos de ser propios. En cuanto el hombre comprobó que su actividad de ministro era más efectiva y al mismo tiempo que su vida se hacía más agradable.

El mal guiado amor de aquel ministro rayaba en la más seria perversión del amor que es el masoquismo. Los legos suelen asociar el sadismo y el masoquismo con actividades puramente sexuales y piensan que se trata del goce sexual procurado por el hecho de infligir dolor físico o recibirlo. En realidad, el verdadero sadomasoquismo sexual es una forma relativamente rara de psicopatología. Mucho más común y, en última instancia, más grave es el fenómeno de sadomasoquismo social en el cual las personas desean inconscientemente herir y ser heridas por 'obra de sus relaciones interpersonales. Es típico que una mujer busque atención psiquiátrica para su depresión en respuesta al abandono por parte de su marido. Entonces confiará al psiquiatra un interminable cuento de malos tratos que le hacía sufrir el marido: no le prestaba atención, tenía una infinidad de amantes, se jugaba el dinero necesario para el manteni-

miento del hogar, desaparecía durante días cuando se le antojaba, regresaba a la casa borracho y la golpeaba y ahora, por último, la había abandonado a ella y a los hijos en vísperas de Navidad. . . ¡antes de Nochebuena! El terapeuta neófito tiende a pensar “pobre mujer” y acoge el relato con instantánea simpatía, pero esa simpatía no tarda mucho en evaporarse a la luz de ulteriores conocimientos. Primero, el terapeuta descubre que aquellos malos tratos se prolongaron durante veinte años y si bien la pobre mujer se divorció dos veces del bruto de su marido, también se había vuelto a casar dos veces con él y que a innumerables separaciones siguieron innumerables .reconciliaciones. Luego, después de trabajar con la paciente durante un mes o dos para ayudarla a cobrar independencia y cuando aparentemente todo parece marchar bien y la mujer manifiesta que goza de la tranquilidad de la vida separada del marido, el terapeuta ve que el ciclo comienza de nuevo. Un día la mujer se precipita en el consultorio y anuncia: “Bueno, Henry ha vuelto. La otra noche me llamó por telefono para decirme que deseaba verme y entonces lo vi. Me rogó que volviera a él y realmente parece cambiado. Por eso volvimos a reunirnos”. Cuando el terapeuta le hace notar que todo aquello no parece sino una repetición de un esquema de conducta que ambos habían convenido en considerar destructivo, la mujer declara: “Pero lo amo. Uno no puede negar el amor.” Si el terapeuta intenta examinar ese “amor” con alguna tenacidad y energía, entonces la paciente abandona la terapia.

¿De qué se trata aquí? Al tratar de comprender lo ocurrido el terapeuta recuerda la evidente fruición con que aquella mujer tomaba a contarle la larga historia de brutalidades y malos tratos. De pronto vislumbra una extraña idea: tal vez esa mujer soporta los malos tratos del marido y hasta los busca por el placer de poder hablar de ello. Pero ¿de qué naturaleza es ese placer? El terapeuta recuerda el fariseísmo de aquella mujer. ¿No será que lo más importante en su vida es tener una sensación de superioridad moral y que para conservarla necesita ser maltratada? Ahora se aclara la naturaleza de ese placer. Al permitir que se la trate vilmente puede sentirse superior. En última

instancia, hasta puede experimentar el sádico placer de ver cómo su marido le ruega que vuelva a él y que momentáneamente reconoce la superioridad de la mujer desde su humilde posición, en tanto que ella decide si será o no magnánima y si accederá a recibirlo de nuevo. En ese momento la mujer logra su venganza. Cuando se examinan mujeres de esta clase generalmente se comprueba que cuando eran niñas sufrieron humillaciones. En consecuencia, buscan desquitarse valiéndose de su sensación de: superioridad moral, que exige repetidas humillaciones y malos tratos. Si el mundo nos trata bien no tenemos necesidad de vengamos de él. Si vengamos es la meta que tenemos en la vida, tendremos que procurar que el mundo nos trate mal a fin de justificar nuestra meta. Los masoquistas consideran su sometimiento a los malos tratos como prueba de amor cuando en realidad es la necesidad que sienten de vengarse permanentemente, necesidad motivada sobre todo por el odio.

