

b e l l h o o k s

TODO

sobre • el amor

Una nueva manera de pensar el amor

Vergara

En once capítulos concisos, bell hooks nos muestra la compleja urdimbre del amor en nuestra vida pública y privada, analiza nuestras nociones cotidianas —muchas veces erróneas o engañosas— acerca de lo que significa dar y recibir amor y sostiene la convicción de que el amor cura, es piadoso y sabio.

Todo sobre el amor es uno de los libros más claros y realistas que se han escrito sobre un tema tan abstracto y profundo.

bell hooks

TODO

sobre • el amor

b e l l h o o k s

TODO

sobre • el amor



Javier Vergara Editor

GRUPO ZETA 

Barcelona / Bogotá / Buenos Aires
Caracas / Madrid / México D. F.
Montevideo / Quito / Santiago de Chile



Título original
ALL ABOUT LOVE

Edición original
William Morrow and Company, Inc. New York

Traducción
Victoria Simó y Susana Camps

Diseño de tapa
Raquel Cané

Diseño de interior
Verónica Lemos

© 2000 Gloria Watkins

© 2000 Ediciones B Argentina S.A.

Paseo Colón 221 - 6º - Buenos Aires - Argentina

ISBN 950-15-2109-5

Impreso en la Argentina / Printed in Argentine
Depositado de acuerdo a la Ley 11.723

Esta edición se terminó de imprimir en
VERLAP S.A. Comandante Spurr 653
Avellaneda - Prov. de Buenos Aires - Argentina,
en el mes de marzo de 2000.

La primera carta de amor que escribí te la envié a ti. Igual que este libro fue escrito para hablarte. Tú, Anthony, me has escuchado como nadie. Siempre te amaré.

En el libro de Salomón hay un pasaje que dice: "Hallé luego al que ama mi alma; lo así, y no lo dejé". Mantener la fe, volver a experimentar ese momento de éxtasis, de aceptación, donde podemos mirarnos a los ojos tal como somos, sin artificios ni disimulos, desnudos sin sentirnos por ello avergonzados.

índice

prólogo — 11

introducción — 13

**GRACIA:
QUE EL AMOR VENGA A NOSOTROS**

capítulo uno — 29

**CLARIDAD:
PALABRAS DE AMOR**

capítulo dos — 41

**JUSTICIA:
A LOS NIÑOS LES GUSTAN LAS LECCIONES**

capítulo tres — 55

**HONESTIDAD:
SÉ SINCERO PARA AMAR**

capítulo cuatro — 73

**COMPROMISO:
QUE EL AMOR SEA AMOR EN MÍ**

p r ó l o g o

De niña, tenía muy claro que la vida no valía la pena si el amor brillaba por su ausencia. Ojalá pudiera decir que llegué a ese convencimiento gracias al amor que recibí. Sin embargo, fue precisamente la falta de amor lo que me llevó a comprender lo importante que era. Fui la primera hija de mi padre. Desde que nací, me trataron con cariño, me mimaron y me hicieron sentir querida en el mundo y en mi hogar. Aún no recuerdo cuándo dejé de sentirme amada. Sólo sé que un día me di cuenta de que ya no era importante. Los mismos que antes me habían amado me dieron la espalda. El desinterés hacia mi persona y la falta de estima me rompieron el corazón y mi desconsuelo fue tan grande que me sentí muy desgraciada.

El dolor y la tristeza me abrumaban. No sabía dónde había fallado, y todos mis intentos por cambiar las cosas eran en vano. Ninguna otra relación curó la herida de aquel primer abandono, aquel viejo destierro del paraíso del amor. Durante años, viví como en suspenso, atrapada por el pasado, incapaz de avanzar hacia el futuro. Como cualquier niño herido, sólo quería retroceder en el

tiempo y volver a aquel paraíso, a aquel momento de éxtasis que conservaba en el recuerdo, un lugar donde me sentía amada, donde experimentaba la sensación de pertenencia.

No se puede volver atrás. Ahora lo sé. Sin embargo, podemos ir hacia adelante. Podemos encontrar el amor que anhelan nuestros corazones, pero no hasta que hayamos dejado atrás la pena por el amor perdido tiempo antes, cuando éramos pequeños y no sabíamos expresar los anhelos del corazón. Si miro hacia atrás, me doy cuenta de que durante muchos años creí estar buscando el amor cuando en realidad sólo intentaba recuperar lo que había perdido, volver al primer hogar, regresar al arretrato del primer amor. En realidad, no estaba preparada para amar ni para ser amada. Seguía afligida, inmersa en el desconsuelo de la infancia, aferrada a los vínculos quebrados. Cuando dejé de lamentarme, fui capaz de volver a amar.

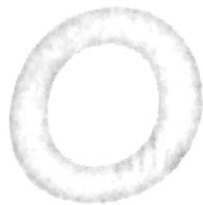
Desperté del trance y me quedé pasmada al descubrir que el mundo donde vivía, el mundo del presente, ya no era un lugar abierto al amor. A mi alrededor, todo testimoniaba que el desamor se había convertido en el pan nuestro de cada día. Advertí con toda claridad cómo la gente le daba la espalda al amor, lo que resultó una experiencia tan dura como el abandono sufrido en mi infancia. Si le damos la espalda al amor, corremos el riesgo de caer en un vacío espiritual tan grande que tal vez nunca volvamos a ser capaces de encontrar el camino a casa. Escribo sobre el amor tanto para advertir del peligro de esta tendencia como para clamar por el regreso del amor. Redimido y actualizado, el amor nos devuelve la promesa de una vida eterna. Cuando amamos, podemos dejar que hable nuestro corazón.

i n t r o d u c c i ó n

GRACIA: QUE EL AMOR VENGA A NOSOTROS

Se puede hablar directamente con el corazón. La mayoría de las culturas ancestrales lo saben. Es posible conversar con nuestro corazón como si fuera un buen amigo. Hoy en día, estamos tan ocupados con nuestros asuntos y pensamientos cotidianos que hemos perdido el arte fundamental de dedicar tiempo a conversar con nuestro corazón.

JACK KORNFIELD



En la pared de la cocina tengo colgadas cuatro instantáneas de la pintada artística que vi hace años por primera vez en la pared de un edificio en construcción cuando iba andando a dar clase en la Universidad de Yale. La declaración, pintada en colores vivos, decía: "La búsqueda del amor prosigue contra viento y marea". En aquella época, recién separada de mi pareja, que lo había sido casi cinco años, a menudo me abrumaba una pena tan grande que sentía como si una ola de dolor inmensa me arrancase el alma y el corazón. Embargada por la sensación de que me hundía sin remedio, de que me ahogaba, buscaba sin cesar tablas de salvación que me mantuviesen a flote, que me arrastraran hacia la orilla. Aquella declaración en los muros de la obra, con sus dibujos infantiles de animales irreconocibles, siempre me animaba. Cada vez que pasaba por allí y aparecía ante mí, escrita en letras enormes, la afirmación de que el amor aún era posible, sentía renacer la esperanza.

Firmadas con el nombre de pila de un artista de por allí, aquellas palabras me llegaban directas al corazón. Al leerlas, sentía la convicción de que el autor estaba atravesando una crisis existencial, ya fuera una pérdida o la posibilidad de sufrirla. Me enzarzaba mentalmente en conversaciones imaginarias con él acerca del significado del amor. Le contaba cómo aquel alegre graffiti me daba fuerzas y me ayudaba a recuperar la fe en el amor. Le explicaba que aquella afirmación, con su promesa de amor en el horizonte, un amor al que yo aún podía aspirar, me sacaba del abismo en el que había caído. Mi dolor nacía de la desolación que sentía por haberme separado de un compañero de muchos años, sobre todo, también de la desesperación provocada por el temor a que el amor no existiese, a ser incapaz de encontrarlo. Aunque me aguardase agazapado en alguna parte, tal vez yo nunca llegase a descubrirlo. Me costaba seguir creyendo en la promesa del amor cuando, mirara adonde mirase, la fascinación del poder o el miedo ensombrecían la voluntad de amar.

Un día, camino del trabajo, mientras aguardaba ilusionada la meditación diaria sobre el amor que la pintada generaba, me quedé atónita al descubrir que la empresa de construcción había tapado la frase con una pintura de un blanco tan deslumbrante que aún se podían distinguir debajo débiles trazos de la obra original. Disgustada por el hecho de que aquellas palabras, que para mí se habían convertido en una confirmación ritual de la gracia del amor, ya no estuviesen allí para recibirme, le conté a todo el mundo lo sucedido. Al final, alguien me dijo que, según rumores, habían tapado el graffiti porque la frase hacía referencia a los portadores del VIH y el artista podía ser gay. Quizá. También es posible que los hombres que taparon la pintada se sintiesen amenazados por aquella confesión pública de necesidad de amor: una necesidad tan intensa que no basta con expresarla sino que se busca satisfacerla por todos los medios.

Tras mucho indagar, localicé al artista y hablé con él en persona sobre el significado del amor. Conversamos acerca del arte público como vehículo para difundir un pensamiento positivo y ambos expresamos lo mal que nos había sentado que la constructora hubiera borrado sin ningún reparo un mensaje de amor cargado de sentido. Para que yo tuviese un recuerdo del muro, me dio unas instantáneas del graffiti. Desde entonces, siempre que me cambio de casa coloco las fotografías en la pared del fregadero. Cada día, cuando bebo agua o saco un plato del aparador, esas palabras me recuerdan que anhelamos amor —que lo busquemos— aunque hayamos perdido la esperanza de llegar a encontrarlo.

En la actualidad, los medios de difusión cultural no tratan muy a menudo el tema del amor. En el mejor de los casos, podemos recurrir a la cultura popular, el único ámbito donde se refleja nuestra necesidad de amor. El cine, la música, las revistas y los libros son los medios a los cuales acudimos para ver reflejadas nuestras ansias amorosas. Sin embargo, se ha perdido el discurso vital de los sesenta y los setenta, que nos apremiaba a creer que “todo lo que necesitas es amor”. Hoy en día, los mensajes más frecuentes son aquellos que se refieren al sinsentido del amor, a su futilidad. Un claro ejemplo de esta tendencia sería el tremendo éxito que tuvo una canción de Tina Turner, cuyo título habla por sí solo: “¿Qué tiene que ver el amor con eso?”. Me quedé horrorizada cuando entrevisté a una cantante de rap muy famosa, al menos veinte años más joven que yo; al preguntarle por el amor, respondió con sarcasmo: “¿El amor? ¿Eso qué es? No he conocido el amor en toda mi vida”.

La cultura juvenil actual se muestra escéptica respecto del amor. Ese escepticismo procede de la sensación generalizada de

que es imposible encontrarlo. Expresando su preocupación por este hecho, Harold Kushner escribe en *When All You've Ever Wanted Isn't Enough* [Cuando todo lo que siempre has querido no basta]: "Me temo que estamos educando a una generación de jóvenes que crecerá con miedo al amor, temiendo entregarse por completo a otra persona, porque han visto lo mucho que lastima arriesgarse a amar y salir malparado. Sospecho que, de mayores, buscarán una intimidad sin riesgos, un placer sin inversión emocional significativa. Tendrán tanto miedo a sufrir por culpa de un desengaño que renunciarán a las posibilidades del amor y la dicha". Los jóvenes se toman el amor con escepticismo. En última instancia, éste es la gran máscara del corazón desengañado.

Cuando viajo por los Estados Unidos dando conferencias sobre la necesidad de acabar con el racismo y el sexismo, el público, sobre todo los más jóvenes, se siente incómodo cuando hablo del lugar que ocupa el amor en cualquier movimiento de justicia social. En realidad, todos los grandes movimientos sociales han hecho gran hincapié en la necesidad de establecer una ética del amor. Sin embargo, los más jóvenes siguen mostrándose reacios a aceptar la idea del amor como fuerza transformadora. En su opinión, el amor es para los ingenuos, los débiles, los románticos empedernidos. Los adultos a los que recurren en busca de explicaciones comparten la misma actitud. Como portavoz de una generación desilusionada, Elizabeth Wurzel afirma en *Bitch: In Praise of Difficult Women* [Bruja: Elogio de las mujeres difíciles]: "Ninguna de nosotras está mejorando en el arte de amar: cada vez nos asusta más. No nos proporcionaron buenos recursos de principio, y las decisiones que tomamos tienden a incrementar la sensación de que es inútil e imposible". Esas palabras reflejan todo lo que, por lo general, oigo decir a la generación anterior acerca del amor.

Cuando hablo del amor con la gente de mi generación, me encuentro con que todo el mundo se asusta o se pone nervioso,

sobre todo cuando me refiero al desamor. Muchas veces, cuando hablaba del tema con mis amigos, me decían que debería ir a ver a un psicólogo. Aceptaba que unos cuantos amigos simplemente estuvieran hartos del asunto y pensasen que si hacía psicoterapia los dejaría en paz. Sin embargo, a la mayoría les asustaba lo que pudiera salir a la luz si nos poníamos a explorar el sentido del amor en nuestra vida.

No obstante, al mismo tiempo, cada vez que una mujer soltera de más de cuarenta años saca a colación el tema del amor, se da por supuesto, sin excepción, que está “desesperada por encontrar un hombre”, suposición fundada en un pensamiento sexista. Nadie piensa que el tema en cuestión pueda despertar en ella un gran interés intelectual. Nadie cree que se haya embarcado en una empresa filosófica, que esté tratando de comprender por todos los medios el sentido metafísico del amor en la vida cotidiana. No, la contemplan como alguien que va de cabeza hacia la “atracción fatal”.

La decepción y un terrible desconsuelo me llevaron a ponerme a reflexionar con mayor rigor sobre el sentido del amor en nuestra cultura. Mi deseo de encontrar el amor no me hizo perder la razón ni la perspectiva; fue un acicate para que pensara más, para que hablara del amor y estudiara la literatura popular y otras obras más serias sobre el tema. Conforme fui leyendo ensayos, me sorprendió descubrir que la gran mayoría de los libros “reverenciados”, aquellos que se citaban como obras de referencia, y también los de autoayuda, más populares, habían sido escritos por hombres. Toda la vida había creído que las mujeres abordaban el tema del amor con mayor interés y vehemencia que nadie. Todavía lo pienso, aunque aún está por llegar el día en que las ideas femeninas más lúcidas al respecto sean tomadas tan en serio como las reflexiones y los escritos de los hombres. Los hombres teorizan sobre el amor, pero son las mujeres quienes más a menudo lo ponen en práctica. Casi todos los hombres tienen la

sensación de que reciben amor y de que, por lo tanto, saben cómo se siente uno cuando es amado; las mujeres tenemos con frecuencia la impresión de vivir sumidas en un ansia constante, anhelando amor y sin recibirlo.

En el manual del filósofo Jacob Needleman *A Little Book About Love* [Pequeño tratado sobre el amor], prácticamente todos los libros que se citan han sido escritos por hombres. En su lista de obras de referencia no aparecen libros escritos por mujeres. Por lo que recuerdo, durante mis estudios de posgrado para doctorarme en literatura sólo se ensalzaba a una poetisa, que era considerada la gran sacerdotisa del amor: Elizabeth Barrett Browning, aunque no pasaba de ser un poeta menor. Sin embargo, incluso los estudiantes menos leídos de mi clase conocían el primer verso de su soneto más famoso: “¿Cómo te amo? Deja que cuente las maneras”. Eran los tiempos anteriores al feminismo. Con la llegada del movimiento feminista contemporáneo, la poetisa griega Safo quedó consagrada como otra diosa del amor.

En aquella época, en cualquier curso de escritura creativa siempre eran hombres los que se dedicaban al poema amoroso. Incluso el hombre del que me separé tras muchos años de relación me había cortejado al principio con un poema de amor. Siempre había sido inaccesible emocionalmente y nunca había mostrado el menor interés ni por hablar de amor ni por ponerlo en práctica en la vida cotidiana, pero estaba absolutamente seguro de que tenía algo importante que decir al respecto. Yo, por otra parte, ya de mayor, pensaba que todos mis intentos de escribir poemas de amor eran sensibleros y patéticos. Cuando me ponía a escribir, no me salían las palabras. Mis ideas me parecían cursis, tontas y superficiales. De niña, en cambio, había experimentado la seguridad que, en la edad adulta, sólo observaría en poetas varones. Cuando empecé a escribir poesía en mi infancia, creía que el amor era el único tema que merecía ser considerado, la pasión más importante. La verdad es que el primer poema que publiqué,

a la edad de doce años, se llamaba “Una mirada al amor”. En algún momento del tránsito de la infancia a la edad adulta, aprendí que las mujeres, en realidad, no tenían nada interesante que decir acerca del amor.

La muerte se convirtió en mi tema favorito. Nadie de mi entorno, ni profesores ni estudiantes, dudaba de la capacidad de una mujer para ponerse a pensar y a escribir con conocimiento de causa acerca de la muerte. Todos los poemas de mi primer libro trataban de la muerte y la agonía. Aun así, el primer poema del libro, “Canto fúnebre de una mujer”, hablaba de la pérdida de un amor y de la resistencia a dejar que la muerte destruyese su recuerdo. Cuando medito sobre la muerte, siempre acabo volviendo al tema del amor. Resulta significativo que empezara a prestarle más atención cuando perdí a varios amigos, compañeros y conocidos, muchos de los cuales fallecieron jóvenes y de manera inesperada. Cerca ya de los cuarenta años tuve un susto relacionado con el cáncer, algo tan corriente en la vida de las mujeres que prácticamente ya es rutina; en esos momentos mi primer pensamiento, mientras esperaba los resultados de la prueba, fue que no estaba preparada para morir porque aún no había encontrado el amor que mi corazón estaba buscando.

Poco después de aquella crisis, sufrí una grave enfermedad que amenazó mi vida. Enfrentada a la posibilidad de la muerte, me obsesioné con el significado del amor en mi vida y en la cultura contemporánea. Mi trabajo como crítico cultural me permitía seguir de cerca todo lo que los medios de comunicación de masas, sobre todo el cine y las revistas, comentaban al respecto. Básicamente, nos dicen que todo el mundo busca el amor pero que nadie tiene ni idea de cómo ponerlo en práctica en la vida cotidiana. En la cultura popular, el amor es siempre la esencia de la fantasía. Quizá suceda así porque han sido los hombres quienes más han teorizado sobre él. La fantasía, básicamente, es competencia de los hombres, tanto en el ámbito de la producción

cultural como en la vida diaria. La fantasía masculina se considera algo capaz de crear una realidad; la fantasía femenina, mera evasión. De ahí que la novela romántica sea el único campo donde la mujer habla del amor con cierta autoridad. Sin embargo, cuando los hombres abordan el género romántico, su trabajo recibe más aplausos que las obras de las mujeres. Un libro como *Los puentes de Madison* constituye un ejemplo excelente. Si una mujer hubiera escrito esa historia de amor sentimental y vacía (que, pese a todo, tiene sus momentos buenos), es poco probable que el libro hubiera gozado de un éxito semejante, tan grande que rebasó todas las fronteras del género.

Desde luego, los consumidores de libros sobre el amor son mayoritariamente del sexo femenino. Sin embargo, el sexismo masculino no basta para explicar la escasez de títulos escritos por mujeres. Al parecer, éstas quieren y necesitan oír lo que los hombres puedan contarles sobre el amor. Un pensamiento sexista femenino tal vez lleve a las mujeres a pensar que ya saben lo que dirá otra mujer. Esa clase de lectoras tal vez tengan la sensación de que sacarán más provecho leyendo lo que piensa un hombre.

Cuando era más joven, leía libros sobre el amor y nunca pensaba si el autor era hombre o mujer. Ansiosa por comprender a qué nos referíamos en realidad cuando hablábamos del amor, no tenía en cuenta hasta qué punto el género influye en la perspectiva del escritor. Sólo cuando tomé el amor como tema de reflexión y empecé a escribir al respecto, me paré a considerar si el modo de hablar de las mujeres era distinto del de los hombres.

Revisando la literatura sobre el tema, me di cuenta de que muy pocos escritores, hombres o mujeres, hablaban de la influencia del patriarcado, de cómo la dominación masculina sobre mujeres y niños dificulta el contacto amoroso. *Crear amor*, de John Bradshaw, es uno de mis libros favoritos sobre

el tema. Con valentía, este autor trata de establecer la relación entre la dominación masculina (la institucionalización del patriarcado) y la falta de amor en las familias. Famoso por una obra que nos exhorta a prestar atención al “niño interior”, Bradshaw cree que la destrucción del patriarcado es un paso que nos acerca al amor. Sin embargo, su trabajo nunca ha gozado del merecido reconocimiento. Jamás ha recibido tanta atención como las obras de hombres que escriben sobre el amor reforzando roles de corte sexista.

Si queremos crear una cultura del amor, nuestro pensamiento y nuestra manera de actuar deben experimentar grandes cambios. Los hombres que escriben sobre el tema siempre manifiestan que ellos sí lo han conocido. Hablan partiendo de esa posición, que les proporciona lo que ellos llaman autoridad. Las mujeres, en su mayoría, hablamos partiendo de la carencia, de la falta de ese amor que anhelamos.