La cuestión del masoquismo arroja luz también sobre otra concepción terriblemente errónea del amor, la concepción de que el amor es autosacrificio. En virtud de esa creencia aquella masoquista prototípica podía considerar - su tolerancia a los malos tratos como autosacrificio y en consecuencia como amor; así no tenía que reconocer su odio. El ministro también veía como amor su conducta de autosacrificio, aunque ésta estaba en verdad motivada, no por las necesidades de su familia, sino por su propia necesidad de conservar cierta imagen de sí mismo. Ya al comienzo del tratamiento hablaba continuamente sobre las cosas que hacía por su mujer y sus hijos y hasta que se podía creer que él mismo no obtenía provecho alguno de sus actos. Pero esto no era así. Cuando pensamos que estamos haciendo algo por alguien, en cierto modo estamos negando nuestra propia responsabilidad. Lo que hacemos lo hacemos porque lo hemos decidido y hemos decidido algo porque es lo que nos satisface más. Lo que hacemos por otro lo hacemos porque así satisfacemos una necesidad nuestra. Los padres que dicen a su hijo "Deberías estar agradecido por todo lo que hemos hecho por ti" son padres que invariablemente no sienten amor en un grado significativo. Quien ama genuinamente conoce

el placer de amar. Cuando amamos genuinamente lo hacemos porque *deseamos* amar. Tenemos hijos porque deseamos tener hijos, y si somos padres amorosos, eso se debe a que deseamos serlo. Es verdad que el amor supone un cambio en la persona, pero ese cambio es una extensión del yo antes que su sacrificio. Como hemos de considerarlo luego nuevamente, el genuino amor es una actividad que se colma a sí misma. En realidad, es algo más pues amplía en lugar de reducir la persona-, colma la persona, en lugar de vaciarla. En un sentido real, el amor es tan egoísta como el no amor. Aquí tenemos de nuevo una paradoja en el hecho de que el amor es tanto egoísta como altruista al propio tiempo. No es el egoísmo ni el altruismo lo que distingue el amor del no amor; es su meta. En el caso del genuino amor la meta es siempre el crecimiento espiritual. En el caso del no amor, la meta es siempre otra cosa.

El amor no es un sentimiento

Ya dije que el amor es una acción, una actividad. Esto nos lleva a considerar la principal falsa concepción del amor que es menester corregir. El amor no es un sentimiento. Muchas personas tienen un sentimiento amoroso y, aun obrando en respuesta a ese sentimiento actúan de maneras destructivas y nada amorosas. Por otro lado, un individuo que ama genuinamente a menudo obra de manera constructiva respecto de una persona que conscientemente le disgusta, por la que en ese momento no siente ningún amor y a la que encuentra tal vez hasta repugnante de alguna manera.

El sentimiento amoroso es la emoción que acompaña la experiencia de catectizar. Como se recordará, catectizar es el proceso por el cual un objeto llega a ser importante para nosotros. Una vez catectizado el objeto (comúnmente llamado “objeto de amor”) es cargado con nuestra energía como si fuera parte de nosotros mismos y esa relación entre nosotros y el

tivamente nuestro interés. Por esta razón la dedicación es la piedra angular de la relación psicoterapéutica. A un paciente le resulta casi imposible llevar a cabo un significativo crecimiento de su personalidad sin una “alianza terapéutica” con el terapeuta. En otras palabras, antes de que el paciente pueda experimentar un cambio debe sentir la seguridad y la fuerza que le vienen de creer que el terapeuta es su aliado constante y estable. Para que se produzca esa alianza el terapeuta debe mostrar al paciente, generalmente después de transcurrido bastante tiempo, su permanente y coherente interés y esto sólo puede manifestarse en virtud de su capacidad de dedicación. Eso no significa que al terapeuta le *guste* siempre escuchar al paciente. La dedicación significa que el terapeuta escucha al paciente, le guste o no le guste. Y en un matrimonio las cosas no son diferentes. En un matrimonio constructivo, así como en una terapia constructiva, los participantes deben, de un modo rutinario y programado, prestarse atención el uno al otro y prestar atención a su relación. ‘Como ya dijimos, las parejas tarde o temprano siempre dejan de estar enamoradas y es en ese momento cuando comienza a surgir la oportunidad de un genuino amor. Su amor comienza a ser puesto a prueba y podrá establecerse si existe o no cuando los cónyuges ya no sientan la necesidad de estar siempre juntos, cuando pasan algún tiempo en otra parte.