Las mujeres que hablan del amor siguen despertando recelos. Quizás esa desconfianza se deba a que todo lo que una mujer inteligente pueda decir del tema desafiará abiertamente los puntos de vista que los hombres nos han inculcado. Me gusta leer palabras de amor escritas por hombres. Aprecio a Rumi y a Rilke, poetas masculinos que con sus palabras provocan un revuelo en el corazón. Para hablar de amor, los hombres a menudo recurren a la fantasía, a lo que imaginan y no a lo que han vivido. Sabemos ahora que Rilke no escribía sobre su vida, que muchas de las palabras de amor que grandes hombres nos han legado son inútiles cuando nos enfrentamos cara a cara con la realidad. Confieso haber leído y releído la obra de John Gray *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, pese a que me preocupa y me enfurece. No obstante, al igual que muchos hombres y mujeres, quiero saber qué significa el amor más allá del ámbito de la fantasía, más allá de lo que imaginamos posible. Quiero conocer las verdades del amor en la vida diaria.

Casi todas las obras de autoayuda referidas al amor escritas recientemente por hombres, desde libros como *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus* hasta *Love and Awakening* [Amor y despertar] de John Welwood, se basan en perspectivas feministas sobre los roles sexuales. Sin embargo, en última instancia, permanecen fieles a un sistema de creencias según el cual existen diferencias básicas consustanciales entre hombres y mujeres. En realidad, todas las pruebas concretas indican que, aunque las perspectivas de unos y otras difieren a menudo, esas diferencias son atributos aprendidos, no innatos, no características “naturales”. Si fuera verdad la idea de que hombres y mujeres son del todo opuestos y habitan universos emocionales absolutamente distintos, los hombres nunca se habrían convertido en la máxima autoridad sobre el amor. De ser ciertos los estereotipos sexuales que definen a la mujer como emocional y al hombre como racional y no emocional, los “hombres de verdad” rehuirían cualquier discurso sobre el amor.

Pese a que se les considera las “autoridades” en la materia, muy pocos hombres hablan del tema con libertad diciéndole al mundo lo que piensan del amor. En la vida cotidiana, hombres y mujeres por igual guardan un relativo silencio al respecto. Nuestro silencio nos protege de la incertidumbre. Queremos conocer el amor, pero tememos que ese deseo nos vaya acercando al abismo del desamor. En los Estados Unidos, la gran mayoría de los ciudadanos profesa una fe religiosa que proclama el poder transformador del amor y, sin embargo, a mucha gente le parece que no tiene la menor idea de cómo amar, y prácticamente todo el mundo sufre una crisis de fe cuando llega la hora de poner en práctica en la vida cotidiana las teorías bíblicas sobre el amor. Es mucho más fácil hablar de una pérdida que del amor. Es más fácil expresar el dolor por la carencia de amor que describir la presencia y el significado de éste en nuestra vida.

Acostumbrados a creer que es en la mente, y no en el corazón, donde reside el aprendizaje, muchos de nosotros pensamos que, si hablamos de amor con cierta intensidad emocional, los demás nos tomarán por personas débiles e irracionales. Además, resulta aún más difícil hablar de amor cuando lo que decimos hace hincapié en que su falta es más frecuente que su presencia, que muchos de nosotros no sabemos muy bien a qué nos referimos cuando hablamos de amor o de cómo expresar amor.

Todo el mundo quiere saber más del amor. Queremos saber qué significa amar, qué podemos hacer en nuestra vida cotidiana para amar y ser amados. Queremos saber cómo seducir a quienes se aferran al desamor y cómo abrir la puerta de su corazón. La intensidad del deseo no altera la magnitud de nuestra ignorancia cultural. En todas partes se nos dice que el amor es importante, y, sin embargo, lo vemos fracasar una y otra vez. En el ámbito de la política, en el religioso, en las familias y en las relaciones de pareja vemos pocos indicios de que el amor guíe nuestras decisiones, consolide la unión de las comunidades o nos mantenga unidos. Esta triste perspectiva no altera en absoluto la fuerza de nuestro anhelo. Seguimos manteniendo la esperanza de que el amor acabará por triunfar. Aún creemos en la promesa del amor.

Tal como proclamaba la pintada, la esperanza radica en que muchos de nosotros seguimos creyendo en su poder. Pensamos que es importante experimentarlo. Creemos que se deben buscar las verdades del amor. En muchísimos diálogos públicos y conversaciones privadas, he sido testigo del creciente desamor que padece nuestra cultura y del miedo que ello infunde a todo el mundo. Nuestra desesperación al respecto se refleja en un escepticismo insensible que frunce el ceño ante la menor insinuación de que el amor es tan importante como el trabajo, tan crucial para nuestra supervivencia como nación como el deseo de triunfar. Sorprendentemente, el motor que impulsa la cultura de los

Estados Unidos, más que ninguna otra, es la búsqueda del amor (no en vano constituye el tema favorito de películas, música y literatura), pese a las pocas oportunidades que aquélla nos ofrece de comprender su sentido o de averiguar cómo expresarlo de palabra y obra.

También la obsesión sexual impulsa nuestra cultura. No hay ningún aspecto de la sexualidad que no sea estudiado, comentado o demostrado. Existen clases prácticas de todos los aspectos de la sexualidad, incluso de masturbación. Sin embargo, no hay escuelas de amor. Todo el mundo da por supuesto que sabremos amar por instinto. Pese a la gran cantidad de pruebas que demuestran lo contrario, seguimos aceptando que la familia es la escuela primaria del amor; y aquellos que no aprendan a amar en su hogar, experimentarán el amor en las relaciones de pareja. No obstante, pocas veces llegamos a vivir ese amor. Nos pasamos la vida deshaciendo el daño causado por la crueldad, la negligencia y todas las clases de desamor padecidas en nuestra familia de origen y en relaciones donde, simplemente, no sabíamos qué hacer.

¡Sólo el amor puede curar las heridas del pasado. Sin embargo, la intensidad del dolor a menudo nos lleva a cerrar el corazón, lo cual nos impide dar amor o recibirlo cuando nos lo dan. Para abrir nuestro corazón al poder y a la gracia del amor debemos ser valientes y reconocer nuestra ignorancia al respecto, tanto en la teoría como en la práctica. Debemos pasar por la confusión y el desengaño que nos produce aceptar que casi nada de lo que nos enseñaron sobre la naturaleza del amor tiene ni pies ni cabeza cuando lo aplicamos a la vida cotidiana. Cavilando sobre cómo poner en práctica el amor en el día a día, pensando en cómo amamos y en cuáles son los elementos necesarios para hacer de nuestra sociedad un lugar donde la presencia sagrada del amor se deje sentir por todas partes, escribí esta reflexión.

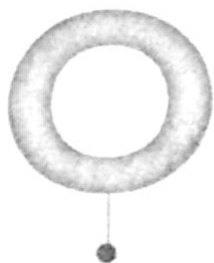
Como el título *Todo sobre el amor: nuevas perspectivas* indica, queremos vivir en una sociedad donde el amor pueda prosperar. Ansiamos acabar con el desamor, tan presente en nuestra cultura. Este libro nos explica cómo volver al amor. *Todo sobre el amor: nuevas perspectivas* proporciona ideas totalmente nuevas sobre el arte de amar al tiempo que ofrece una visión alegre y llena de esperanza del poder transformador del amor. Nos enseña lo que debemos hacer para volver a amar. Recopilando la sabiduría del amor, nos ayuda a saber con qué herramientas contamos para que la gracia del amor venga a nosotros.

capítulo uno

CLARIDAD: PALABRAS DE AMOR

Como sociedad, el amor nos avergüenza. Lo tratamos como si fuera una obscenidad. Lo admitimos muy a regañadientes. Incluso pronunciar la palabra nos hace tartamudear y sonrojarnos... El amor es lo más importante de la vida, una pasión por la cual lucharíamos e incluso daríamos la vida, y sin embargo apenas nos atrevemos a nombrarlo. Ni siquiera hablamos o pensamos en él directamente; antes damos muchos rodeos.

DIANE ACKERMAN



Los hombres que han pasado por mi vida siempre han sido personas de ésas que recelan de la palabra “amor”. Desconfían porque creen que las mujeres le damos demasiada importancia, y porque saben que, a veces, le otorgamos un significado distinto del que tiene para ellos. La confusión respecto de lo que queremos decir cuando usamos la palabra “amor” es el origen de nuestros problemas para amar. Si nuestra sociedad llegara a un acuerdo sobre lo que significa el amor, el acto de amar no resultaría tan desconcertante. Las definiciones que aparecen en el diccionario suelen hacer hincapié en el amor romántico, definiéndolo principalmente como “un afecto tierno y apasionado por otra persona, sobre todo cuando surge de la atracción sexual”. Por supuesto, otras definiciones permiten al lector saber que se pueden alimentar tales sentimientos en un contexto que no sea el sexual. Sin embargo, “un profundo afecto” no constituye una definición del todo acertada del amor.

La gran mayoría de los libros que tratan sobre el tema procuran evitar las definiciones claras. En la introducción de *Una historia natural del amor*, de Diane Ackerman, la autora afirma que “el amor es el gran intangible”. Algunas frases más abajo, apunta: “Todo el mundo reconoce que el amor es maravilloso y necesario, pero nadie se pone de acuerdo a la hora de decir qué es”. Con timidez, añade: “Usamos la palabra amor de un modo tan vago que puede significar casi todo o absolutamente nada”. En su libro no aparece ninguna definición que pueda ser de utilidad para aprender el arte de amar. Sin embargo, no es la única que nos sume en la confusión cuando escribe sobre el amor. Cuando el mismo significado de la palabra está envuelto en un misterio, no debería sorprendernos que a la mayoría de la gente le cueste aclarar a qué se refiere cuando emplea la palabra “amor”.

Nos resultaría mucho más fácil aprender a amar si partiéramos de una definición común para todos. La palabra “amor” es un sustantivo, pero los teóricos más sagaces admiten que todos amaríamos mejor si la sustituyéramos por el verbo. Me pasé años buscando una definición coherente de la palabra “amor” y sentí un gran alivio cuando encontré una en un clásico de la autoayuda del psiquiatra M. Scott Peck, *Un camino sin huellas*, cuya primera edición es de 1978. Tras citar la obra de Erich Fromm, define el amor como “la voluntad de proyectar el yo con la intención de contribuir al desarrollo espiritual propio o de otro”. Ampliando la definición, prosigue: “El amor es igual a sus efectos. Se trata de un acto de voluntad; esto es, tanto una intención como una acción. La voluntad implica elección. No tenemos que amar, decidimos amar”. Dado que decidimos amar con el fin de contribuir a un desarrollo, esta definición contradice la más comúnmente aceptada, según la cual amamos por instinto.

Todo aquel que ha presenciado el proceso de crecimiento de un niño desde el momento de su nacimiento habrá advertido que ya antes de aprender a hablar, antes de reconocer la identidad

de sus cuidadores, el niño reacciona ante las muestras de afecto. Por lo general, responde con ruidos o expresiones de agrado. Al hacerse mayor, corresponde con afecto al afecto, articulando sonidos cuando ve llegar a la persona que se ocupa de él. El afecto sólo es un ingrediente del amor. Para amar de verdad debemos aprender a mezclar varios ingredientes: atenciones, afecto, reconocimiento, respeto, compromiso y confianza, al igual que honestidad y comunicación sincera. Si aprendemos malas definiciones del amor cuando somos demasiado jóvenes, de mayores nos costará amar. Casi todos aprendemos, desde una edad muy temprana, a contemplar el amor como un sentimiento. Cuando nos sentimos muy atraídos por alguien, invertimos sentimientos o emociones en él. Ese proceso de inversión en el cual la persona amada se convierte en alguien muy importante para nosotros se denomina "catexis". En su libro, Peck hace hincapié en que la mayoría de nosotros "confundimos la catexis con el amor". Todos sabemos cuán a menudo un individuo relacionado con una persona a través del proceso de catexis insiste en que la ama, aunque la esté maltratando o rechazando. Como su sentimiento es el de catexis, insiste en que siente amor.

Cuando entendemos el amor como la voluntad de contribuir a nuestro desarrollo espiritual o al de otra persona, salta a la vista que es incompatible con el maltrato o el abuso. Amor y maltrato no pueden coexistir. Maltrato y abandono son, por definición, lo contrario de cuidado y cariño. A menudo oímos hablar de hombres que pegan a su mujer y a sus hijos y, acto seguido, se van al bar de la esquina y proclaman a los cuatro vientos lo mucho que los quieren. Si un buen día hablas con la mujer, quizás ella también insista en que su marido la ama, pese a la violencia. Una abrumadora mayoría procedemos de familias disfuncionales en las cuales se nos dijo que éramos malos, se nos avergonzó, se nos maltrató verbal y/o psicológicamente y se nos abandonó emocionalmente, pero también se nos enseñó a creer que nos

amaban. Para la mayoría de la gente resulta muy duro aceptar una definición del amor que implique que éste no estaba presente en su familia. Muchos necesitamos aferrarnos a un concepto según el cual el abuso es aceptable. Como mínimo preferimos pensar que, pasara lo que pasase, no fue tan malo.

Educada en una familia donde la humillación verbal y el maltrato psicológico coexistían con mucho afecto y numerosas atenciones, me costó aceptar el término "disfuncional". Dado que aún me sentía unida a mis padres y hermanos y estaba orgullosa de todos los aspectos positivos de nuestra vida familiar, no quería describir a mi familia empleando un término que tenía implicaciones negativas. No deseaba que mis padres pensasen que los menospreciaba; agradecía todas las cosas buenas que nos habían dado. Con ayuda psicológica, fui capaz de considerar el término "disfuncional" como una definición útil y no como un juicio absolutamente negativo. Durante mi infancia, mi familia me proporcionó un ambiente disfuncional que no ha variado. Eso no significa que el afecto, la alegría y los cuidados brillasen por su ausencia en mi hogar.

Un día, mi familia me trataba con cariño alentándome porque era una niña lista. Después, horas más tarde, me decían que si me creía tan lista me volvería loca y me internarían en un manicomio, donde nadie iría nunca a visitarme. Como es de suponer, aquella extraña mezcla de atención y crueldad no contribuyó positivamente a mi desarrollo espiritual. Si aplico la definición de Peck a mis experiencias de la infancia, faltaría a la verdad si dijese que se me trató con amor.

Cuando en las sesiones de terapia me presionaron para que describiera el hogar de mi infancia en función de si en él reinaba el amor o no, admití con dolor que, de pequeña, no me sentía amada pero sí atendida. Fuera de mi hogar, me sentía querida por miembros de la familia aislados, como mi abuelo. Aquella experiencia de amor genuino (una combinación

de cariño, compromiso, confianza, reflexión, responsabilidad y respeto) nutrió mi espíritu herido y me permitió sobrellevar las manifestaciones de desamor. Estoy agradecida por haber crecido en una familia que me cuidaba y creo de todo corazón que, si mis padres hubieran sido amados antes por los suyos, habrían sabido dar amor a sus hijos. Sin embargo, dieron a éstos lo que ellos habían recibido: cuidados. No se debe olvidar que las atenciones son una parte del amor, aunque cuidar de alguien no significa amarlo.

Como muchos adultos que fueron maltratados verbal y/o psicológicamente de niños, pasé gran parte de mi vida tratando de negar las cosas malas que habían pasado, intentando aferrarme sólo a los momentos buenos, aquellos en que había recibido atenciones. En mi caso, cuanto más lo conseguía, más deseaba alejarme de la verdad al hablar de mi infancia. A menudo, los que critican la literatura de autoayuda y los programas de recuperación afirman que muchas personas estamos ansiosas por creer que nuestras familias eran, son o siguen siendo disfuncionales y carentes de amor; pero yo he descubierto que, como me sucedió a mí, la mayoría de la gente, al margen de que se haya criado en un hogar violento, rehúye cualquier crítica negativa de sus experiencias. Por lo general, es necesaria alguna intervención, ya sea mediante una literatura ilustrativa o mediante terapia, para que podamos empezar siquiera a contemplar nuestras experiencias de infancia con cierto espíritu crítico y a reconocer de qué modo han influido en nuestro comportamiento de adultos.

A casi todos nos cuesta aceptar una definición del amor según la cual, en un contexto donde existió el abuso, nunca fuimos amados. A la mayoría de los niños que han sufrido maltratos psicológicos y/o físicos, sus padres les han enseñado que el amor puede coexistir con la violencia; y en casos extremos, que la violencia es una expresión del amor. Esa idea errónea a menudo

determina nuestra percepción adulta del amor. Así, igual que nos aferramos a la idea de que aquellos que nos lastimaron cuando éramos niños nos amaban, intentamos racionalizar el daño que nos infligen otros adultos empeñándonos en que nos quieren. En mi caso, muchas de las experiencias negativas y vergonzosas que viví en la infancia se han repetido en mis relaciones de pareja. Al principio, no quería aceptar una definición que me obligase a afrontar la posibilidad de que el amor hubiese brillado por su ausencia en las principales relaciones de mi vida. Años de terapia y de reflexión crítica me permitieron aceptar que no iba a arrastrar ningún estigma por reconocer que el amor había faltado en mis relaciones más importantes. Además, cuando el objetivo es la recuperación, sentirte bien con tu alma, afrontar el desamor con sinceridad y realismo, será parte del proceso de curación. La falta de un amor continuado no implica ausencia de cuidados, afecto o placer. De hecho, en mis relaciones de pareja largas, como en mis relaciones familiares, las atenciones han sido tantas que me habría sido fácil pasar por alto la disfunción emocional.

Para cambiar el desamor en mis relaciones principales, primero tenía que volver a aprender el significado del amor y, a partir de ahí, aprender a amar. Aceptar una definición clara fue el primer paso del proceso. Como tantos otros que leyeron y releieron *Un camino sin huellas*, me siento agradecida por haber encontrado una definición que me ayudara a afrontar las facetas de mi vida donde no había amor. Tenía veintitantos años cuando aprendí a entender el amor como “la voluntad de proyectar el yo con el objetivo de contribuir al desarrollo espiritual propio o de otro”. Aún tardé algunos años en desembarazarme de las pautas de comportamiento aprendidas que negaban mi capacidad de dar y recibir amor. Una de esas pautas, que entorpecía particularmente mi práctica del amor, era que me empeñaba en estar con hombres que sufrían heridas emocionales, a quienes no les interesaba amar pese a que deseaban ser amados.

Quería conocer el amor, pero me daba miedo entregarme y confiar en otra persona. Me asustaba la intimidad. Al escoger a hombres que no tenían interés en una vida amorosa, podía dar amor, pero siempre en un contexto insatisfactorio. Como es lógico, mi necesidad de recibir amor no se veía colmada. Obtenía lo que estaba acostumbrada a recibir: cuidados y afecto, por lo general mezclados con cierto grado de tiranía, descuido y, en algunas ocasiones, crueldad sin más. A veces, yo también me mostraba desagradable. Tardé mucho en reconocer que, al tiempo que quería conocer el amor, me daba miedo llegar a una auténtica intimidad. Muchos escogemos relaciones de afecto y cuidados porque nos parecen más seguras. Las exigencias no son tan grandes como las que requiere el amor. El riesgo es menor.

Muchos ansiamos el amor, pero carecemos del coraje para asumir riesgos. Aunque nos obsesione la idea del amor, la verdad es que la mayoría llevamos una vida bastante aceptable, satisfactoria hasta cierto punto aunque a menudo sintamos su carencia. En esas relaciones compartimos afecto y/o atención genuinos. Tenemos la sensación de que con eso nos basta porque, por lo general, es mucho más de lo que recibimos de pequeños. Sin duda, nos gusta pensar que el amor puede significar cualquier cosa para cualquiera precisamente porque cuando lo definimos con claridad y precisión nos vemos obligados a afrontar nuestras carencias; nuestra terrible alienación. La verdad es que, en nuestra cultura, muchísima gente desconoce lo que es el amor y vive ese desconocimiento como un secreto vergonzoso, un vacío que debe mantener oculto.

Si me hubieran dado una definición clara del amor cuando era más joven, no habría tardado tanto tiempo en convertirme en una persona con más capacidad de amar. Si hubiera compartido con otras personas una idea común del sentido del amor, me habría sido más fácil ponerlo en práctica. Es

muy triste que últimamente se publiquen sobre el tema tantos libros donde se sigue insistiendo en que definir el amor es innecesario y fútil. Lo que es peor, algunos autores sugieren que los hombres y las mujeres interpretan el amor de un modo distinto, por lo que ambos sexos deberían aceptar y respetar su incapacidad para comunicarse, dado que no hablan el mismo lenguaje. Ese tipo de literatura tiene éxito porque no exige un cambio en las pautas de pensamiento preestablecidas acerca de los roles sexuales, la cultura o el amor. En lugar de ofrecer estrategias que nos ayuden a convertirnos en personas más capaces de amar, anima a todo el mundo a que se adapte a circunstancias en las que el amor no existe.

Las mujeres, más que los hombres, nos apresuramos a comprar esos libros. Lo hacemos porque, como colectivo, nos preocupa el desamor. Dado que muchas mujeres están convencidas de que nunca encontrarán un amor satisfactorio, están dispuestas a adoptar estrategias que las ayuden a aliviar el dolor y a incrementar la paz, el placer y el juego en las relaciones ya existentes, sobre todo en las de pareja. Nuestra cultura no nos ofrece ningún vehículo para responder a los autores de este tipo de literatura y, en el fondo, no sabemos si esos libros son realmente útiles, si favorecen un cambio constructivo. El hecho de que las mujeres, más que los hombres, compremos libros de autoayuda y nos gastemos el dinero para mantener un título concreto en las listas de libros más vendidos no prueba que esos libros nos ayuden a transformar nuestra vida de verdad. He comprado montones de libros de autoayuda, y sólo unos pocos han supuesto un cambio sustancial en mi vida. Lo mismo vale para muchos lectores.

A falta de una política y un debate públicos sobre la práctica del amor en nuestra cultura y en nuestra vida, seguimos recurriendo a los libros como orientación principal. Un gran número de lectores acepta la definición de Peck del amor y la aplica en su

vida de un modo útil y transformador. Podemos difundir la idea evocando esa definición en nuestras conversaciones cotidianas, no sólo cuando hablamos con adultos sino también cuando nuestros interlocutores son niños o adolescentes. Cuando refutamos supuestos que ofuscan, como que el amor no se puede describir mediante definiciones útiles y viables, ya estamos creando un contexto donde el amor puede empezar a prosperar.

Algunas personas recelan de la definición de Peck porque usa la palabra “espiritual”. Con ella, el autor se refiere a esa dimensión del interior del ser donde mente, cuerpo y espíritu son una sola cosa. No hace falta abrazar creencias religiosas para aceptar la idea de que la persona posee un principio animador, una fuerza vital (algunos la llaman alma) que, al ser alimentada, aumenta nuestra capacidad de realización y nos capacita para vivir en comunión con el mundo que nos rodea.

Si empezamos por pensar en el amor más como un acto que como un sentimiento, cada vez que usemos la palabra estaremos asumiendo, automáticamente, una responsabilidad. A menudo se nos dice que no tenemos control sobre nuestros “sentimientos”. Sin embargo, la mayoría aceptamos que nuestras acciones parten de una decisión, que actuamos a partir de una intención y una voluntad. También reconocemos que los actos tienen consecuencias. Pensar que las acciones determinan los sentimientos es un modo de deshacernos de supuestos comúnmente aceptados, como que los padres aman a sus hijos, que uno simplemente se enamora sin que intervengan la voluntad o la decisión, o que existen cosas como los llamados “crímenes pasionales” (“la mató por lo mucho que la quería”). Si nunca dejáramos de recordar que el amor es igual a sus efectos, no emplearíamos el término de un modo que devaluase su significado. Cuando nos comportamos con amor, expresamos sinceramente y sin ambages afecto, atención, responsabilidad, respeto, compromiso y confianza.

Las definiciones son un punto de partida crucial para la imaginación. Lo que no podemos imaginar no se puede hacer realidad. Una buena definición nos indica un punto de partida y nos señala adónde queremos llegar. Conforme avanzamos hacia el objetivo deseado, trazamos la ruta y confeccionamos un mapa. Necesitamos un mapa que nos oriente en el viaje hacia el amor, partiendo de un lugar donde sepamos lo que queremos decir cuando hablamos de amor.

capítulo dos

JUSTICIA: A LOS NIÑOS LES GUSTAN LAS LECCIONES

Las separaciones drásticas en la primera infancia dejan cicatrices emocionales en el cerebro porque dañan el nexo humano básico: el vínculo [padre-hijo] que nos enseña que somos dignos de ser amados. El vínculo [padre-hijo] que nos enseña a amar. No podemos ser seres humanos completos —en realidad, nos costará vivir como seres humanos— sin el sustento de aquella primera relación.

JUDITH VIORST



Aprendemos lo que es el amor en la infancia. Con independencia de habernos criado en un hogar feliz o problemático, de haber crecido en una familia funcional o disfuncional, es la primera escuela del amor. No recuerdo haberles pedido jamás a mis padres que me definiesen el amor. Para mi mente infantil, el amor era lo que experimentabas cuando tu familia te demostraba que eras importante y cuando tú les demostrabas que ellos también lo eran. Fue siempre y únicamente un buen sentimiento. Al principio de la adolescencia, cuando nos azotaban y nos decían que el castigo era "por nuestro bien" o "lo hago porque te quiero", mis hermanos y yo no acabábamos de entenderlo. ¿Por qué un castigo duro era una expresión de amor? Como suelen hacer los niños, fingíamos aceptar esa lógica de adultos, pero en el fondo de nuestro corazón sabíamos que algo fallaba. Sabíamos que era mentira. Tan mentira como lo que nos decían los mayores después de castigarnos con dureza: "A mí me duele más que a ti". Nada produce tanta

confusión respecto del amor en la mente y en el corazón de un niño como un castigo desagradable y/o cruel perpetrado por un adulto a quien le han enseñado a amar y a respetar. Esos niños aprenden desde una edad muy temprana a plantearse el significado del amor, a anhelar el amor aun dudando de que exista.

En la otra cara de la moneda hay montones de niños que nunca reciben castigos y crecen seguros de que el amor es un buen sentimiento, a quienes se les induce a creer que el amor es sólo cuestión de tener sus necesidades satisfechas, de ver sus deseos realizados. En su mente infantil, el amor no consiste en lo que ellos pueden dar sino en algo que reciben. Consentir a los niños, ya sea materialmente o dejándoles hacer lo que quieran, es una forma de negligencia. Esos niños, aunque no han sido maltratados ni abandonados en ningún sentido, están tan confundidos respecto del sentido del amor como los que han sufrido maltrato o abandono emocional. Ambos grupos han aprendido a concebir el amor básicamente en relación con los buenos sentimientos, en un contexto de recompensa y castigo. La mayoría recordamos que ya en la primera infancia nuestros padres nos decían que nos querían cuando hacíamos cosas que les complacían. Aprendimos también a darles muestras de amor cuando ellos nos complacían. Cuando los niños crecen, suelen asociar el amor con muestras de atención, afecto y cuidados. Siguen viendo a los padres que se esfuerzan por satisfacer sus deseos como unos padres amorosos.

Niños de todo tipo, incluso aquellos que sufren maltratos o abusos, me dicen que quieren a sus padres y que sus padres los quieren. Cuando se les pide que definan el amor, los más pequeños suelen estar de acuerdo en que es un buen sentimiento, "como cuando hay algo para comer que te gusta mucho", sobre todo si es tu comida favorita. Dicen: "Mi mamá me quiere porque cuida de mí y me ayuda a hacerlo todo bien". Cuando se les pregunta cómo se quiere a alguien, hablan de abrazos y besos, de ser

cariñoso y mimoso. La idea de que el amor consiste en conseguir lo que uno quiere, ya sea un abrazo, un jersey nuevo o un viaje a Disneylandia, dificulta la capacidad de los niños para adquirir un juicio emocional profundo.

Queremos pensar que la mayoría de los niños nacerán en hogares donde serán amados. Sin embargo, el amor no estará presente si los padres no saben amar. Muchos niños se crían en familias donde se les transmite cierto grado de cariño, pero quizás el amor no sea continuado o tal vez ni siquiera esté presente. Adultos de toda clase y condición constituyen un buen ejemplo. Su testimonio transmite una imagen del mundo de la niñez exento de amor, donde la confusión, el abandono, el maltrato y la coerción campan a sus anchas. En su reciente libro *Raised in Captivity* [Criados en cautividad], Lucia Hodgson demuestra la situación de desamor que viven una gran mayoría de niños en los Estados Unidos. Cada día, en nuestra cultura, miles de niños sufren maltratos verbales y psíquicos, pasan hambre, son torturados y asesinados. Son las auténticas víctimas de un terrorismo privado y, como colectivo, no tienen voz ni derechos. Se les considera propiedad de sus padres, que pueden hacer con ellos lo que quieran.

No puede haber amor sin justicia. Mientras la sociedad se limite a respetar los derechos básicos civiles de los niños y no los defienda, éstos no conocerán el amor. En nuestra cultura, la vivienda familiar constituye la única esfera de poder institucionalizada donde se pueden ejercer sin problemas la autocracia y el fascismo. Como gobernantes absolutos, los padres, por lo general, deciden lo que es mejor para sus hijos sin ninguna intervención externa. Si se vulneran los derechos del niño en su casa, ningún recurso legal lo ampara. A diferencia de las mujeres, que se pueden organizar para protestar contra la dominación sexista y pedir igualdad de derechos y justicia, los niños sólo pueden contar con que ciertos adultos bienintencionados los ayuden si en su casa viven una situación de explotación u opresión.

Todos sabemos que, independientemente de la clase o condición, los adultos rara vez se meten en lo que sucede en otras familias.

En una reunión compuesta, en su mayor parte, por profesionales cultos y bien situados, en lo que era una velada multirracial y multigeneracional, se planteó el tema de la disciplina en la educación infantil. La mayoría de los invitados mayores de treinta años hablaron de la necesidad de usar el castigo físico. A muchos nos habían pegado o azotado cuando éramos niños. Los hombres eran quienes lo defendían con más ardor; las mujeres, casi todas madres, hablaban de los azotes como último recurso, aunque había que recurrir a ellos si era necesario.

Cuando un hombre empezó a alardear de las duras palizas que su madre le había propinado, afirmando que “habían sido por su bien”, yo lo interrumpí e insinué que tal vez no sería el misógino que era si una mujer no lo hubiera golpeado con saña en su infancia. Aunque sea simplista suponer que sólo porque nos azotaron de pequeños vamos a repetir el patrón de mayores, quería hacer entender al grupo que el maltrato o el abuso físico infligido a los niños por los adultos tiene consecuencias dañinas a posteriori.

Una joven profesional, madre de un niño pequeño, alardeaba de que ella no pegaba a su hijo sino que, cuando se portaba mal, lo agarraba con fuerza y lo pellizcaba hasta que el niño se daba por aludido. Sin embargo, eso también es un abuso coercitivo. Los otros invitados avalaron los métodos de esa joven madre y de su marido. Yo estaba estupefacta. Era la única voz que se alzaba en defensa de los derechos infantiles.

Más tarde, en un aparte con otras personas, comenté que si un hombre hubiera dicho que cada vez que su esposa o su novia hacía algo que, en su opinión, era digno de reprobación la agarraba y la pellizcaba con todas sus fuerzas, todo el mundo se habría quedado atónito. Habrían considerado que la acción era coercitiva y abusiva. Sin embargo, no les parecía mal que un adulto

emplease ese sistema con un niño. Todos los padres presentes afirmaban que amaban a sus hijos. Todos poseían estudios superiores. La mayoría se consideraban liberales y apoyaban los derechos civiles y el feminismo. No obstante, cuando se trataba de los derechos infantiles, aplicaban otro rasero.

Uno de los principales mitos sociales que debemos derribar si queremos vivir en una sociedad donde el amor esté más presente es el que enseña a los padres que el maltrato y el abandono pueden coexistir con el amor. El maltrato y el abandono niegan el amor. Las bases de éste son el cariño y el respeto, lo contrario del abuso y la humillación. Nadie puede afirmar legítimamente que actúa con amor cuando su comportamiento es abusivo. Sin embargo, en nuestra cultura, los padres lo hacen sin cesar. Les dicen a los niños que los aman aunque los estén maltratando.

La propia existencia del maltrato demuestra que la práctica del amor es incorrecta.

Muchos de los hombres que aportan su testimonio personal en *Boyhood, Growing Up Male* [Niñez, hacerse un hombre] cuentan que sus padres les infligieron maltratos a diestra y siniestra, debido a los cuales sufrieron traumas posteriores. En su ensayo "Cuando mi padre me pegaba", Bob Shelby describe el dolor que le causaban las repetidas palizas propinadas por su padre y afirma: "De esas experiencias con mi padre, aprendí lo que era el abuso del poder. Al infligirnos castigos físicos a mi madre y a mí, consiguió impedir que reaccionásemos contra la humillación. Dejamos de protestar contra esa violación de nuestro espacio vital y aceptamos que ignorase nuestra conciencia de individuos con necesidades, exigencias y derechos propios". A lo largo de su ensayo, Shelby expresa interpretaciones contradictorias respecto del sentido del amor. Por una parte, dice: "No tengo ninguna duda de que mi padre me quería, pero proyectaba su amor de manera incorrecta. Decía que deseaba darme lo que él no había recibido de pequeño". Por otra, Shelby confiesa: "Sin embargo,

lo que más claramente me transmitía era su dificultad para ser amado. Toda su vida había luchado contra los sentimientos de desamor". Cuando Shelby describe su infancia, deja claro que su padre sentía afecto por él y que también en ocasiones le procuró cuidados. Sin embargo, su padre no sabía cómo dar y recibir amor. El abuso mermaba el afecto que transmitía.

Al escribir desde la perspectiva de un adulto, Shelby habla del impacto que tuvo el abuso físico en su psique infantil: "Conforme aumentaba la intensidad del dolor que me producían sus golpes, más desdichado me sentía. Comprendí que lo que más me lastimaba era mi sentimiento amoroso por aquel hombre que me estaba golpeando. Cubrí mi amor con un manto negro de odio". Otros hombres, de todas las razas y condiciones, cuentan historias parecidas en novelas autobiográficas. Uno de los mitos sobre el desamor es que sólo se da entre los pobres y necesitados. Sin embargo, no depende de la pobreza ni de la necesidad material. En hogares donde abundan los medios materiales hay niños que sufren abandono emocional y maltratos. Para sobrellevar las heridas infligidas en la infancia, casi todos los hombres de *Niñez...* buscaron algún tipo de ayuda terapéutica. Si querían reencontrar el camino al amor, tenían que curarse.

Muchos hombres jamás se recuperan de los maltratos sufridos en la infancia. Ciertos estudios demuestran que, si no reciben ayuda externa, los hombres y mujeres que han sido humillados repetida y violentamente corren el riesgo de ser disfuncionales y sentirán inclinación a maltratar a otros. En el libro de Jarvis Jay Masters *Finding freedom: Writings from Death Row* [En busca de la libertad: reflexiones en el corredor de la muerte], en un capítulo titulado "Cicatrices" narra cómo se dio cuenta de que la inmensa mayoría de las cicatrices que los presos (no todos estaban en el corredor de la muerte) tenían en el cuerpo no eran, como podría pensarse, el resultado de altercados con adultos. Aquellos hombres estaban llenos de cicatrices por las palizas que sus padres

les habían propinado en la infancia. Sin embargo, dice el autor, ninguno se consideraba víctima de malos tratos: "A lo largo de muchos años de internamiento, yo, como muchos de aquellos hombres, nos refugiábamos inconscientemente tras los muros de la prisión. No empecé a reflexionar sobre mi propia infancia hasta que leí una serie de libros destinados a adultos que habían sufrido malos tratos siendo niños". A partir de ahí, Masters organizó charlas en grupo para los hombres. De las mismas, escribe: "Les hablé del dolor que había arrastrado por más de una docena de cárceles y les expliqué cómo todos aquellos acontecimientos acabaron por atraparme en un modelo de conducta consistente en arremeter contra todo". Como muchos niños y niñas que han sufrido maltratos, aquellos hombres habían sido golpeados por sus madres, sus padres y otras figuras parentales.

Cuando la madre de Masters muere, él se apena por no poder estar con ella. Los otros reclusos no entienden ese deseo, ya que ella lo había desatendido y maltratado. Él responde: "Mi madre me maltrató, pero ¿no me estaría maltratando yo también a mí mismo si negase que deseaba estar con ella en el momento de su muerte y que aún la quiero?". Incluso en el corredor de la muerte, el corazón de Masters sigue abierto y puede reconocer con sinceridad que anhela dar y recibir amor. Los maltratos por parte de los progenitores casi nunca alteran el deseo del niño de amarlos y de que ellos lo amen. Entre los adultos que sufrieron heridas emocionales en su infancia, el deseo de ser amados por esos padres negligentes persiste, aunque hayan llegado a aceptar que ese amor nunca llegará.

A menudo, los niños quieren quedarse con progenitores que los han herido debido al sentimiento de catexis que experimentan hacia esos adultos. Se aferran a la presunción errónea de que sus padres los quieren aunque no puedan eludir el recuerdo de que los maltrataron en la infancia. Para ello, normalmente niegan el maltrato y se centran en las escasas muestras de cariño.

En el prólogo de *Crear amor*, John Bradshaw llama a esa confusión "mistificación". También dice: "Crecí creyendo que el amor era inherente a los lazos de sangre. Amabas a tu familia de manera natural. Para mí, el amor no constituía una elección. Tal como yo lo conocía, iba unido al deber y a la obligación... Mi familia me enseñó las reglas y las creencias sobre el amor de nuestra cultura... aun con la mejor intención, nuestros padres a menudo confunden el amor con lo que hoy día llamamos maltrato". Para desmitificar el significado del amor, el arte y la práctica de las acciones amorosas, tenemos que emplear definiciones razonadas cuando hablamos de amor a los niños al tiempo que nos aseguramos de que en nuestros actos de amor no exista el maltrato.

En una sociedad como la nuestra, donde a los niños se les niegan los derechos civiles plenos, es fundamental que los progenitores aprendan a impartir una disciplina amorosa. Poner límites y enseñar a los niños a establecer los suyos propios antes de portarse mal es una parte esencial de la educación amorosa. Si los padres basan la disciplina en la utilización del castigo, ésta será la única pauta a la que el niño responderá. Los padres que actúan con amor procuran impartir disciplina sin castigos. Eso no significa que nunca castiguen, sino que cuando lo hacen escogen castigos como interrupciones en los juegos o pérdida de privilegios. Se centran en enseñar a los niños a ser autodisciplinados y a asumir las responsabilidades de sus actos. Dado que la gran mayoría de nosotros nos criamos en hogares donde el castigo se consideraba el mejor sistema, si no el único, para impartir disciplina, la posibilidad de hacerlo sin recurrir al castigo sorprende a mucha gente. Uno de los sistemas más sencillos para que los niños aprendan a ser disciplinados consiste en enseñarles a ser metódicos en su vida cotidiana, por ejemplo, encargándose de ordenar sus cosas. Al asumir la responsabilidad de guardar los juguetes después de jugar, el niño está aprendiendo en qué consisten la autodisciplina y el compromiso. Al ordenar lo

que ha desordenado mientras jugaba, aprende a ser responsable. Además, esa práctica cotidiana lo ayudará más tarde a enfrentarse a cualquier desorden emocional.

Si actualmente hubiera programas de televisión que propusieran un modelo de paternidad con amor, los padres podrían aprender a desarrollarla. Los programas de televisión orientados a la familia a menudo presentan desde una óptica favorable a los niños irrespetuosos, consentidos o que hacen teatro. A menudo se comportan de manera más adulta que los padres. Lo que vemos hoy en televisión, en el mejor de los casos, nos ofrece un modelo de comportamiento inapropiado y, en el peor, modelos exentos de amor. Un espléndido ejemplo de lo dicho es la película *Sólo en casa*, que aplaude la desobediencia y la violencia. Sin embargo, la televisión puede retratar una relación familiar de respeto y cariño. Generaciones enteras de adultos hablan con nostalgia de lo mucho que les habría gustado que sus familias fueran como las que aparecían en *Leave it to Beaver* o *My Three Sons*. Deseábamos que nuestra familia fuera como las que veíamos en la pantalla porque estábamos presenciando una paternidad amorosa, un hogar con amor. Si manifestábamos a nuestros padres el deseo de que nuestra familia se pareciera a la de la serie, a menudo se nos decía que no era una imagen realista. La verdad, sin embargo, es que los padres criados en hogares sin amor no han aprendido a amar y son incapaces de crear un entorno amoroso ni de considerarlo posible cuando lo ven en televisión. La realidad a la que están acostumbrados y en la que confían es la que conocen por experiencia propia.

La manera que tenían en aquellos programas de resolver los problemas no era en absoluto utópica. Las conversaciones entre padres e hijos, la reflexión crítica y la búsqueda de un modo de

reparar el daño solía ser el sistema adoptado para afrontar el mal comportamiento. En ninguna de las dos series había una única figura parental. En el caso de *My Three Sons*, aunque la madre estaba ausente, el encantador tío Charlie hacía de segundo padre. En un hogar donde hay varias figuras parentales, cuando un niño tiene la sensación de que uno de los progenitores está siendo injusto puede recurrir a otro adulto en demanda de mediación, comprensión o apoyo. Vivimos en una sociedad donde el número de hogares monoparentales es cada vez mayor, ya sea el cabeza de familia un hombre o una mujer. Sin embargo, en estos casos, el progenitor siempre puede escoger a un amigo como segunda figura parental, por limitada que sea su influencia. Por eso los papeles de la madrina y el padrino son tan importantes. Cuando mi mejor amiga de la infancia decidió tener un hijo y no convivir con el padre, yo fui la madrina, la segunda figura parental.

La hija de mi amiga recurre a mí para que intervenga cuando falla el entendimiento o la comunicación entre su madre y ella. Citaré un pequeño ejemplo. De niña, a mi amiga nunca le habían dado ninguna paga de niña y pensaba que no disponía de dinero extra suficiente para dárselo a su hija. También creía que la pequeña emplearía todo el dinero en comprarse golosinas. Al contarme que su hija estaba enfadada con ella por esa actitud, abrió un espacio para el diálogo. Yo le dije que, en mi opinión, las asignaciones eran un modo útil de enseñar a los niños disciplina, límites y la diferencia entre deseos y necesidades. Conocía la situación económica de mi amiga lo bastante bien para contradecirla cuando insistía en que no podía permitirse darle a su hija una pequeña asignación. Al mismo tiempo, la animé a no proyectar las carencias de su infancia en el presente. Respecto de la objeción de que la hija usaría el dinero para comprar golosinas, le sugerí que se lo diera expresándole su deseo de que no se lo gastara en caprichos y esperara a ver qué pasaba.