Esto no quiere decir que los miembros de una relación estable, constructiva, como el matrimonio o la psicoterapia intensiva no se catecticen y no se catectice la relación misma de varias maneras. Lo que quiero decir es que el genuino amor trasciende la cuestión de las catexias. Cuando existe amor, existe con catexia o sin ella y con sentimientos amorosos o sin ellos. Es mejor —y ciertamente más placentero— amar con catexia y con sentimientos amorosos. Pero es posible amar sin catexia y sin sentimientos de amor, y en la realización de esta posibilidad es donde el amor genuino y trascendente se distingue de la simple catexia. Aquí la palabra clave es “voluntad”. He definido al amor como la *voluntad* de extender nuestra persona con el fin de promover nuestro propio crecimiento

espiritual o el de otra persona. El genuino amor es volitivo antes que emocional. La persona que realmente ama, ama a causa de una decisión de amar. Esa persona se ha comprometido a amar, experimente o no sentimientos amorosos. Si los experimenta tanto mejor; pero si no los experimenta, el compromiso de amar y la voluntad de amar aún permanecen y son aplicados. Inversamente, es no sólo posible sino necesario que una persona que ama evite obrar por sentimientos de amor. Puedo conocer a una mujer que me atrae fuertemente y a la que me gustaría amar, pero como tener una aventura amorosa en este momento destruiría mi matrimonio, diré en mi fuero interno y en el silencio de mi corazón “Me gustaría amarte, pero no lo haré”. Análogamente puedo negarme a aceptar a una nueva paciente sumamente atractiva y con probabilidades de alcanzar éxito en la terapia porque mi tiempo ya está comprometido con otras pacientes, algunas de las cuales pueden ser mucho menos atractivas y más difíciles de tratar. Mis sentimientos amorosos pueden ser ilimitados, pero mi capacidad de amar es limitada. Por lo tanto, debo elegir a la persona en quien concentre mi capacidad de amar, hacia quien dirija mi voluntad de amar. El verdadero amor no es un sentimiento que nos sobrecoja. Es una decisión reflexiva, de dedicación.

La común tendencia a confundir el amor con el sentimiento de amor permite a la gente engañarse de múltiples maneras. Un alcohólico cuya mujer e hijos necesitan desesperadamente de su atención en ese mismo momento, puede estar sentado en un bar diciéndole al barman con lágrimas en los ojos “Realmente amo a mi familia”. Las personas que descuidan a sus hijos de maneras tan groseras generalmente se consideran padres amorosísimos. Claro está que puede haber un interés personal en esta tendencia a confundir el amor con el sentimiento de amor; es fácil y no del todo desagradable encontrar la prueba del amor en los sentimientos que uno experimenta. Puede ser difícil y doloroso buscar la prueba del amor en las propias acciones. Pero, como el verdadero amor es un acto de voluntad que trasciende con frecuencia los efímeros sentimientos de amor o la catexia, es correcto afirmar “Amor es proceder con

amor”. Amor y no amor, como bien y mal son fenómenos objetivos y no puramente subjetivos.

El trabajo de atender

Hemos considerado algunas de las cosas que no son amor; examinemos ahora algunas que son amor. En la introducción a esta sección dijimos que el amor suponía esfuerzo. Cuando nos extendemos, cuando damos un paso adicional o caminamos una milla más, lo hacemos en oposición a la inercia de la pereza: o en oposición al temor. La extensión de nosotros mismos o el movimiento contra la inercia de la pereza es lo que llamamos trabajo.’ Cuando vencemos el miedo decimos que hemos tenido coraje. El amor es pues una forma de trabajo o una forma de coraje. Es trabajo o coraje enderezado a promover nuestro propio crecimiento espiritual o el de otra persona. Podemos trabajar o ejercitar nuestro coraje en direcciones que no sean las que llevan al crecimiento espiritual y por eso no todo trabajo ni todo coraje es amor. Pero, como el amor exige la extensión de nosotros mismos, es siempre trabajo o coraje. Si un acto no es acto de amor o de coraje, entonces no es un acto de amor. Aquí no hay excepciones. La forma principal que asume el trabajo de amor es la atención. Cuando amamos a alguien le dedicamos nuestra atención; atendemos al crecimiento de esa persona. Cuando nos amamos a nosotros mismos atendemos a nuestro-propio crecimiento. Cuando prestamos atención a alguien ello quiere decir que ese alguien nos importa. El acto de prestar atención requiere que realicemos el esfuerzo de hacer a un lado nuestras preocupaciones del momento (según dijimos al describir la disciplina de poner ciertas cosas entre paréntesis) y que activemos nuestra conciencia. La atención es un acto de voluntad, de trabajo contra la inercia de nuestra mente. Como dice Rollo May: “Cuando analizamos la voluntad con todos los instrumentos modernos que nos ofrece