Funcionó de maravilla. Contenta de tener un dinero de bolsillo, la hija decidió ahorrar para comprar cosas que le parecieran importantes de verdad, y las golosinas no entraban en sus planes. Si no hubiera intervenido otra figura parental, ellas dos habrían tardado más tiempo en resolver el conflicto y tal vez se hubiesen lastimado y distanciado innecesariamente. Además, aquella interacción de respeto y amor entre dos adultos ejemplificó ante la niña (a quien se le contó la conversación) modos de resolver un problema. Al revelar su disposición a admitir las críticas y su capacidad de reflexionar sobre su propio comportamiento y de cambiarlo, la madre, sin perder dignidad ni autoridad, le demostró a su hija su capacidad para aceptar que los padres no siempre tienen razón.

Mientras nuestra cultura no nos ofrezca modelos de paternidad amorosa en todos los ámbitos de la vida, mucha gente seguirá creyendo que sólo podemos impartir disciplina mediante el castigo, y que el castigo severo constituye un modo aceptable de relacionarse con los hijos. Dado que los niños son capaces, de manera innata, de dar cariño o de responder a los cuidados afectuosos con afecto, a menudo se da por supuesto que saben cómo amar y que, en consecuencia, no necesitan aprender este arte. No obstante, aunque la voluntad de amar está presente ya en los niños muy pequeños, siguen precisando una orientación en los caminos del amor; y son los adultos los encargados de proporcionarla.

El amor es igual a sus efectos, y nos toca a nosotros dar amor a los niños. Cuando los amamos, les damos a entender, con cada uno de nuestros actos, que no los consideramos de nuestra propiedad, que conocemos sus derechos y que estamos dispuestos a respetarlos y a defenderlos.

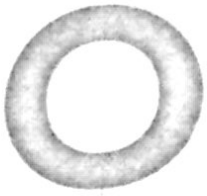
Sin justicia no puede haber amor.

capítulo tres

HONESTIDAD: SÉ SINCERO PARA AMAR

Cuando ante nuestra pareja nos mostramos tal como somos y reparamos en que al hacerlo no nos sentimos mal sino todo lo contrario, estamos descubriendo algo importante: que una relación íntima puede constituir un refugio en un mundo de fachadas, un espacio sagrado donde ser nosotros mismos, tal cual... Desenmascararse —decir la verdad, compartir nuestras cuitas internas y poner al descubrimiento nuestros aspectos más desfavorables— es una actividad sagrada que permite a dos almas encontrarse y lograr un contacto más profundo.

JOHN WELWOOD



No es casual que cuando de niños aprendemos en qué consisten la justicia y el juego limpio, el contexto donde se suele producir este aprendizaje exige decir la verdad. La base de la justicia es la sinceridad, vernos a nosotros mismos tal como somos y no como queremos ser, al mundo tal como es y no como queremos que sea. En estos últimos años, sociólogos y psicólogos han documentado el hecho de que, en nuestra cultura, la gente miente cada vez más. El libro de la filósofa Sissela Bok *Lying: Moral Choice in Public and Private Life* [Mentir: una elección moral en la vida pública y privada] fue uno de los primeros trabajos donde se recalcó hasta qué punto la mentira había sido aceptada e integrada en las relaciones cotidianas. *Un camino sin huellas*, de M. Scott Peck, incluye todo un capítulo sobre las mentiras. En *¿Por qué fingimos las mujeres?*, Harriet Lerner, otra psicoterapeuta que goza de gran aceptación, subraya cómo la socialización sexista anima a las mujeres a fingir y a manipular, a mentir como medio de complacer.

Lerner destaca cómo el fraude y la mentira, en sus diversas formas, alienan a la mujer de sus verdaderos sentimientos, conduciéndola a la depresión y a la pérdida de conciencia de sí misma.

Mentimos acerca de los aspectos más insignificantes de la vida cotidiana. Cuando nos hacen preguntas básicas, como, por ejemplo: ¿qué tal estás?, sustituimos la verdad por una mentira. Muchas veces la gente miente en su vida cotidiana para evitar un conflicto o para no herir los sentimientos del otro. Así, si alguien que no te cae demasiado bien te invita a comer, no dices la verdad ni te limitas a rechazar la invitación, sino que inventas una excusa. Dices una mentira. En dicha situación, lo mejor sería declinar la invitación, dado que explicar las razones de la negativa podría herir innecesariamente los sentimientos del otro.

Mucha gente aprende a mentir en la infancia. Por lo general, se empieza a mentir para evitar castigos o para no disgustar o lastimar a un adulto. Muchos de nosotros recordamos con toda claridad momentos de nuestra infancia en que, con la mayor valentía, pusimos en práctica esa sinceridad que nuestros padres nos habían enseñado a valorar y acabamos descubriendo que, en realidad, muchas veces los adultos no querían oír la verdad. En numerosas ocasiones los niños sufren castigo precisamente por haber respondido con sinceridad a una pregunta formulada por una figura adulta. Así, desde muy temprana edad les queda grabado en la conciencia que decir la verdad es doloroso y aprenden que mentir constituye un buen sistema para no salir malparado ni hacer daño a los demás.

Muchos niños se sienten confusos ante la insistencia de que deben ser sinceros al tiempo que se les empuja a actuar con una doblez oportuna. Al hacerse mayores, empiezan a ver cuán a menudo mienten los adultos. Advierten que muy poca gente dice la verdad. Crecí en un ambiente donde se enseñaba a los niños a ser sinceros, pero no tardé mucho en descubrir que los adultos no predicaban con el ejemplo. De todos mis hermanos,

los que aprendieron a mentir convenientemente o a decir lo que los mayores deseaban oír siempre estaban mejor considerados que quienes decíamos la verdad.

Si tomamos un grupo de niños cualquiera, es difícil saber por qué algunos aprenden enseguida el delicado arte de la simulación (es decir, adoptar la apariencia que requiera la ocasión para manipular una situación dada) mientras que a otros les cuesta ocultar sus verdaderos sentimientos. Dado que la representación es un aspecto que se da por supuesto en el juego infantil, constituye el contexto perfecto para aprender a dominar el arte de la simulación. En el juego infantil, ocultar la verdad constituye a menudo un elemento de diversión, pero cuando se convierte en una práctica habitual puede derivar en la peligrosa costumbre de mentir a todas horas.

A veces a los niños les fascinan las mentiras porque descubren el poder que les conceden sobre los adultos. Imagínense que una niña va al colegio y le dice a su maestra que es adoptada, sabiendo a ciencia cierta que no es verdad. Está encantada con la atención que recibe, tanto por la compasión y la comprensión que despierta como por la frustración y la ira de sus padres cuando la maestra los llama para comentarles su reciente descubrimiento. Una amiga mía que miente mucho me ha contado que le encanta engañar a la gente y hacer que las personas adopten comportamientos basados en hechos que sólo ella sabe inciertos; tiene diez años.

Cuando yo tenía su edad, las mentiras me asustaban. Me confundían y creaban confusión a mi alrededor. Otros niños se burlaban de mí porque se me daba mal mentir. En el único episodio realmente violento que he presenciado entre mi madre y mi padre, él la acusó de haberle mentido. También recuerdo que una noche mi hermana mintió diciendo que iba a hacer de canguro cuando en realidad había quedado con un chico. Cuando mi padre le pegó, no dejaba de repetir: "¡No me mientas!". Pese a que la

violenta reacción de mi padre despertó en nosotros el terror a las consecuencias de la mentira, no alteró nuestra percepción de la realidad: sabíamos que él no siempre decía la verdad. Su sistema favorito de mentir era la ocultación. Su lema era: cuando te hagan preguntas, “límtate a guardar silencio” y no te “pillarán en una mentira”.

Los hombres a los que he amado siempre han mentido para evitar la confrontación o para no asumir la responsabilidad de un comportamiento inapropiado. En el rupturista libro de Dorothy Dinnerstein *The Mermaid and the Minotaur: Sexual Arrangements and Human Malaise* [La sirena y el minotauro: acuerdos sexuales y malestar humano], la autora nos explica que cuando un niño se da cuenta de que, en un patriarcado, su madre —una figura omnipotente que controla la vida del hijo— no tiene en realidad ningún poder, se siente confundido y enfadado. La mentira se convierte entonces en una de las estrategias que puede adoptar para arrebatarse el poder a su madre. Le permite manipular a la madre al tiempo que deja al descubierto la falta de poder de ella. Así, el niño se siente más fuerte.

Los hombres aprenden a mentir como medio para conseguir poder; las mujeres hacen lo mismo, pero también mienten para fingir falta de poder. En su obra, Harriet Lerner expone que el patriarcado fomenta el engaño y alienta a las mujeres a presentar un yo falso ante los hombres y viceversa. En *101 Lies Men Tell Women* [101 mentiras que los hombres dicen a las mujeres], Dory Hollander confirma que, aunque tanto mujeres como hombres mienten, los datos compilados por ella así como los reunidos por otros investigadores indican que “los hombres tienden a mentir más y con consecuencias más devastadoras”. Para muchos jóvenes, la experiencia primigenia del poder sobre otros consiste en la emoción de mentir a adultos más poderosos y salirse con la suya. Muchos hombres me han confesado que les cuesta decir la verdad si advierten que con ella lastimarán a un ser querido. A

menudo los niños aprenden a mentir para no incomodar a su madre o a otra persona, pero al final las mentiras se convierten en algo tan habitual que les cuesta distinguirlas de la verdad. Ese comportamiento se arrastra hasta la edad adulta.

Observamos a menudo a hombres a quienes no se les ocurriría decir una mentira en su trabajo pero que mienten constantemente en las relaciones íntimas. Por lo visto, éste suele ser el caso de los heterosexuales, que consideran crédulas a las mujeres. Muchos hombres reconocen que mienten porque así se salen con la suya; después se les perdonan las mentiras. Para entender por qué las mentiras masculinas gozan de mayor aceptación social, debemos comprender que a los hombres se les conceden poder y privilegios por el simple hecho de ser varones en una cultura patriarcal. El concepto mismo de “ser un hombre” o “un hombre de verdad” siempre ha implicado que, cuando es necesario, los hombres pueden saltarse las reglas y adoptar medidas al margen de la ley. El patriarcado nos dice a diario, a través de el cine, la televisión y las revistas, que los hombres poderosos pueden hacer lo que quieran, que precisamente esa libertad los hace hombres. Los varones reciben el mensaje de que ser sincero implica “debilidad”. La capacidad de ser insincero e indiferente a las consecuencias de la falsedad es lo que diferencia al hombre del niño.

El libro de John Stoltenberg *The End of Manhood: A Book for Men of Conscience* [El final de la virilidad: un libro para hombres conscientes] analiza hasta qué punto el ideal de identidad masculina que se les ofrece a los hombres en una cultura patriarcal les exige inventar un falso yo e invertir en él. Cuando se les dice a los niños que no deben llorar ni expresar dolor, sentimientos de soledad o pena, que deben ser duros, éstos están aprendiendo a ocultar sus verdaderos sentimientos. En el peor de los casos, están aprendiendo a no sentir nunca nada. Normalmente, quienes imparten dichas lecciones son otros varones y también las madres sexistas. Incluso niños criados en hogares progresistas

y cariñosos, donde los padres los alientan a expresar sus emociones, harán suya una interpretación distinta de la masculinidad en el patio del colegio, en la clase, practicando deporte o mirando la televisión. Muchos acabarán escogiendo la masculinidad patriarcal para que los otros niños y las figuras masculinas con autoridad los acepten.

En su importante libro *Rediscovering Masculinity* [Redescubrir la masculinidad], Victor Seidler recalca: "Cuando, de niños, aprendemos a usar el lenguaje, descubrimos poco después cómo ocultarnos a través de éste. Aprendemos a dominar el lenguaje para poder controlar el mundo que nos rodea... Aunque culpamos a los demás de nuestra infelicidad y nuestros fracasos en las relaciones, en el fondo sabemos que nuestra masculinidad ha quedado mermada y dañada y nos duele comprender lo poco que, por lo visto, somos capaces de sentir...". Eso explica que para los hombres sea más fácil mentir: se han alejado tanto de sus sentimientos que a menudo se notan exaltados y utilizan estrategias de supervivencia destinadas a afirmar su virilidad tal como la aprendieron de niños. La incapacidad para conectar con los demás conlleva una ineptitud para hacerse responsables del dolor que puedan causar. Dicha negación resulta más evidente cuando los hombres tratan de justificar una violencia extrema hacia otros individuos menos poderosos, las mujeres por lo general, sugiriendo que, en realidad, ellos son las víctimas de ellas.

Sea cual fuere la magnitud de la farsa masculina, muchos hombres, en su fuero interno, se consideran víctimas del desamor. De pequeños, a todos les hicieron creer que el amor estaría presente en su vida. Aunque muchos niños varones aprenden a comportarse como si el amor no les importara, en el fondo de su corazón lo ansían. Su anhelo no desaparece sin más al hacerse mayores. Mentir, como forma de simulación, es un modo de articular la rabia que sienten al saberse traicionados. Para abrazar el patriarcado, deben renunciar activamente al anhelo de amar.

La masculinidad patriarcal no sólo exige a niños y a hombres por igual que se consideren superiores a las mujeres; además, tienen que hacer lo posible por mantener su posición dominante. Por eso, entre otras cosas, los hombres, más que las mujeres, utilizan las mentiras como estrategia para conseguir poder en las relaciones. En las culturas patriarcales, el supuesto de que puede existir amor en un contexto donde un grupo o individuo domina a otro está ampliamente aceptado. Mucha gente cree que los hombres son capaces de dominar a las mujeres y a los niños sin dejar de amarlos por ello. No obstante, el psicoanalista Carl Jung se esforzó por recalcar algo en principio evidente: “Donde impere la voluntad de poder, el amor brillará por su ausencia”. Si se habla con un grupo de mujeres cualesquiera acerca de sus relaciones con los hombres, sea cual fuere su clase o condición, siempre se oyen historias de dominación y de cómo los hombres emplean las mentiras, incluida la ocultación de información, para controlar y subyugar.

No es casualidad que cuando las mujeres empezaron a conseguir una mayor igualdad de derechos aumentara también la aceptación social de la mentira. En los inicios del movimiento feminista, las mujeres insistían en que los hombres tenían el poder porque ellos solían controlar la economía. Ahora que las mujeres han logrado aumentar su poder adquisitivo de manera considerable (aunque no se haya igualado al de los hombres) y que son económicamente más independientes, los varones que desean mantener su autoridad deben desplegar estrategias más sutiles para colonizarlas y quitarles poder. Incluso la mujer más rica y competente en su profesión puede “venirse abajo” por culpa de una relación en la cual ella desea ser amada pero se enfrenta a la mentira por sistema. Cuanto más confíe en su compañero,

más minarán la mentira y otras formas de traición su confianza en sí misma y su autoestima.

La lealtad a la dominación masculina exige a los hombres que abrazan este pensamiento (y muchos, si no la mayoría, lo hacen) que mantengan su poder sobre las mujeres “a cualquier precio”. Se presta mucha atención cultural a la violencia doméstica, y prácticamente todo el mundo condena el hecho de que los hombres golpeen a las mujeres como sistema de subyugación. Sin embargo, la mayoría de los hombres emplea el terrorismo psicológico para someter a las mujeres. Se trata de una forma de coerción aceptada socialmente, y mentir es una de las armas más poderosas de este arsenal. Cuando los hombres nos mienten presentándonos un falso yo, están pagando un precio terrible por mantener el poder sobre nosotras: la renuncia a su capacidad de dar y recibir amor. La confianza es la base de la intimidad. Cuando las mentiras menoscaban la confianza, no puede existir un contacto genuino. Cuando dominan a otros individuos, los hombres pueden recibir y de hecho reciben atención continua, pero colocan una barrera entre ellos y la experiencia del amor.

Los pensadores más lúcidos, que ponen en entredicho la dominación masculina, recalcan que el hombre sólo puede recuperar el amor si renuncia a la voluntad de dominar. En *The end of Manhood*, Stoltenberg hace hincapié una y otra vez en que únicamente a través de la justicia amorosa serán fieles los hombres a su condición. “La justicia entre las personas es quizás el intercambio más importante que se puede tener.” El amor a la justicia para sí mismos y para los demás permite a los hombres superar la cerrazón de la masculinidad patriarcal. En el capítulo titulado “Cómo mejorar la relación con la mujer de nuestra vida”, Stoltenberg escribe: “La justicia amorosa entre hombre y mujer no podrá existir si la virilidad de otros hombres es más importante. Cuando un hombre se decanta por la virilidad en detrimento de la justicia, su decisión tendrá consecuencias previsibles en todas sus relaciones

con mujeres... Aprender a vivir como un hombre consciente implica asumir que la lealtad hacia los seres queridos es siempre más importante que cualquier vestigio de lealtad que se pueda sentir de vez en cuando hacia el juicio de otros hombres respecto de la propia virilidad". Cuando los hombres y las mujeres son fieles a sí mismos y a los demás, cuando aman la justicia, comprenden sin sombra de duda que la mentira, de mil maneras distintas, merma y deteriora la posibilidad de un vínculo cargado de respeto y de significado; entienden que la mentira imposibilita el amor.

Dado que los valores y el comportamiento de los hombres definen, por lo general, los patrones de lo que es aceptable en nuestra cultura, es importante comprender que la aceptación de la mentira en todas sus formas constituye un componente básico del pensamiento patriarcal. Los hombres no son, ni mucho menos, el único grupo que emplea la mentira como medio para ganar poder. Si bien es cierto que la masculinidad patriarcal distancia a los hombres de la auténtica condición de su yo, también es verdad que las mujeres que abrazan una feminidad patriarcal, según la cual deberían comportarse como si fueran débiles, tontas e incapaces de un pensamiento racional, han sido asimismo socializadas para llevar una máscara: para mentir. Éste constituye uno de los temas principales de *¿Por qué fingimos las mujeres?*, de Lerner. La autora alienta a las mujeres a dar cuenta de su participación en las estructuras de simulación y mentira, sobre todo en el ámbito familiar. Las mujeres a menudo nos sentimos bien mintiendo a los hombres para manipularlos y conseguir de ellos cosas que creemos desear o merecer. Podemos mentir para aumentar la autoestima del hombre. Esas mentiras adoptan formas distintas, como, por ejemplo, la simulación de emociones que no sentimos para fingir niveles falsos de vulnerabilidad emocional.

Las mujeres heterosexuales a menudo son instruidas por otras mujeres en el arte de mentir a los hombres para manipularlos. En muchas ocasiones, las mentiras de las mujeres gozan de

respaldo cuando está en juego el deseo de emparejarse y tener hijos. En otro tiempo, yo deseaba tener un hijo y mi compañero de entonces no estaba preparado. Me quedé estupefacta ante la cantidad de mujeres que me animaban a no tener en cuenta los sentimientos de él, a resolver el asunto sin decírselo. Creían que estaba bien negarle a un niño el derecho a ser deseado tanto por la madre como por el padre biológico. (No existe engaño cuando la mujer concibe un hijo de un donante de esperma, pues en tal caso no existe un padre tangible que pueda rechazar o castigar de algún modo a un niño no querido.) Me inquietó que mujeres a las que respetaba no se tomaran en serio la necesidad masculina de tener hijos ni creyeran que la paternidad pudiera ser tan importante para un hombre como la maternidad para una mujer. Nos guste o no, seguimos viviendo en un mundo donde los niños quieren saber quién es su padre y, si pueden, buscar a su padre ausente. No se me ocurriría jamás traer a este mundo un niño cuyo padre pudiera rechazarlo porque, para empezar, nunca deseó tenerlo.

En los años cincuenta, cuando aún no existía un control de natalidad adecuado, todas las jóvenes sabían muy bien cómo un embarazo no deseado podía cambiar el rumbo de su vida. No obstante, algunas mujeres querían quedarse embarazadas para establecer un vínculo emocional de por vida con un individuo en concreto. Pensaba que aquellos días habían quedado atrás. Sin embargo, aun en esta época de igualdad social entre ambos sexos, oigo historias de mujeres que, teniendo una relación estable, deciden quedarse embarazadas para asegurarse de que el hombre no desaparecerá de su vida o para obligarlo a casarse. Hay hombres que se sienten muy ligados a una mujer cuando ésta da a luz un hijo que ellos han engendrado; más de los que podríamos pensar. El hecho de que los hombres sucumban a la mentira y a la manipulación cuando la paternidad biológica está de por medio no justifica su utilización. Los hombres, cuando aceptan que se les

mienta y se les manipule, no sólo están abdicando de su poder, sino que también están sentando las bases para poder "culpar" a las mujeres o justificar el odio al otro sexo.

Así pues, acabamos de exponer otro caso donde la mentira se emplea para conseguir poder sobre alguien, para retenerlo contra su voluntad. Harriet Lerner recuerda a los lectores que la sinceridad sólo es un aspecto de la acción de decir la verdad, la cual se equipara a la "excelencia moral: la ausencia de engaño o fraude". La máscara de la feminidad patriarcal a menudo convierte en aceptables los ardides femeninos. Sin embargo, cuando las mujeres mentimos estamos dando crédito a los viejos estereotipos sexistas según los cuales nosotras, por el mero hecho de ser mujeres, tendemos a la falsedad. Los orígenes de este estereotipo sexista se remontan a las antiguas historias de Adán y Eva, donde Eva solía mentir incluso a Dios.

Cuando hombres y mujeres se guardan información lo justifican con frecuencia hablando del derecho a la intimidad. En nuestra cultura, la intimidad se confunde a menudo con el secreto. Los individuos abiertos, honrados y sinceros valoran la intimidad. Todos necesitamos espacios donde estar a solas con nuestros pensamientos y sentimientos; donde poder experimentar una saludable autonomía psicológica y decidir qué compartimos y cuándo. No obstante, los secretos son normalmente un modo de ocultar información y están relacionados con el poder. De ahí que muchos programas de recuperación hagan hincapié en que "la medida de tu enfermedad son tus secretos". Cuando la hermana de un ex novio me contó un secreto familiar celosamente guardado relativo a un incesto, del cual él no sabía nada, le pedí que se lo contase. Si ella no lo hacía, lo haría yo. Pensé que si guardaba aquella información en secreto y no la compartía con él, estaría violando el compromiso que habíamos adquirido como pareja de ser francos y sinceros el uno con el otro. Si le hubiera ocultado lo que sabía, si les hubiera seguido el juego a su madre y

a sus hermanas, habría contribuido a la disfunción familiar. Al revelárselo, demostraba mi lealtad hacia él y mi confianza en su capacidad para enfrentarse a la realidad.

Mientras que la intimidad fortalece todos nuestros vínculos, el secreto debilita y daña las relaciones. Lerner señala que, por lo general, "no conocemos el coste emocional de guardar un secreto" hasta que la verdad sale a la luz. Normalmente, el secreto implica mentira, y la mentira siempre sienta las bases de una posible traición y violación de la verdad. La aceptación generalizada de la mentira es uno de los motivos principales de que muchos de nosotros no conozcamos el amor. Es imposible contribuir al desarrollo espiritual propio o de otro cuando el núcleo de nuestro yo y nuestra identidad se hallan envueltos en un velo de secreto y mentiras. Confiar en que otra persona siempre quiere nuestro bien, sentar las bases esenciales de nuestra práctica amorosa son actitudes imposibles en un contexto de falsedad. Esta verdad tan evidente convierte todos los actos de sensata ocultación en dilemas morales de primera magnitud. Ahora más que nunca, como sociedad, necesitamos renovar el compromiso con la sinceridad. Dicho compromiso es difícil cuando la falsedad se tolera mejor que la verdad. La mentira ha llegado a ser la norma aceptada hasta tal punto que la gente miente incluso cuando sería más fácil decir la verdad.

Prácticamente todos los que se dedican al cuidado de la salud mental, desde el psicoanalista más erudito hasta cualquier gurú de la autoayuda carente de preparación, nos dicen que nos sentiremos infinitamente más satisfechos y que estaremos más sanos si somos sinceros. Sin embargo, pocos de nosotros podemos contarnos en las filas de los que dicen la verdad. En mi caso, como persona que ha adquirido el compromiso de ser sincera en su vida diaria, he arrastrado constantemente el lastre de ser considerada "un bicho raro" por decir la verdad, incluso cuando hablo con franqueza de cosas sin importancia. Si un amigo o una amiga

me hace un regalo y me pide que le diga si me gusta o no, le respondo sincera y diplomáticamente; o sea, le digo la verdad de una manera constructiva y cariñosa. Aun así, la persona que pide sinceridad a menudo se enfada cuando recibe una respuesta sincera.

En el mundo actual se nos enseña a temer la verdad, a creer que siempre hace daño. Se nos enseña a considerar ingenuas a las personas sinceras, a contemplarlas como posibles fracasados. Bombardeados con propaganda cultural empeñada en inculcarnos que las mentiras son preferibles, que la verdad es lo de menos, todos somos víctimas en potencia. La cultura del consumo en particular alienta las mentiras. La publicidad constituye uno de los medios culturales que más apoya la falsedad. Mantener a la gente en un estado de insatisfacción constante, alimentar un deseo perpetuo, fortalece la economía de mercado. La falta de amor impulsa el consumismo, y las mentiras refuerzan la publicidad agresiva. La aceptación pasiva del engaño en la vida pública, procedente sobre todo de los medios de comunicación de masas, mantiene y perpetúa la mentira en la vida privada. En el ámbito público, la prensa sensacionalista no tendría razón de ser si no tuviéramos nada que ocultar, si nos comprometiéramos a decir la verdad. Asumir el compromiso de conocer el amor nos protegerá, pues nos hará vivir con la verdad por delante, dispuestos a presentarnos ante los demás tal como somos, tanto en la vida pública como en la privada.

Para conocer el amor tenemos que decir la verdad, a nosotros mismos y a los demás. La creación de un falso yo para enmascarar los miedos y las inseguridades se ha convertido en algo tan normal que muchos de nosotros hemos olvidado quiénes somos y qué sentimos bajo esa apariencia. Dejar de negarse a uno mismo es siempre el primer paso para que salga a la luz nuestro deseo de ser francos y transparentes. Las mentiras y los secretos son una carga y nos provocan tensión. Si un

individuo ha mentido siempre, no es consciente de que diciendo la verdad se librará de ese pesado fardo. Para saberlo, tenemos que renunciar a las mentiras.

Cuando empezó el movimiento feminista, las mujeres hablábamos con franqueza de nuestro deseo de conocer mejor a los hombres, de amarlos por ellos mismos. Comentábamos nuestro anhelo de ser amadas por nosotras mismas (esto es, ser aceptadas tal como éramos física y espiritualmente en lugar de sentir que debíamos convertirnos en una persona imaginaria para ser objeto del deseo masculino). También instábamos a los hombres a que fueran ellos mismos, a que se expresaran. Cuando los hombres empezaron a manifestar sus pensamientos y sentimientos, algunas mujeres no pudieron soportarlo. Querían que volvieran las viejas mentiras y simulaciones. En los setenta, una famosa tarjeta de felicitación mostraba a una adivina que miraba fijamente una bola de cristal. Una leyenda en el anverso de la tarjeta decía: "Él nunca habla de sus sentimientos". En el interior, la respuesta era: "El año que viene, a las dos de la tarde, los hombres empezarán a hablar de sus sentimientos. Y a las dos y cinco las mujeres de toda América lo lamentarán". Cuando oímos los pensamientos, las opiniones y los sentimientos de otro nos cuesta más atribuirle la percepción que teníamos de él. Es más difícil manipularlo. A veces a las mujeres no nos hace ninguna gracia escuchar a los hombres si lo que nos dicen no se adapta a nuestras fantasías respecto de quiénes son o de quiénes nos gustaría que fueran.

El niño herido que vive en el interior de muchos hombres es alguien que, cuando habló de corazón por primera vez, fue silenciado por el sadismo paterno, por un mundo patriarcal que no quería oírle expresar sus verdaderos sentimientos. La niña herida que habita en el interior de muchas mujeres es alguien a quien, desde su más tierna infancia, se le enseñó que debía ser otra persona, que debía negar sus auténticos sentimientos a fin de atraer y complacer a los demás. Cuando los

honestidad: sé sincero para amar

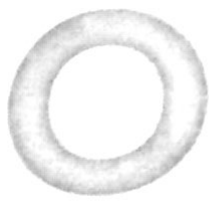
hombres y las mujeres nos castigamos mutuamente por decir la verdad, estamos reforzando la idea de que es mejor mentir. Si actuamos con amor, estamos dispuestos a oír la verdad del otro y, lo que es más importante, reafirmamos el valor de la sinceridad. Las mentiras tal vez ayuden a la gente a sentirse mejor, pero no ayudan a nadie a conocer el amor.

capítulo cuatro

COMPROMISO: QUE EL AMOR SEA AMOR EN MÍ

El compromiso es inherente a cualquier relación amorosa genuina. Todo aquel que esté interesado de verdad por el desarrollo espiritual de otro sabrá, consciente o instintivamente, que sólo una relación de fidelidad puede fomentar ese crecimiento de una manera significativa.

M. SCOTT PECK



Comprometerse a decir la verdad sienta las bases de la franqueza y la sinceridad, que constituyen el paso previo al amor. Cuando logramos vernos a nosotros mismos tal como somos y nos aceptamos, estamos erigiendo los cimientos necesarios para la autoestima. Todos hemos escuchado la máxima: "Si no te quieres a ti mismo, serás incapaz de amar a nadie". Suena bien. Sin embargo, con bastante frecuencia nos sentimos algo confusos cuando lo oímos decir. La mayoría de las personas que no se sienten dignas de ser amadas tienen esta sensación porque, en algún momento de su vida, unas fuerzas que escapaban a su control las socializaron de modo que se creyesen indignas del amor; de ahí la confusión. No nacemos sabiendo cómo se ama, ya sea a nosotros mismos o a otras personas. Sin embargo, sí nacemos con la capacidad de responder a las atenciones. Mientras crecemos, podemos dar y recibir atención, afecto y alegría. Que aprendamos a amarnos a nosotros mismos y a los demás dependerá de la existencia de un entorno amoroso.

El amor hacia uno mismo no puede brotar en la soledad. No es tarea fácil amarse a uno mismo. Los axiomas simples que presentan el amor hacia uno mismo como algo sencillo sólo sirven para empeorar las cosas. Al leerlos o escucharlos, muchas personas se preguntan por qué, si es tan fácil, ellas siguen atrapadas en sentimientos de baja autoestima y odio a sí mismas. Usar una definición constructiva, como la que dice que el amor son los actos que realizamos para contribuir al desarrollo espiritual propio o ajeno, nos proporcionará un punto de partida para trabajar el asunto de la autoestima. Cuando consideramos el amor una combinación de confianza, compromiso, cuidados, respeto, comprensión y responsabilidad, podemos dedicarnos a desarrollar esas cualidades o, si ya las tenemos integradas, a aprender a aplicarlas en nosotros mismos.

A muchas personas les parece útil realizar una exploración crítica del pasado, sobre todo de la infancia, para averiguar cómo interiorizaron los mensajes de que no valían nada, o no lo bastante, de que estaban locos o eran estúpidos, monstruosos, etc. Sin embargo, limitarse a averiguar cómo se adquirió ese sentimiento de desprecio por uno mismo rara vez ayuda a cambiar las cosas; por lo general, sólo es una etapa del proceso. A mí, como a muchas otras personas, me resultó útil examinar las pautas de comportamiento y de pensamiento aprendidas en la infancia, sobre todo aquellas que conformaron mi identidad y mi opinión de mí misma. Sin embargo, ese trabajo, por sí solo, no garantiza la recuperación. Para mí no fue suficiente. Lo digo porque es muy fácil quedarse en la mera descripción, contar la propia historia una y otra vez; puede ser un modo de seguir apegado al dolor del pasado o de aferrarse a una explicación donde la culpa es de los demás.

Comprender cuál fue el origen de una autoestima frágil puede ayudar, pero también es posible pasar por alto esa etapa (identificar cuándo y dónde se recibió una socialización negativa)

y aun así sentar las bases para llegar a amarse a uno mismo. Los individuos que se saltan ese período tienden a pasar al siguiente, que consiste en introducir en la propia vida pautas de pensamiento positivas y conductas constructivas. No importa si la persona recuerda o no los pormenores de los maltratos sufridos. Cuando la consecuencia de aquellos maltratos es la sensación de que uno no vale gran cosa, es posible embarcarse en un proceso de autocuración procurándose medios de afirmar la propia valía.

Para amarse a sí mismo, el corazón herido debe superar primero la baja autoestima. La extensa obra de Nathaniel Branden *Los seis pilares de la autoestima* recalca aspectos importantes de la misma: “vivir conscientemente, aceptarse a uno mismo, responsabilizarse de uno mismo, autoafirmación, vivir de acuerdo con un propósito y poner en práctica la integridad personal”. Vivir conscientemente significa ser capaces de cuestionarnos a nosotros mismos y al mundo en que vivimos, atrevernos a formularnos las preguntas básicas: quién, qué, cuándo, dónde y por qué. La respuesta a esas preguntas suele proporcionar un nivel de conciencia que ayuda a verlo todo más claro. Branden sostiene: “Vivir conscientemente significa tratar de ser consciente de todo lo que conllevan nuestros valores, objetivos, acciones e intenciones —lo mejor que podamos, sean cuales fueren nuestros límites— y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y sabemos”. Para vivir conscientemente debemos embarcarnos en una reflexión crítica acerca del mundo en el que vivimos y que constituye nuestro entorno.

Por lo general, es mediante la reflexión como los individuos que no se han aceptado a sí mismos deciden dejar de escuchar las voces negativas, ya vengan de dentro o de fuera, que los rechazan y los menosprecian constantemente. Las afirmaciones constituyen una buena ayuda para lograr la aceptación de uno mismo y dan un excelente resultado. Pese a que yo llevaba años interesada en sistemas terapéuticos de curación y autoayuda, las

afirmaciones siempre me habían parecido un poco tontas. Mi hermana, que entonces trabajaba como terapeuta en el campo de la drogadependencia, me animó a que probara con ellas para ver si experimentaba cambios concretos en mi perspectiva. Escribí afirmaciones importantes para mi vida cotidiana y empecé a repetirlas por la mañana como parte de mi meditación diaria. Al principio de mi lista estaba la declaración: “Estoy rompiendo con los viejos patrones y mi vida está mejorando”. No sólo resultaron ser una tremenda inyección de energía —un modo de empezar el día haciendo hincapié en las cosas positivas—; también descubrí que me resultaba útil repetirlas a lo largo de la jornada si me abrumaba la tensión o estaba cayendo en el abismo del pensamiento negativo. Las afirmaciones me ayudaron a recuperar el equilibrio emocional.

A casi todos nos cuesta aceptarnos a nosotros mismos. Tenemos una voz interior que juzga constantemente, primero a nosotros y después a los demás, y que se complace en realizar una crítica negativa tras otra. Dado que hemos aprendido a pensar que el punto de vista negativo es el más realista, esa voz nos parece más real que cualquier otra más positiva. Cuando empezamos a reemplazar el pensamiento negativo por uno positivo, advertimos con toda claridad que, lejos de ser realista, el pensamiento negativo carece de fundamento. Cuando somos positivos no sólo nos aceptamos y nos reafirmamos en nosotros mismos, sino que también aceptamos y reafirmamos a los demás.

Cuanto mayor es la aceptación, más dispuestos estamos a asumir la responsabilidad de todos los aspectos de nuestra vida. Al comentar el tercer pilar de la autoestima, Branden define la autorresponsabilidad como la voluntad de “responsabilizarme de mis actos y de la consecución de mis objetivos... de mi vida y de mi bienestar”. Asumir la responsabilidad no significa pasar por alto la injusticia institucionalizada. Por ejemplo, el racismo, el sexismo y la homofobia crean barreras y provocan

incidentes concretos de discriminación. Asumir simplemente la responsabilidad no significa que podamos evitar las acciones discriminatorias. Sin embargo, podemos decidir cómo reaccionar ante los actos de injusticia. Asumir la responsabilidad implica que, aun en presencia de barreras, tenemos la capacidad de reinventar nuestra vida, de forjar nuestro destino de manera que potencie al máximo nuestro bienestar. Cada día revisamos nuestros esquemas para ver cómo podemos afrontar realidades que no podemos cambiar fácilmente.

Muchas mujeres están casadas con hombres que no las apoyaron cuando ellas decidieron seguir estudiando. La mayoría de esas mujeres no dejaron al hombre de su vida sino que adoptaron estrategias de resistencia constructivas.

Una vez hablé con una mujer que se sentía cohibida porque su marido trabajaba en una fábrica y a ella la incomodaba tener más estudios que él. Sin embargo, quería volver a trabajar y para hacerlo necesitaba un título superior. Al fin decidió hacerse responsable de sus necesidades y deseos, segura de que con ello aumentaría el bienestar de su familia. Volver a trabajar incrementó su autoestima y puso fin a la rabia pasivo-agresiva y a la depresión que había desarrollado a consecuencia de su soledad y estancamiento. Sin embargo, tomar aquella decisión y encontrar sistemas para ponerla en práctica no fue un proceso fácil. El marido y los hijos a menudo se sentían contrariados cuando la independencia de su madre los obligaba a asumir más responsabilidad doméstica. A la larga, todo el mundo salió beneficiado y ni qué decir tiene que aquellos cambios, además de aumentar su autoestima, le demostraron cómo el amor por sí misma le permitía proyectarse de una manera constructiva hacia los demás. Ella era más feliz y, en consecuencia, también quienes vivían con ella.

Para hacer realidad esos cambios tuvo que recurrir a otro aspecto básico de la autoestima, la autoafirmación, definida por

Branden como “la voluntad de valerme por mí mismo, de mostrarme tal como soy, de tratarme con respeto en todos los contactos humanos”. Dado que a muchos de nosotros nos avergonzaron en la infancia, ya fuera en casa o en la escuela, cuando queremos evitar un conflicto recurrimos con frecuencia al patrón que aprendimos de pequeños: no rechistar y hacer lo que nos dicen. De niños, el conflicto constituía a menudo el marco del desprecio y la humillación, el contexto en el que se nos avergonzaba. Nuestros intentos de autoafirmación no resultaban una defensa adecuada. Muchos aprendimos que la pasividad reducía la posibilidad de ataque.

La socialización sexista enseña a las mujeres que la autoafirmación es una amenaza a la feminidad. Aceptar esta lógica errónea sienta las bases de una baja autoestima. El miedo a la autoafirmación normalmente aparece en mujeres a quienes se les ha enseñado a ser niñas buenas o hijas obedientes. En mi casa, a mi hermano nunca lo castigaban por contestar. El hecho de que defendiera sus opiniones se consideraba un signo positivo de masculinidad. Cuando mis hermanas y yo expresábamos nuestras opiniones, nuestros padres y educadores nos decían que aquél era un comportamiento negativo y poco recomendable. Insistían, sobre todo nuestro padre, en que la autoafirmación no era femenina. No escuchamos aquellas advertencias. Aunque el nuestro era un hogar patriarcal, como las mujeres sobrepasaban claramente en número a los dos varones, mi padre y mi hermano, podíamos expresar nuestras ideas y contestar sin riesgo. Afortunadamente, cuando llegamos a la edad adulta el movimiento feminista había arraigado y defendía que expresarse y mostrar seguridad en una misma era necesario para fomentar la autoestima.

Si las mujeres, tradicionalmente, cotillean más que los hombres es, en parte, porque el cotilleo proporciona un contexto en el cual se sienten a sus anchas para decir lo que realmente piensan y

sienten. A menudo, en lugar de expresar su opinión en el momento preciso, las mujeres dicen lo que creen que complacerá a su interlocutor. Más tarde cotillean, y entonces expresan su verdadero parecer. Cuando cultivamos una autoestima constructiva, esta división entre un yo inventado para complacer a los demás y uno auténtico no tiene razón de ser.

El movimiento feminista fue de gran ayuda para que las mujeres comprendieran el poder personal que proporciona la autoafirmación constructiva. El superventas de Gloria Steinem *Revolución desde dentro* advertía a las mujeres del peligro de alcanzar el éxito sin haber sentado las bases necesarias para el amor propio y la autoestima. Dicha autora descubrió que las mujeres, aunque triunfasen, si su sensación de poca valía seguía interiorizada, desarrollaban invariablemente comportamientos que minaban su éxito. Por otra parte, si la triunfadora no daba salida a ese desprecio, podía acabar sumida en una desesperación íntima, incapaz de decirle a nadie que el éxito, en realidad, no repara una autoestima dañada. Para acabar de complicar las cosas, en ocasiones las mujeres tienen la sensación de que han de fingir que se aman a sí mismas, de que han de transmitir confianza y fuerza al mundo exterior, con lo que se produce en ellas una pugna psicológica y se separan de su verdadero yo. Avergonzadas por la sensación de que nunca podrán mostrarse ante nadie tal como son, pueden acabar aisladas por miedo a ser desenmascaradas.

Lo anterior también vale para el género masculino. Cuando los hombres poderosos llegan a lo más alto en su profesión, a menudo, al desarrollar comportamientos autodestructivos, echan a perder aquello por lo que tanto han trabajado. Lo han hecho hombres situados en lo más bajo de la pirámide social, y también

algunos que estaban en lo más alto. El presidente Clinton mostró dos caras y traicionó tanto el compromiso contraído con su familia como su compromiso político de erigirse en modelo de los valores norteamericanos para la gente de su país. Lo hizo tras haber alcanzado unas cotas de popularidad sin precedentes. Si tenemos en cuenta que había pasado casi toda su vida tratando de triunfar contra viento y marea, su actuación revela una deficiencia fundamental en su autoestima. Se trata de un varón blanco, formado en una universidad de prestigio y que gozaba de una buena situación económica, un privilegiado con todo a su favor; no obstante, sus actos irresponsables parecen ser un modo de desenmascarse, de mostrar al mundo que en realidad no es el buen chico que fingía ser. Creó el contexto para un bochorno público que sin duda refleja momentos bochornosos de su infancia en los que alguna figura con autoridad le hizo creer que no era nadie y que nunca llegaría a nada hiciera lo que hiciese. Cualquiera que padezca de baja autoestima puede aprender de ese ejemplo. Si triunfamos sin afrontar nuestra baja autoestima ni reparar unas bases endebles asentadas en el desprecio y el odio, flaquearemos por el camino.

No es casual que “vivir de acuerdo con un propósito” sea el sexto elemento de la autoestima. Según Branden, ello conlleva asumir la responsabilidad de marcarnos metas conscientemente, definir las acciones necesarias para alcanzarlas, asegurarnos de que nos comportamos de acuerdo con esos objetivos y prestar atención a las consecuencias de nuestros actos para ver si nos conducen adonde queremos ir. La mayoría de la gente comprende lo importante que es vivir de acuerdo con un propósito cuando se trata de escoger la ocupación. Por desgracia, muchos trabajadores tienen la sensación de que poco pueden decidir al respecto. A casi

nadie le enseñan que el trabajo que escoja influirá enormemente en su capacidad de amarse a sí mismo.

El trabajo ocupa gran parte de nuestro tiempo. Trabajar en algo que nos desagrada merma la autoestima y la confianza en uno mismo, pero la mayoría de los trabajadores no se dedican a lo que les gustaría. No obstante, todos podemos aumentar nuestra capacidad de vivir conforme a un propósito aprendiendo a hallar satisfacción en cualquier tipo de trabajo. Descubrimos esa satisfacción cuando nos entregamos por completo a nuestro quehacer. Cuando ocupaba un puesto de profesora, que detestaba (tanto que deseaba ponerme enferma y así tener una excusa para no ir a trabajar), lo único que me servía para aliviar el malestar era dar lo mejor de mí. Esa estrategia me permitía vivir conforme a un propósito. Si realizamos bien nuestro trabajo, aunque no nos guste lo que estamos haciendo, lo dejaremos con una sensación de bienestar, con la autoestima intacta, y eso nos ayudará a la hora de buscar otro trabajo en el que nos sintamos más realizados.

A lo largo de mi vida no sólo me he esforzado por trabajar en algo que me gustase sino también por trabajar con personas a las que respetase, que me cayesen bien o a quienes amase. Cuando expresé por primera vez mi deseo de trabajar en un entorno de amor, mis amigos reaccionaron como si hubiera perdido la chaveta por completo. Para ellos, el amor y el trabajo no iban unidos. Sin embargo, yo estaba convencida de que rendiría más en un ambiente donde imperase la ética del amor. Hoy en día, como el concepto budista del “recto vivir” está más difundido, hay más gente que abraza la creencia de que el trabajo que contribuye a nuestro bienestar espiritual aumenta nuestra capacidad de amar. Cuando trabajamos con amor, eso se respira en el ambiente. Cuando entro en una oficina, de inmediato noto, por la atmósfera y el humor reinantes, si a los trabajadores les gusta lo que hacen. Marsha Sinetar, en su libro *Do What You Love, the Money Will*

Follow [Haz lo que te gusta, el dinero vendrá solo], comenta esta misma idea para animar a los lectores a arriesgarse a trabajar en algo que les interese. Así, dice, aprenderán por propia experiencia el significado del "recto vivir".

Si bien es cierto que el libro de Sinetar contiene muchas ideas fundamentales, también es verdad que con frecuencia hacemos lo que nos gusta y el dinero no viene solo. Tal vez suframos una gran decepción, pero al mismo tiempo la experiencia nos servirá para ser conscientes de que hacer algo que nos complace puede ser más importante que ganar dinero. A veces, como ha sido mi caso, nos vemos obligados a trabajar en algo que no nos hace ninguna gracia con el fin de conseguir los medios para llevar a cabo lo que nos gusta. En cierto momento de una vida profesional muy variada, trabajé como cocinera en un club. Detestaba el ruido y el humo, pero trabajar por las noches me dejaba tiempo libre para escribir de día, para hacer el trabajo que me satisfacía de verdad. Cada experiencia aumenta el valor de la otra. Gracias a mi trabajo nocturno, valoraba más de la serenidad del día y disfrutaba de mi tiempo en soledad, tan importante para escribir.

Siempre que sea posible, es preferible buscar un trabajo que nos guste y evitar aquellos que nos desagraden. No obstante, a veces no sabemos lo que debemos rechazar hasta que no lo hemos hecho. Los individuos que consiguen ser económicamente independientes haciendo lo que les gusta tienen una gran suerte. Su experiencia nos sirve de inspiración, pues nos muestra cómo el recto vivir puede reforzar el amor por uno mismo, proporcionando paz y satisfacción incluso en la vida al margen del trabajo.

A menudo, los trabajadores piensan que si su vida familiar es satisfactoria da igual que se sientan deshumanizados y explotados en el trabajo. Muchos empleos minan el amor por uno mismo porque exigen que los trabajadores demuestren constantemente su valía. Los individuos que se sienten insatisfechos e

infelices en el trabajo llevan esa energía negativa a casa. Sin duda, buena parte de la violencia doméstica, y el maltrato tanto físico como verbal, están relacionados con un trabajo insatisfactorio. Podemos contribuir a que nuestros amigos y seres queridos se amen más a sí mismos apoyándolos en sus esfuerzos por dejar un trabajo que no los satisface.

Las personas ajenas al mercado laboral, mujeres y hombres que realizan un trabajo no remunerado en casa, al igual que otras personas felizmente desempleadas, a menudo hacen lo que les gusta. Aunque no reciben una retribución económica, su vida cotidiana con frecuencia les proporciona más satisfacción de la que obtendrían si tuviesen un trabajo bien pagado en un entorno deshumanizado y cargado de tensión. Las personas dedicadas a las tareas del hogar, tanto mujeres como los contados hombres que han decidido quedarse en casa, tienen mucho que enseñarnos acerca de la dicha que proporciona la capacidad para el libre albedrío. Son sus propios jefes, ellos fijan las condiciones de trabajo y cuál será su recompensa. Más que ninguno de nosotros, son libres para desarrollar el recto vivir.

En nuestra juventud, la mayoría de nosotros no aprendimos que nuestra capacidad de amarnos a nosotros mismos vendría determinada por el trabajo que desempeñásemos y por el hecho de que éste aumentara nuestro bienestar. No es de extrañar, pues, que tantos trabajadores se sientan mal. Se dice que el trabajo es deprimente. En lugar de considerarlo algo capaz de aumentar nuestra autoestima, se suele percibir como una carga, una obligación negativa. Llevar amor al lugar de trabajo puede producir la transformación necesaria para que en cualquier empleo, por insignificante que sea, los trabajadores den lo mejor de sí mismos. Cuando trabajamos con amor, alimentamos el espíritu; esa renovación es un acto de amor por uno mismo, contribuye a nuestro desarrollo. No se trata de lo que haces sino de cómo lo haces.

En *The Knitting Sutra*, Susan Lydon describe la labor de hacer punto como una habilidad artística escogida libremente que la hace apreciar más el valor del recto vivir: “Lo que he descubierto en esta labor doméstica es infinito; alcanza unas dimensiones y unas profundidades que nadie puede imaginar. Su capacidad de inspirar, animar y despertar una imaginación creativa es infinita y, al parecer, inagotable”. Lydon contempla el mundo tradicionalmente considerado de las “tareas femeninas” como un lugar donde descubrir la devoción mediante el acto de crear la dicha doméstica. En un hogar dichoso, el amor puede prosperar.

Crear dicha doméstica resulta especialmente útil para las personas que viven solas y que están empezando a aprender a amarse a sí mismas. Cuando nos esforzamos deliberadamente por hacer de nuestro hogar un lugar donde sentirnos a gusto para dar y recibir amor, todos los objetos que coloquemos aumentarán nuestro bienestar. Yo invento temas para mis distintas casas. Al piso de la ciudad lo llamo “el centro del amor”. Dado que procedía de un pueblo, al trasladarme a la gran ciudad descubrí que necesitaba un entorno donde me sintiese como en un santuario. El estudio es mucho más pequeño que los lugares donde estaba acostumbrada a vivir, así que decidí poner sólo objetos que me gustaran de verdad: esas cosas sin las cuales no podía pasar. Es sorprendente la cantidad de cosas de las que podemos prescindir. Mi casa de campo está inspirada en el desierto. La llamo “soledad hermosa”. Acudo allí cuando quiero estar tranquila y experimentar la divinidad, cuando necesito renovarme.

De todos los capítulos del libro, éste ha sido el más difícil de escribir. Cuando hablé con mis amigos y conocidos sobre el amor hacia uno mismo, me sorprendió advertir la cantidad de

gente que se sentía incómoda con el concepto, como si la misma idea implicase un exceso de narcisismo o de egoísmo. Todos necesitamos desembarazarnos de los prejuicios acerca del amor a uno mismo. Debemos ser valientes y dejar de equipararlo al egocentrismo y al egoísmo.

El amor hacia uno mismo es la base del amor como actitud vital. Sin él, fracasarán todos nuestros esfuerzos por alcanzar el amor. Al amarnos a nosotros mismos, concedemos a nuestro yo interior la oportunidad de experimentar ese amor incondicional que tal vez siempre hayamos ansiado recibir de otra persona. Cuando nos relacionamos con los demás, el amor que damos y recibimos está necesariamente condicionado. No es imposible, aunque sí muy difícil e infrecuente, ser capaz de proyectar un amor incondicional hacia los demás, sobre todo porque no podemos controlar el comportamiento de las otras personas igual que no podemos predecir o controlar del todo nuestras reacciones ante sus actos. Sin embargo, sí podemos controlar nuestras acciones. Podemos darnos a nosotros mismos el amor incondicional que sienta las bases de una aceptación y reafirmación continuadas. Cuando nos hacemos ese valioso regalo a nosotros mismos, somos capaces de relacionarnos con los demás partiendo de la plenitud y no de la carencia.

Uno de los mejores consejos para entender en qué consiste amarse a uno mismo es darnos el amor que a menudo soñamos recibir de los demás. En otro tiempo, pasados los cuarenta años, me sentía fatal con mi cuerpo. Me veía demasiado gorda, demasiado esto y lo otro, y fantaseaba con la idea de tener un amante que se ofreciera a quererme tal como yo era. Qué tontería soñar con que otra persona me concediera la aceptación y la afirmación que yo misma me negaba. En aquel momento, la máxima "si no te quieres a ti mismo, serás incapaz de amar a nadie" adquirió pleno sentido. Yo añadí: "No esperes que nadie te ofrezca el amor que tú no te das a ti mismo".

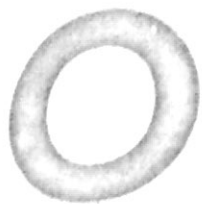
En un mundo ideal, aprenderíamos en la infancia a amarnos a nosotros mismos. Nos haríamos mayores seguros de nuestra valía y sembraríamos amor allá donde fuéramos, dejando brillar nuestra luz. Si no aprendimos a amarnos en la juventud, aún hay esperanza. La luz del amor siempre está en nuestro interior, por mucho que la llama se haya enfriado. Siempre se encuentra presente, aguardando la chispa que la encienda, esperando a que el corazón despierte y nos devuelva el recuerdo primigenio de ser una fuerza vital que, en el interior de un lugar oscuro, aguarda a nacer; espera a ver la luz.

capítulo cinco

ESPIRITUALIDAD: AMOR DIVINO

*Como mujer y como amante, sin embargo, me con-
muevo al ver a mi Amado. Donde Él está, quiero
estar. Lo que Él padece quiero compartirlo. Lo que
Él es quiero ser: crucificada por el amor.*

SANTA TERESA DE ÁVILA



Vivir en contacto con el espíritu divino nos permite ver la luz del amor en todos los seres humanos. Esa luz es una fuerza vital capaz de traernos la resurrección. Una cultura que está muerta para amar sólo puede resucitar mediante el despertar espiritual. A primera vista, se diría que la cultura occidental se ha dejado llevar por el individualismo secular —cuyos dioses mellizos son el dinero y el poder— hasta tal punto que parece haber renunciado a la vida espiritual. Sin embargo, una abrumadora mayoría de norteamericanos que abraza la fe, ya sea cristiana, judaica, musulmana, budista u otras, cree de todo corazón que la vida espiritual es importante. La crisis existencial que experimentan los Estados Unidos no parece deberse a la falta de interés en la espiritualidad. Sin embargo, las poderosas fuerzas del materialismo y el consumismo hedonista desbancan muchas veces dicho interés.

En la conclusión de la lúcida obra *El arte de amar*, un texto que pese a haber sido escrito a mediados de los

cincuenta no ha perdido vigencia, el psicoanalista Erich Fromm recalca con valentía que “el principio inherente a una sociedad capitalista y el principio del amor son incompatibles”. Al respecto sostiene que “Una burocracia compuesta por políticos profesionales gobierna nuestra sociedad; a la gente se la motiva mediante la sugestión de masas impulsándola a producir y a consumir más como fines en sí mismos”. El empeño de nuestra sociedad por inculcarnos la necesidad de un consumo sin fin desvía la atención de las ansias espirituales. Nos bombardean sin cesar con mensajes de que el bienestar material puede satisfacer todas nuestras necesidades. La artista Barbara Kruger ideó un lema, “Compro, luego existo”, para mostrar cómo el consumismo se ha apoderado de nuestra conciencia colectiva haciendo creer a las personas que son aquello que poseen. A medida que las ansias de posesión se intensifican, crece también el vacío espiritual. Como estamos vacíos espiritualmente, tratamos de llenar ese hueco consumiendo. Quizá no tengamos mucho amor, pero siempre podemos comprar.

El ansia espiritual nace de una conciencia profunda de las carencias emocionales que sufrimos. Es una reacción ante el desamor. Ir a la iglesia o al templo no ha satisfecho esa ansia ni la ha ayudado a emerger de las profundidades del alma. La religión organizada no ha logrado colmar la necesidad espiritual porque se ha acomodado a las demandas seculares y nos ha ofrecido una interpretación de la vida espiritual que defiende los valores de una cultura de mercado centrada en la producción. Esto vale tanto para la iglesia cristiana tradicional como para los movimientos espirituales de la *new age*. No es casual que tantos líderes espirituales de la *new age* vinculen sus enseñanzas con una metafísica de la vida cotidiana que ensalza los valores de la riqueza, la posición y el poder. Por ejemplo, consideremos la lógica de la *new age*, según la cual los pobres han escogido su condición, han elegido su sufrimiento. Esa forma de pensar exime de responsabilidad a los

más privilegiados. En lugar de exhortarnos a abrazar el amor y un mayor espíritu de comunidad, nos exige que sigamos la lógica de la alienación y el distanciamiento.

Se pasa por alto la interdependencia básica de la vida para poder deificar ese distanciamiento y el provecho individual. El fundamentalismo religioso se presenta a menudo como una auténtica forma de espiritualidad y recibe una publicidad en los medios de comunicación de masas mucho mayor que la práctica y el pensamiento religiosos contraculturales. Por lo general, los fundamentalistas, ya sean cristianos, musulmanes o de cualquier fe, forjan e interpretan el pensamiento religioso de modo que legitime y se ajuste a un statu quo conservador. Los pensadores fundamentalistas usan la religión para justificar su apoyo al imperialismo, al militarismo, al sexismo, al racismo y a la homofobia. Niegan el mensaje de concordia inherente a cualquier tradición religiosa importante.

No es de extrañar, pues, que mucha gente que afirma creer en las enseñanzas religiosas no refleje esas creencias en su forma de ser. Por ejemplo, la Iglesia cristiana sigue siendo una de las instituciones sociales donde hay más segregación racial. En una carta de Martin Luther King a los cristianos norteamericanos, en la cual interpreta al personaje del apóstol bíblico san Pablo, amonesta a los creyentes por apoyar la segregación: "Americanos, debo instaros a desembarazaros de cualquier opinión segregacionista. La segregación es una flagrante negación de la unidad en Cristo. Reemplaza la relación 'yo-tú' por la de 'yo-eso' y relega a las personas a la condición de cosas. Deja cicatrices en el alma y degrada la personalidad [...] Destruye la comunidad y hace imposible la hermandad". Lo anterior sólo es un ejemplo de cómo las religiones organizadas corrompen y violan los principios religiosos que nos dicen cómo deberíamos vivir en el mundo y cómo deberíamos comportarnos con el prójimo. Imaginen lo distinta que sería

nuestra vida si todos los individuos que se declaran religiosos predicaran con el ejemplo viviendo con amor.

Los usos incorrectos de la espiritualidad y la fe religiosas podrían llevarnos a renunciar a la vida espiritual si, al mismo tiempo, no fuéramos testigos de un interés genuino por un despertar espiritual con raíces contraculturales. Ya sean los budistas norteamericanos que trabajan solidariamente para liberar al Tíbet o las muchas organizaciones con raíces cristianas que proporcionan comida y refugio a los necesitados del mundo, las expresiones de amor renuevan nuestra esperanza y nos reconfortan el alma. La teología de la liberación ofrece a los pobres y oprimidos de todo el mundo una perspectiva que relaciona la libertad espiritual con la lucha por el fin de la dominación.

Poco más de diez años después de que apareciera la primera edición de *El arte de amar* de Fromm, se publicó la recopilación de sermones de Martin Luther King titulada *La fuerza de amar*. El tema principal de aquellas charlas era el elogio del amor como fuerza espiritual que une y vincula la vida en su totalidad. Al igual que la obra de Fromm, aquellos ensayos abogaban por la vida espiritual y criticaban el capitalismo, el materialismo y el uso de la violencia, cuyo fin era imponer la explotación y la deshumanización. En una conferencia de 1967 contra la guerra, King declaró: "Cuando hablo de amor no estoy hablando de una reacción débil y sentimental. Estoy hablando de esa fuerza que todas las grandes religiones han considerado el principio supremo unificador de la vida. El amor es la llave que abre la puerta de la realidad última". Esa creencia hindú, musulmana, cristiana, judía y budista sobre la realidad última está sintetizada con belleza en la epístola primera de san Juan: "Amémonos los unos a los otros, porque Dios es amor. Y todo aquel que así ama es hijo de Dios y conoce a Dios". A lo largo de toda su vida, King fue un profeta del amor. A finales de los setenta, cuando ya no se acostumbraba a hablar de espiritualidad, yo acudía una y otra vez a su

obra y a la de Thomas Merton. Como pensadores e investigadores religiosos, ambos centraron su atención en la práctica del amor como sistema para alcanzar la plenitud espiritual.

Al elogiar el poder transformador del amor en su ensayo "Amor y necesidad", Merton escribe: "El amor es, de hecho, una forma de engrandecer la vida, una plenitud, una totalidad, una realización de la vida... La vida se va ennobleciendo hasta alcanzar su máximo apogeo, un punto culminante de valor y significado, en el cual se hacen realidad todas sus posibilidades creativas y la persona se supera a sí misma en el contacto, intercambio y comunión con los demás. Para eso venimos al mundo: para experimentar esa comunión y trascendencia con respecto a uno mismo. No somos seres humanos completos hasta que no nos entregamos los unos a los otros con amor". Las enseñanzas del amor impartidas por Fromm, King y Merton difieren mucho de las de la literatura actual. Sus obras siempre hacen hincapié en el amor como la fuerza activa que debería conducirnos a una comunión mayor con el mundo. En sus trabajos, la práctica del amor no tiene como único objetivo obtener mayor satisfacción individual; se la ensalza como el medio principal para acabar con la dominación y la opresión. Esta importante politización del amor está a menudo ausente en la literatura actual.

Por mucho que me gusten las observaciones de la *new age* sobre el amor, a menudo me choca el peligroso narcisismo fomentado por una retórica espiritual que presta mucha atención al crecimiento personal y muy poca a la práctica del amor en el contexto de la comunidad. Presentada como una mercancía, la espiritualidad se convierte en algo muy parecido a un programa de ejercicios. Tal vez el consumidor acabe sintiéndose mejor, pero su poder para aumentar la comunión consigo mismo y con los demás de manera continuada quedará mermado. Al referirse al valor del compromiso existencial en *The Active Life: Wisdom for Work, Creativity, and Caring* [La vida activa: sabiduría para el

trabajo, la creatividad y el afecto], Parker Palmer escribe: "Estar plenamente vivo es actuar... Entiendo la acción como un modo de crear co-realidad con otros seres y el Espíritu [...] La acción, como un sacramento, es la forma visible de un espíritu invisible, una manifestación exterior de un poder interior. Sin embargo, al actuar, no sólo expresamos lo que hay dentro de nosotros y ayudamos a modelar el mundo; también recibimos lo que está fuera y transformamos nuestro yo interior". El compromiso con la vida espiritual nos exige algo más que leer un buen libro u optar por un retiro tranquilo. Requiere una práctica consciente, la voluntad de que nuestra manera de pensar y de actuar vayan unidas.

La vida espiritual consiste, ante todo, en el compromiso con un sistema de pensamiento y de comportamiento que honre los principios del ser interior y de la interacción con el mundo. Cuando hablo de lo espiritual, me refiero a la sensación interior, presente en cada cual, de que en nuestra vida hay una dimensión misteriosa, donde fuerzas que se encuentran más allá de los deseos o la voluntad humanos alteran las circunstancias y/o nos guían y nos dirigen. Llamo a esas fuerzas "el espíritu divino". Cuando decidimos llevar una vida llena de espíritu, reconocemos y loamos la presencia de una energía trascendente. A esta presencia algunas personas la llaman alma, Dios, el Amado, la conciencia superior o el poder supremo. Otros dicen que esa fuerza es lo que es porque no puede ser nombrada. Para ellos, se trata simplemente del espíritu que actúa en nosotros y a través de nosotros.

Comprometerse con la vida espiritual requiere, necesariamente, adoptar el principio eterno de que el amor lo es todo, nuestro verdadero destino. A pesar de la abrumadora presión que padecemos para que nos amoldemos a la cultura del desamor, seguimos buscando el amor. Esta búsqueda es en sí misma la manifestación del espíritu divino. En la cultura contemporánea abunda un siniestro nihilismo que no respeta fronteras de raza, clase, condición sexual ni nacionalidad y que en cierto momento

de la vida nos afecta a todos. Todas las personas que conozco se dejan llevar a veces por sentimientos de tristeza y desesperación ante el estado del mundo. Ya sea la presencia constante, a escala mundial, de la barbarie en forma de guerras, hambre y muerte por inanición, o de la violencia en la vida cotidiana, ya sea la aparición de enfermedades mortales que acaban con la vida de amigos, compañeros y seres queridos, hay muchas cosas capaces de llevar a cualquiera al borde de la desesperación. Conocer el amor o alimentar la esperanza de llegar a conocerlo nos salva de caer en el abismo del desaliento. En *Camino con corazón*, Jack Kornfield afirma: "El deseo de amar y el impulso del amor están en el fondo de todas nuestras actividades".

La espiritualidad y la vida espiritual nos proporcionan la fuerza para amar. Es raro que un individuo decida vivir en el espíritu —una vida que honra las dimensiones sagradas de la vida cotidiana— si no ha tenido contacto con pensamientos o prácticas religiosas tradicionales. Los maestros espirituales son importantes guías capaces de provocar una catálisis necesaria para nuestro despertar espiritual. Otra fuente de crecimiento espiritual son la comunión y el sentimiento de hermandad con almas afines. Los buscadores espirituales dejan que brille su luz no sólo para que otros los vean predicar con el ejemplo sino para recordarse a sí mismos constantemente que la espiritualidad es más grande cuando queda plasmada en nuestros actos, en nuestra manera de ser. Jack Kornfield lo explica con agudeza: "Cualquier aprendizaje espiritual será vano si no sabemos amar. Incluso los estados más exaltados y los logros espirituales más extraordinarios carecen de importancia si no sabemos ser felices con las cosas de cada día, si no podemos vincularnos con los demás y con el don de la vida con el corazón. Lo que importa es cómo vivimos".

Para muchos de nosotros, la iglesia fue el lugar donde oímos por primera vez un planteamiento distinto del amor, uno que difería de los mensajes confusos aprendidos en familias

disfuncionales. Las dimensiones místicas de la fe cristiana que descubrí en la iglesia (la creencia de que todos somos uno, de que el amor lo es todo) me dieron a entender que había posibilidad de redención. Aprendí también que los niños ocupaban un lugar especial en el corazón y el pensamiento del espíritu divino. Dado que soñaba con llegar a ser escritora y que valoraba el mundo del pensamiento por encima de todas las cosas, me quedé tan impresionada que aprendí de memoria pasajes enteros de la Epístola primera a los Corintios, “el capítulo del amor”. Desde entonces, a menudo he meditado el pasaje que proclama: “Cuando yo hablara todas las lenguas de los hombres y el lenguaje de los ángeles mismos, si no tuviera amor, vendría a ser como un metal que suena, o campana que repica. Y cuando tuviera el don de profecía y penetrase todos los misterios y poseyese todas las ciencias; cuando tuviera toda la fe posible, de manera que trasladase de una a otra parte los montes, no teniendo caridad, no sería nada. Si renunciara a todo lo que tengo e hiciera entrega de mi cuerpo a la hoguera, no teniendo amor, no conseguiría nada”. A lo largo de mis estudios de posgrado, mientras trabajaba duro para terminar el doctorado y me esforzaba por mantener un compromiso espiritual existencial en un mundo que no valoraba las cosas del espíritu, recurría a aquellas enseñanzas sobre la naturaleza del amor. La sabiduría que transmitían impidieron que se me endureciera el corazón. Permanecer abierta al amor fue crucial para mi supervivencia académica. Cuando el entorno en el que se vive y que se conoce más íntimamente no valora el amor, una vida espiritual proporciona un lugar de solaz y renovación.

No se debe olvidar que la adquisición de conocimientos espirituales no equivale a un compromiso con la vida espiritual. Como afirma Jack Kornfield, “cuando nos implicamos en una vida espiritual, las prioridades están claras: debemos asegurarnos de que nuestro camino permanece en contacto con el corazón. Al iniciar un viaje espiritual genuino, hemos de estar mucho más

cerca de nuestro punto de partida, enfocar la atención en el aquí, en lo que tenemos ante los ojos, asegurarnos de que nuestro rumbo está en sintonía con un profundo amor”. Cuando empezamos a experimentar lo sagrado en nuestra vida diaria, emprendemos las tareas mundanas con un grado de concentración y dedicación que nos levanta el ánimo. Reconocemos el espíritu divino en todas partes. Mucha gente recurre al pensamiento espiritual sólo cuando atraviesa dificultades, con la esperanza de que la tristeza o el dolor desaparezcan por arte de magia. Por lo general, descubren que, si se acepta y abraza el lugar donde se localiza el sufrimiento, donde tenemos el espíritu herido, él se convierte también en un lugar de paz lleno de posibilidades. El sufrimiento no cesa por arte de magia; en cambio, con prudencia, podemos reciclarlo como en un proceso alquimista. Se convierte en la energía sobrante que usamos para hacer posible un ulterior crecimiento. Por eso las sagradas escrituras nos advierten: “Celebrad [...] todas las pruebas que se os presenten”. Aprender a aceptar el sufrimiento es uno de los dones que nos ofrece la vida y la práctica espiritual.

El trabajo espiritual no tiene por qué estar relacionado con una religión organizada. Algunos individuos descubren su vínculo sagrado con la vida al entrar en comunión con la naturaleza y emprender prácticas que favorecen los ecosistemas vitales. Podemos meditar, rezar, ir al templo, a la iglesia, a la mezquita, o crear un santuario tranquilo donde vivir en comunión con el espíritu sagrado. Para algunas personas, el servicio cotidiano a los demás es un trabajo espiritual activo, mediante el que expresan el amor a los otros. Cuando nos comprometemos a permanecer en contacto con las fuerzas divinas que modelan nuestro mundo exterior e interior, estamos escogiendo llevar una vida en el espíritu.

Yo estudio las enseñanzas espirituales para que me orienten en mi pensamiento y en mis actos. El despertar de la espiritualidad

contracultural se aprecia en libros y revistas, y también en la existencia de pequeños círculos donde alguna gente acude a loar lo divino y a entrar en comunión con el espíritu. El contacto con otras personas que buscan la verdad proporciona una inspiración fundamental. Dado que tuve mi primer contacto con la espiritualidad a través de la tradición cristiana, la iglesia tradicional me sigue pareciendo un buen lugar de oración y hermandad, aunque también participo en las prácticas budistas. Medito y rezo. Cada cual debe escoger el trabajo espiritual que mejor se adapte a su vida. Por eso las personas progresistas que buscan la verdad insisten en que seamos tolerantes y nos recuerdan que, aunque los caminos son muchos, todos formamos una gran comunidad de amor.

El despertar cultural que poco a poco se está produciendo llegará a ser algo más generalizado cuando nos decidamos a prescindir de los tabúes culturales dominantes que acallan o anulan la necesidad de un trabajo espiritual. Durante mucho tiempo, muchos de mis amigos y colegas no tenían ni idea de que yo me había embarcado en el trabajo espiritual. Entre los pensadores y eruditos se aceptaba mejor y tendía más a expresar sentimientos ateos que declarar una fuerte devoción por el espíritu divino. Tampoco quería que, si me ponía a hablar de mis creencias espirituales, los demás pensarán que pretendía convertirlos, imponerles de algún modo aquellas ideas.

Empecé a hablar más abiertamente del lugar que ocupaba la espiritualidad en mi vida cuando reparé en la desesperación de mis alumnos, en su desmotivación, en su miedo a que la vida no tuviera sentido, en su profunda soledad y su sentimiento de desamor. Cuando estudiantes jóvenes, inteligentes y guapos iban a mi despacho y confesaban su desaliento, me parecía una irresponsabilidad limitarme a escucharlos y a compadecer sus desdichas sin atreverme a contarles que durante mi vida yo me había enfrentado a situaciones parecidas. A menudo me preguntaban

de dónde sacaba mi alegría de vivir. Si quería ser sincera, tenía que estar dispuesta a hablar sin tapujos de la vida espiritual. Además, debía encontrar una manera de explicar mi opción sin dar a entender que ésta era la más conveniente para todos.

La creencia de que Dios es amor —de que el amor lo es todo, nuestro verdadero destino— me da fuerzas. Ratifico esa fe a través de la oración y la meditación diarias, la contemplación y la entrega a los demás, mediante la religión y la bondad. En la introducción de *Amor incondicional*, Sharon Salzberg dice que Buda describía el trabajo espiritual como “la liberación del corazón, que es amor”. También nos apremia a recordar que el trabajo espiritual ayuda a vencer la sensación de aislamiento, que “destapa el corazón dichoso y radiante que hay dentro de cada cual y manifiesta su resplandor al mundo”. Todas las personas necesitan estar en contacto con los menesteres de su espíritu. Esta necesidad de conexión nos impulsa hacia el despertar espiritual: al amor. En las escrituras de san Juan, un pasaje nos recuerda que “el que no ama queda en la muerte”.

Todo despertar al amor es un despertar espiritual.



capítulo seis

VALORES: VIVIR CONFORME A UNA ÉTICA DEL AMOR

Debemos vivir y trabajar para el día en que la sociedad humana vuelva a vincularse con el amor radical de Dios. En un paradigma realmente democrático, no hay amor al poder por el poder.

MARIANNE WILLIAMSON

VALORES: IR CONFORME A UNA ÉTICA DEL AMOR

nos viene a trabajar para él día en que
admiramos mucho a un trabajador con el
de Dios. En su vida alguna vez
ellos, no hay amor al poder por el poder.



El despertar al amor sólo se puede producir si renunciamos a nuestra obsesión por el poder y la dominación. Como sociedad, todos los ámbitos de la vida norteamericana —la política, la religión, el lugar de trabajo, el hogar, las relaciones de pareja— podrían y deberían estar estructurados a partir de una ética del amor. Los valores intrínsecos de una cultura y su ética reflejan y afectan a nuestra forma de hablar y de actuar. Una ética del amor presupone que todo el mundo tiene derecho a ser libre, a realizarse y a vivir feliz. Para trasladarla a todas las dimensiones de nuestra vida, la sociedad debería aceptar un cambio. Al final de *El arte de amar*, Erich Fromm afirma que “si el amor tiene que convertirse en un fenómeno social en lugar de ser algo marginal y altamente individualista, son necesarios cambios profundos y radicales”. Los individuos que decidimos amar podemos cambiar, y de hecho cambiamos, nuestra vida de forma que nuestros actos testimonien el valor que concedemos a la ética del amor. Lo hacemos escogiendo trabajar

con personas a las que admiramos y respetamos; comprometiéndonos a darlo todo en nuestras relaciones; haciendo nuestra una visión global según la cual nuestra vida y nuestro destino están íntimamente relacionados con los del resto del planeta.

El compromiso con una ética del amor transforma nuestra existencia al ofrecernos un sistema de valores distinto. A pequeña y gran escala, tomamos decisiones basados en la creencia de que la sinceridad, la franqueza y la integridad personal tienen que expresarse en las decisiones públicas y privadas. Cuando mis padres se hicieron mayores, decidí trasladarme a una ciudad pequeña para poder vivir en la misma zona que ellos a pesar de que, culturalmente, no ofrecía tantas posibilidades como la otra. Tengo amigos que viven con sus padres para cuidar de ellos aunque tienen dinero suficiente para ir a otra parte. Al vivir conforme a una ética del amor, aprendemos a valorar la lealtad y la responsabilidad para con los vínculos existentes en detrimento de la prosperidad económica. El triunfo profesional y el dinero siguen siendo importantes, pero nunca tienen prioridad sobre la mejora de la vida humana y el bienestar.

No conozco a nadie que haya adoptado una ética del amor cuya vida no se haya vuelto más dichosa y satisfactoria. Es falsa la suposición, muy extendida, de que un comportamiento ético le quita gracia a la vida. En realidad, vivir con ética garantiza que nuestras relaciones, incluidos los contactos con extraños, contribuirán al crecimiento espiritual. Comportarse sin ética, sin prestar atención a las consecuencias de nuestros actos, se parece un poco a comer montones de comida basura. Quizá tenga buen sabor, pero a la larga el cuerpo no está bien alimentado y permanece en un estado constante de carencia y necesidad. Cuando actuamos sin ética y adoptamos conductas que rebajan nuestro espíritu y deshumanizan a los demás, el alma siente esa carencia.

En los libros de *new age* hallamos declaraciones según las cuales al adoptar una ética del amor la vida cambia para bien. Sin embargo, gran parte de esa información sólo llega a las clases privilegiadas y, a menudo, individuos que viven una vida espiritual y materialmente próspera, y que tienen muchos amigos de todas las condiciones sociales, le dicen al resto del mundo que esas cosas son imposibles de lograr. Estoy hablando de los catastrofistas que nos advierten de que el racismo nunca terminará, que el sexismo es inevitable, que los ricos nunca compartirán sus recursos. Si pudiéramos espiarlos por un día, nos sorprenderíamos. Poseen muchas de las cosas que, según ellos, son inalcanzables. Sin embargo, aferrados a la noción capitalista del bienestar, están convencidos de que no hay suficiente para todos, de que la buena vida es para unos cuantos.

Hace poco, hablando a un público universitario, expresé mi confianza en la capacidad de los blancos para denunciar el racismo poniendo en entredicho y desechando los prejuicios, e hice hincapié en mi convencimiento de que todos podíamos cambiar nuestra perspectiva y nuestro comportamiento. Recalqué que mi confianza no radicaba en un ideal utópico sino en el hecho de que la historia de los Estados Unidos estaba llena de individuos que habían puesto su vida al servicio de la justicia y la libertad. Cuando alguien discrepó diciendo que esos individuos constituían una excepción, asentí. Pero entonces hablé de la necesidad de cambiar nuestra forma de pensar para incluirnos entre los que están por el cambio y no entre los que se niegan a cambiar. Si aquellos individuos nos parecían excepcionales, no se debía a que fueran más listos o más buenos que sus conciudadanos, sino a que se atrevieron a llevar sus valores a la práctica.

Citaré otro ejemplo. Si vas de puerta en puerta hablando con los ciudadanos sobre la violencia doméstica, casi todo el mundo expresará su rechazo hacia los maltratos infligidos a las mujeres; insistirán en que condenan esa actitud ética y moralmente. Sin embargo, si les explicas que sólo se puede acabar con ese tipo de violencia rechazando el patriarcado, y que eso implica oponerse a la idea de que los hombres deban tener más derechos y privilegios que las mujeres por causa de la diferencia biológica o que los hombres deban dominar a las mujeres, entonces ya no están de acuerdo. Hay una separación entre los valores que dicen apoyar y la voluntad de unir pensamiento y acción, teoría y práctica, para plasmar esos valores y así crear una sociedad más justa.

Por desgracia, muchos norteamericanos están orgullosos de vivir en uno de los países más democráticos del mundo y, al mismo tiempo, tienen miedo de salir en defensa de los individuos que viven bajo gobiernos represivos y fascistas. Temen poner en práctica lo que creen porque eso significaría rechazar un statu quo conservador. Negarse a defender las propias creencias desvirtúa la ética tanto personal como la social. No es de extrañar pues que, en nuestra sociedad, la mayoría de la gente, por encima de la raza, la clase social o el sexo, afirme ser religiosa, afirme creer en el poder divino del amor y, sin embargo, como colectivo, sea incapaz de adoptar una ética del amor y dejar que ésta guíe su comportamiento, sobre todo si hacerlo significa secundar un cambio radical.

El miedo a las grandes transformaciones lleva a muchas personas a traicionar sus ideas y sus sentimientos. Sin embargo, todos experimentamos cambios radicales cada día. Nos enfrentamos a ellos dejando el miedo a un lado. Por ejemplo, las nuevas y revolucionarias tecnologías nos han obligado a aceptar los ordenadores. Nuestra capacidad para saltar al vacío demuestra que todos somos capaces de afrontar el miedo que

nos inspira el cambio, que podemos superarlo. Como es lógico, al statu quo conservador no le interesa que vencamos nuestro miedo colectivo al amor. Una aceptación social generalizada de la ética del amor haría que nos opusiéramos a gran parte de la política estatal que los conservadores aprueban y apoyan.

Si queremos reivindicar una ética que nos inspire y nos proporcione el valor para llevar a cabo las transformaciones necesarias, hay que superar el miedo social al amor. Al escribir sobre los cambios que deberían hacerse, Fromm expone: "La sociedad debe organizarse de tal modo que la naturaleza amorosa del hombre no esté separada de su existencia social, sino que ambos se conviertan en una sola. Si es verdad, como he intentado demostrar, que el amor es la única respuesta sana y satisfactoria al problema de la existencia humana, cualquier sociedad que descuide, aunque sea mínimamente, la expansión del amor, a la larga se deteriorará por culpa de sus propias contradicciones con las necesidades básicas del hombre. Hablar de amor no es predicar, por la sencilla razón de que significa hablar de la necesidad fundamental de todo ser humano [...] Confiar en la posibilidad de que el amor sea un fenómeno social y no sólo particular supone alimentar una fe racional basada en una buena comprensión de la misma naturaleza del hombre". La fe nos permite superar los miedos. Podemos recuperar nuestra fe colectiva en el poder transformador del amor fomentando la valentía, la fuerza para defender nuestras creencias, para ser responsables de palabra y obra.

Le tengo un cariño especial a un pasaje bíblico de la Epístola Primera de san Juan, que nos dice: "En el amor no hay temor; antes el perfecto amor echa fuera al temor servil, porque el temor tiene pena; y así el que teme no es perfecto en el amor". Este pasaje de las escrituras me ha fascinado desde pequeña. Me llamaba la atención el uso repetido de la palabra "perfecto". Durante algún tiempo, para mí esa palabra sólo hacía referencia a la

ausencia total de defectos. Acostumbrada a creer que el mismo concepto de "perfección" quedaba siempre fuera del alcance humano, que precisamente nuestra imperfección nos hacía personas porque estábamos limitados por el misterio del cuerpo, por nuestras carencias, aquel llamamiento a conocer un amor perfecto me confundía. Parecía una empresa noble pero imposible; hasta que di con un enfoque más complejo y profundo de la palabra "perfecto" y encontré una definición que hacía hincapié en la voluntad de "perfeccionar".

De repente, el pasaje cobró sentido. El amor como un proceso de perfeccionamiento, como algo que debe ser transmutado en un proceso alquimista conforme cambia de estadio, es ese amor perfecto que puede acabar con el miedo. Cuando amamos, el miedo nos abandona indefectiblemente. Para recibir ese don, primero debemos comprender que "en el amor no hay temor". No obstante, tenemos temor, y éste nos impide confiar en el amor.

Las culturas de dominación fomentan el miedo como sistema de asegurarse obediencia. En nuestra sociedad, se le da mucha importancia al amor y se habla poco del miedo. Sin embargo, la mayor parte del tiempo estamos tremendamente asustados. Como sociedad, estamos obsesionados con la idea de seguridad. Sin embargo, no nos planteamos por qué vivimos presos de un temor y una ansiedad atroces. El miedo constituye el pilar principal de las estructuras de dominación. Fomenta la alienación, el deseo de pasar desapercibidos. Cuando aprendemos que la seguridad radica en la uniformidad, la diferencia de cualquier tipo se ve como una amenaza. No obstante, si optamos por amar, escogemos dar la cara al miedo: nos enfrentamos a la alienación y al distanciamiento. La elección de amar implica comunicarse: encontrarse a uno mismo en el otro.

Como muchos de nosotros somos presa del miedo, sólo podemos acercarnos a la ética del amor por un proceso de transformación. El filósofo Cornel West afirma que "una voluntad

de transformación nos devuelve la esperanza". Al subrayar el nihilismo que predomina en nuestra sociedad, nos recuerda: "El nihilismo no se supera mediante discusiones o análisis, se domina a través del amor y la atención. Cualquier dolencia del alma se superará mediante la transformación del alma. Esta transformación se consigue reafirmando la propia valía; una afirmación que alimenta el interés por los demás". En un intento por evitar la desesperación existencial, cada vez hay más individuos que recurren a una ética del amor. En nuestra cultura abundan las señales de que esta transformación se está produciendo. Resulta reconfortante ver que gran cantidad de gente lee libros como *El cuidado del alma*, de Thomas Moore, una obra que nos invita a reconsiderar los valores en los que se apoya nuestra vida y a escoger opciones que refuercen nuestra interacción con los demás.

Adoptar una ética del amor implica poner en práctica todas las dimensiones del amor —"atención, compromiso, confianza, responsabilidad, respeto y conocimiento"— en nuestra vida cotidiana. Sólo si nos aplicamos a desarrollar la conciencia lo conseguiremos. Ser conscientes nos permitirá analizar con espíritu crítico nuestros actos y saber lo que nos hace falta para poder prestar atención, ser responsables, mostrar respeto y estar dispuestos a aprender. La capacidad de conocer y comprender al otro es vital porque a diario se nos bombardea con mensajes que nos dicen que el amor es un misterio, algo indescifrable. Vemos películas donde aparecen personas enamoradas que nunca conversan, que se van a la cama sin hablar nunca de su cuerpo, de sus necesidades sexuales, de lo que les gusta y lo que no. Los medios de comunicación de masas nos transmiten el mensaje de que el conocimiento mutuo resta mucho aliciente al amor; que precisamente la ignorancia le proporciona erotismo y ese deseo transgresor. A menudo esos mensajes nos llegan de la mano de productores a

quienes sólo mueve el ánimo de lucro, que no conocen ni por asomo el arte de amar, que nos ofrecen sus confusos puntos de vista porque en realidad no saben cómo plasmar un contacto amoroso genuino.

Si todos, como colectivo, exigiésemos que los medios de comunicación presentasen imágenes que reflejasen la realidad del amor, lograríamos que así fuera, y semejante cambio daría lugar a una transformación radical de la cultura. Los medios de comunicación de masas resaltan y perpetúan una ética de la violencia porque los creadores de imagen conocen más de cerca ese mundo que la realidad del amor. Todos sabemos qué aspecto tiene la violencia. Cualquier intelectual que se mueva en el campo de la cultura y cuyo trabajo se centre en el análisis crítico de los medios de comunicación, ya sea a favor o en contra, nos dirá que las imágenes de violencia, sobre todo aquellas que incluyen acción o sangre, captan más la atención de los espectadores que las estáticas y pacíficas. El pequeño grupo de personas que produce casi todas las imágenes que vemos a diario no ha demostrado ningún interés, de momento, por ingeniárselas para plasmar imágenes de amor capaces de estimular nuestra imaginación cultural y captar nuestra atención.

Si su trabajo estuviera inspirado en una ética del amor, considerarían importante reflexionar con espíritu crítico sobre sus creaciones. Esa actitud implicaría pensar en el impacto de sus imágenes, en cómo determinan el desarrollo de la cultura e influyen en nuestra forma de pensar y de actuar. Y, si no conocieran de cerca la realidad del amor, contratarían a asesores que los ayudaran a comprenderla. Pese a que algunos intelectuales aislados nos dicen que no hay relación directa entre las imágenes violentas y la violencia a la que nos enfrentamos a diario, la verdad la dicta el sentido común: a todos nos afectan las imágenes que consumimos y el estado de ánimo con que las recibimos. Si los consumidores buscan entretenimiento

y las escenas que se les presentan como entretenidas son de violencia y deshumanización, es razonable pensar que esos actos se considerarán más aceptables en la vida cotidiana y que la gente será menos capaz de reaccionar ante ellos con indignación o preocupación. Ver más imágenes de relaciones humanas amorosas tendría un impacto positivo en nuestra vida.

No podemos hablar de cambios en el material que nos ofrecen los medios de comunicación sin mencionar que la gran mayoría de las imágenes que vemos se han creado desde una perspectiva patriarcal. No cambiarán si antes no varían la perspectiva y el sistema de pensamiento. A los hombres y mujeres aislados que no se consideran víctimas del poder patriarcal les cuesta tomarse en serio la necesidad de rechazar y cambiar el sistema de pensamiento dominante. Sin embargo, la reeducación es posible. Hay gran cantidad de gente que padece las consecuencias de las instituciones patriarcales y, de modo más específico, de la dominación masculina. Dado que quienes crean la mayor parte de las imágenes son personas interesadas en proteger el patriarcado, procuran proporcionarnos modelos que reflejen sus valores y las instituciones sociales que desean conservar. El patriarcado, como cualquier forma de dominación (por ejemplo, el racismo), se basa en socializar a las personas haciéndoles creer que en todas las relaciones humanas hay un grupo inferior y otro superior, que un individuo es fuerte, el otro débil y, en consecuencia, es natural que los poderosos dominen a los débiles. Para quienes apoyan el pensamiento patriarcal, la defensa del poder y el control son aceptables, adopten la forma que adopten. Como es lógico, cualquiera que haya sido socializado para pensar así encontrará más interesantes y estimulantes las escenas de dominación y violencia que las de amor y atenciones. Aun así, necesitan un público consumidor a quien vender su producto, y ahí radica nuestra oportunidad de exigir un cambio.

Pese a que el movimiento feminista contemporáneo se ha esforzado por modificar esa ideología y por ofrecer a las mujeres y a los hombres la posibilidad de llevar una vida más satisfactoria, el pensamiento patriarcal sigue imperando entre aquellos que detentan el poder. Eso no significa que no tengamos derecho a exigir un cambio. Como consumidores, tenemos poder. Podemos ejercer ese poder constantemente optando por no invertir tiempo, dedicación ni dinero en favorecer la producción y la difusión de imágenes que no reflejen valores positivos, que desvirtúen la ética del amor. Es cierto que los medios de comunicación no tienen la culpa de la mayor parte de los males del mundo. Por ejemplo, está claro que no han inventado la violencia doméstica. La violencia en el hogar era frecuente incluso cuando no había televisión. No obstante, todo el mundo sabe que los medios de comunicación exaltan todas las formas de violencia y las presentan bajo un prisma que las hace seductoras. Los creadores de imágenes podrían igualmente usar los medios para condenar la tiranía. Cuando el material que vemos aprueba la violencia, tanto si debido a ello nos volvemos más violentos como si no, está ratificando la noción de que la violencia es un sistema de control social aceptable, de que está bien que un individuo o grupo domine a otro.

En una situación social donde prevalezca la ética del amor la dominación no puede existir. Es importante recordar la consideración de Jung de que el amor brillará por su ausencia donde impere la voluntad de poder. Cuando el amor está presente, el deseo de dominar y ejercer el poder no tiene cabida. Todos los grandes movimientos de libertad y justicia de nuestra sociedad han defendido una ética del amor. Si nuestra preocupación por el bienestar colectivo de la nación, la ciudad o el barrio está enraizada en el amor, hará que todos procuremos fomentar y proteger ese bienestar. Si toda la política social se inspirara en el espíritu del amor, no tendríamos que preocuparnos por el desempleo, la falta de hogar, el fracaso escolar o la adicción.

Si toda la política social de ciudades y pueblos se basara en una ética del amor, las personas se unirían y harían planes para mejorar el bienestar de todo el mundo. El maravilloso libro de Melody Chavis *Altars in the Street: A Neighborhood Fights to Survive* [Altares callejeros: un barrio lucha por su supervivencia] cuenta una historia de personajes reales que, por encima de diferencias de raza y condición social, se unen para mejorar su entorno vital. La autora habla desde la perspectiva de una mujer blanca que se traslada con su familia a una comunidad mayoritariamente negra. Al ser alguien que defiende una ética del amor, Melody se une a sus vecinos para crear paz y amor en su entorno. Lo consigue, pero su trabajo no da los frutos deseados al no hallar apoyo en la política social y en el gobierno municipal. Al mismo tiempo, se esfuerza en ayudar a los presos que están en el corredor de la muerte. Dedicada a fomentar un espíritu de comunidad en diversos ámbitos, Melody afirma: "A veces creo que me he estado esforzando, tanto en el corredor de la muerte como en mi barrio, por controlar la violencia que afecta a mi vida. De niña, me sentía absolutamente impotente frente a la violencia". Su libro muestra los cambios que una ética del amor puede producir incluso en la comunidad más problemática. También denuncia las trágicas consecuencias que tiene para la vida humana la aceptación generalizada del terror y la violencia.

Cuando las comunidades pequeñas organizan su existencia en torno de una ética del amor, la vida mejora para todo el mundo, en todos los aspectos. En su obra en prosa, el poeta de Kentucky Wendell Berry habla con elocuencia de los valores positivos existentes en las comunidades rurales que adoptan una ética comunal y comparten los recursos. En *Another Turn of the Crank* [Otra vuelta de manivela], Berry expone hasta qué punto los intereses de las grandes empresas provocan la destrucción de las sociedades rurales y nos recuerda que esa devastación afecta ya

a todo tipo de comunidades. Nos anima a aprender de las gentes que viven en sociedades guiadas por un espíritu amoroso y comunal. Al aludir a algunos de los valores que fomentan los ciudadanos de esas comunidades, escribe: "Hay gente que contempla el instinto de supervivencia desde una perspectiva generosa y basada en la buena vecindad; no creen que puedan sobrevivir y prosperar según la regla de que el más fuerte se come al más débil; no creen que se pueda triunfar arrollando, vendiendo o consumiéndolo todo salvo a ellos mismos. Dudan de que la violencia sea una buena solución. Quieren conservar los tesoros de la naturaleza y de la cultura humanas y legárselos a sus hijos [...] Advierten que ninguna comunidad o colectivo de provecho puede basarse en la codicia [...] Saben que el trabajo debe ser necesario; debe ser bueno; debe ser satisfactorio y edificante para las personas que lo realizan, además de útil y conveniente de verdad para las personas para quienes se realiza".

Me gusta vivir en el campo porque es precisamente en los pueblos donde, con mayor frecuencia, se encuentran los principios básicos inherentes a la ética del amor y donde éstos constituyen las referencias a partir de las cuales intenta vivir la mayoría de la gente. En el pueblo donde vivo (ahora sólo parte del tiempo) hay espíritu de vecindad: hermandad, interés y respeto. Esos mismos valores existían en el barrio del pueblo donde me crié. Aunque paso la mayor parte del tiempo en la ciudad de Nueva York, vivo en un edificio de apartamentos que funciona con un régimen de cooperativa, donde todos nos conocemos. Tratamos de que nuestro hogar constituya un entorno positivo para todos. Estamos de acuerdo en que la integridad y el cariño mejoran nuestra vida. Intentamos vivir a partir de los principios de la ética del amor.

Para vivir de acuerdo con estos principios (con cariño, respeto, interés, integridad y voluntad de cooperar) tenemos que ser valientes. Aprender a enfrentarnos a nuestros miedos es

valores: vivir conforme a una ética del amor

una manera de abrirse al amor. Tal vez el miedo no desaparezca, pero no se interpondrá en nuestro camino. Aquellos que ya hemos decidido adoptar una ética del amor, permitiendo que guíe e instruya nuestro pensamiento y nuestros actos, sabemos que cuando dejamos brillar nuestra luz atraemos a otros portadores de luz y somos atraídos por ellos. No estamos solos.

capítulo siete

CODICIA: SIMPLEMENTE AMOR

La desaparición de la codicia y el odio es la base de la liberación. La liberación es “la indefectible redención del corazón”, un discernimiento de la verdad tan impactante que ya no hay vuelta atrás.

SHARON SALZBERG

CODICIA: SIMPLEMENTE AMOR

la desaparición de la codicia y el odio es la
la liberación. La liberación es "la impu-
nición del corazón", un discernimiento
verdad con impacto que ya no hay vuelta

SHARON DAVIS



Aunque vivimos en estrecho contacto con nuestros vecinos, una multitud de gente se siente alienada, aislada, sola. El aislamiento y la soledad constituyen las causas principales de la depresión y la desesperación. Sin embargo, son la consecuencia lógica de vivir en una cultura donde las cosas importan más que las personas. El materialismo crea un mundo narcisista en el cual la vida se centra únicamente en la adquisición de bienes y en su consumo. La sociedad del narcisismo no es un lugar donde el amor pueda prosperar. En la cultura del individualismo recae la responsabilidad directa del fracaso de los Estados Unidos en la construcción de la democracia tal como se expresa en la Constitución y en la Declaración de Derechos. Abandonados en la cultura del individualismo, consumimos sin cesar sin pensar en los demás. Cuando impera una ética de dominación, la codicia y la explotación se consideran normales, y éstas traen consigo la alienación y la explotación. Las fuertes carencias

espirituales y afectivas en la vida constituyen un terreno abonado para el afán de lucro y el consumo exagerado. En un mundo sin amor, la necesidad de contacto puede sustituirse por el impulso de poseer. Mientras que las necesidades emocionales son difíciles y a menudo imposibles de satisfacer, los deseos materiales se pueden colmar fácilmente. Los Estados Unidos cayeron en la trampa de un narcisismo patológico tras las dos guerras mundiales, que dieron origen a la prosperidad económica al tiempo que perdían importancia los conceptos de libertad y justicia esenciales para el ejercicio sano de la democracia.

En la actualidad vivimos en un mundo donde los adolescentes pobres están dispuestos a herir o a asesinar a otro por unas zapatillas de tenis o una chaqueta de marca; eso no es consecuencia de la pobreza. En los inicios de la historia de los Estados Unidos, en condiciones desesperadas de pobreza, habría sido impensable que los pobres asesinaran a alguien por conseguir un objeto de lujo. Tal vez fuera corriente que algunos individuos robasen o asaltasen para conseguir artículos de primera necesidad —dinero, comida o algo tan sencillo como un abrigo para protegerse del frío en invierno—, pero no se había adoptado ningún sistema de valores que hiciese de la vida algo menos importante que el deseo de poseer un objeto no esencial.

A mediados de los años cincuenta, la mayoría de los ciudadanos de los Estados Unidos, ya fueran pobres o ricos, tenían la sensación de que habitaban en el mejor lugar del mundo porque era el suyo un país democrático donde se concedía importancia a los derechos humanos. El concepto de nación así entendido protegía a los ciudadanos y funcionaba como un catalizador que favorecía la lucha social por la libertad. En el artículo "Polluelo, Casandra y el verdadero lobo: muchas maneras de reflexionar sobre el futuro", Donella Meadows explica la importancia de adoptar un punto de vista idealista:

“un ideal define el futuro que alguien ansía, y lo hace de manera tan clara e imperiosa que arrastra consigo toda la vitalidad, el compromiso, la compasión, la voluntad política, la creatividad, los recursos o lo que haga falta para hacer realidad ese ideal”. La participación activa de los Estados Unidos en los conflictos bélicos mundiales puso en entredicho su compromiso con la democracia tanto dentro como fuera del país.

Aquel ideal perdió fuerza con la guerra de Vietnam. Antes de la guerra, la lucha por los derechos civiles, el movimiento feminista y la liberación sexual habían generado perspectivas optimistas respecto de la justicia y el amor. Sin embargo, a finales de los setenta, tras el fracaso de los movimientos radicales por la justicia social que pretendían hacer del mundo un lugar democrático y pacífico donde los recursos se compartieran y donde todas las personas pudieran vivir una vida digna, la gente dejó de hablar de amor. La pérdida de vidas tanto dentro como fuera de la nación había dado paso a la abundancia económica a la vez que dejaba tras de sí devastación y sentimiento de pérdida. A los americanos se les pidió que sacrificasen sus ideales de libertad, amor y justicia y que los reemplazasen por el culto al materialismo y al dinero, un concepto de sociedad que justificaba la guerra imperialista y la injusticia. Cuando los líderes que habían encabezado la lucha por la paz, la justicia y el amor fueron asesinados, un gran sentimiento de desesperación se apoderó de la nación.

Aunque el *boom* económico abría las puertas del mercado laboral a las mujeres y a hombres de grupos anteriormente privados de ese derecho, psicológicamente estábamos destrozados. En lugar de demandar justicia en el ámbito público, los individuos se volcaron en su vida privada en busca de esparcimiento y evasión. Al principio, mucha gente se refugió en la familia y en las relaciones para recuperar la sensación de unidad y de estabilidad. Encontrarse cara a cara con el creciente desamor presente en el

hogar dio lugar a una abrumadora sensación de desconsuelo cultural. Las personas no sólo perdieron la esperanza respecto de su capacidad para transformar el mundo, sino que también empezaron a dudar en serio de sus posibilidades para cambiar las estructuras emocionales de su vida diaria. El índice de divorcios constituía el principal indicador de que el matrimonio ya no era un refugio seguro; y el hecho de que la gente cada vez fuera más consciente de que la violencia doméstica y todo tipo de maltratos infantiles estaban a la orden del día revelaba que la salvación tampoco estaba en la familia patriarcal.

Enfrentadas a un universo emocional que se sentían incapaces de manejar, algunas personas adoptaron una nueva ética protestante del trabajo, convencidas de que triunfar en la vida dependía de cuánto dinero se ganase y de los bienes que se pudieran comprar con ese dinero. Vivir bien ya nada tenía que ver con la buena vecindad y la comunicación sino que consistía en la satisfacción de deseos hedonistas y materialistas. De acuerdo con el cambio del sistema de valores de una sociedad cuya dinámica ya no giraba en torno de las personas sino de las cosas, los ricos y famosos, sobre todo las estrellas de cine y los cantantes, empezaron a ser considerados los únicos iconos culturales a tener en cuenta. Atrás habían quedado los líderes políticos idealistas y los activistas. De repente, ya no era importante incluir una dimensión ética en la vida laboral; el objetivo era ganar dinero, por todos los medios. La aceptación generalizada de la corrupción redujo cualquier posibilidad de que resurgiese una ética del amor para devolver la esperanza.

A finales de los setenta, entre ciertas personas privilegiadas, el culto al dinero se reflejaba en el beneplácito que se concedía a la corrupción y en la ostentación del lujo material como norma. Para mucha gente, el consentimiento nacional de la corrupción empezó cuando salió a la luz un fraude presidencial sin precedentes y un proceder indigno por parte de la

Casa Blanca. Los responsables del gobierno justificaron aquella falta de ética arguyendo que su apoyo a grandes empresas que promovían el imperialismo estaba relacionado con la seguridad nacional y la dominación global. Aquella tendencia coincidió de manera muy conveniente con la pérdida de influencia por parte de la religión institucionalizada, que antes había prestado orientación moral. La iglesia y el templo se habían convertido en lugares donde se apoyaba y se racionalizaba la ética materialista.

Entre los pobres y otros marginados, el culto al dinero quedó reflejado en el aumento del tráfico de drogas callejero, que alcanzó cotas nunca vistas. El de la droga fue uno de los pocos ámbitos donde el capitalismo funcionó de maravilla para unos cuantos. El dinero rápido, a menudo en grandes cantidades, procedente de la venta de drogas permitía a los pobres ver realizados sus deseos materiales, igual que a los ricos. Los objetos del deseo tal vez difirieran, pero la satisfacción de la adquisición y la posesión era idéntica. La codicia era lo que imperaba. Imitando a la cultura capitalista dominante, unos cuantos individuos de comunidades pobres prosperaban, mientras que la gran mayoría experimentaba unas ansias jamás satisfechas. Imaginen una madre que vive en la pobreza, que siempre les ha enseñado a sus hijos la diferencia entre el bien y el mal, que les ha transmitido la importancia de ser honrados porque quiere proporcionarles valores morales y éticos, y que de repente acepta que su hijo venda drogas porque así lleva a casa recursos económicos para gastos tanto necesarios como innecesarios. La intensidad del deseo y la carencia han corrompido sus valores éticos. Sin embargo, ya no se siente excluida de la cultura del consumo donde habita; se ha integrado, ya es una más, y se somete a las exigencias de esta cultura.

El amor no es un tema en el que esa mujer suela pensar. Su vida siempre se ha caracterizado por la falta de amor. Ha

descubierto que la vida es más fácil si endurece el corazón y centra su atención en objetivos más asequibles: tener casa y comida, llegar a fin de mes y encontrar un sistema para satisfacer sus deseos de pequeños lujos materiales. Quizá pensar en el amor sólo le haga daño. Ella, y montones de mujeres como ella, ya han sufrido bastante. Tal vez incluso desarrolle una adicción para experimentar el placer y la satisfacción que nunca encontró cuando buscaba el amor.

La adicción, muy extendida tanto en comunidades pobres como acomodadas, está relacionada con nuestra necesidad psicótica de consumo material. Nos hace incapaces de amar. La obsesión por los deseos y las necesidades, motivada por el consumismo, produce un estado psicológico de ansia insaciable, lo que provoca angustia espiritual e intensos sufrimientos. Ciertas sustancias tóxicas proporcionan alivio a esta situación pero también conllevan problemas de adicción. En los Estados Unidos hay millones de ciudadanos adictos al alcohol y a otras drogas legales e ilegales. En las comunidades pobres, donde la adicción está generalizada, no hay programas de recuperación. Los pobres que se han vuelto adictos y carecen de recursos para satisfacer su hábito acaban atrapados en un sufrimiento físico y emocional de primera magnitud. Los adictos quieren librarse del dolor; no se ponen a pensar en el amor.

En el libro *Love and Addiction* [Amor y adicción], de Stanton Peele, una obra de gran utilidad, el autor señala con agudeza que "la adicción no tiene nada que ver con la vinculación". La adicción hace imposible el amor. A la mayoría de los adictos, lo que más les preocupa es la adquisición y el consumo de la droga, ya sea alcohol, cocaína, heroína, sexo o ir de compras. En consecuencia, la adicción es tanto causa como efecto del desamor. Para un adicto sólo la droga es sagrada. Cuando el adicto busca satisfacer su deseo a toda costa, las relaciones íntimas y cercanas se destruyen. La avidez caracteriza

otros, tendemos a considerar su conducta aberrante. Creemos que no son como nosotros, pese a que hay estudios según los cuales mucha gente está dispuesta a mentir para obtener un beneficio económico. A la mayoría de las personas, les asaltan deseos esporádicos de consumir sin cesar o de intentar hacerse ricos por cualquier medio. En los últimos años, el apoyo público al juego, ya sea en forma de loterías o de casinos, ha incrementado la conciencia de que el deseo de dinero puede ser adictivo. Sin embargo, el hecho de que gran cantidad de trabajadores se jueguen todo un salario ganado con esfuerzo para intentar hacerse ricos de golpe no es noticia. Muchos de esos ciudadanos engañan y mienten a su familia para seguir adelante con su hábito. Pese a que no los detendrán ni encarcelarán, su conducta disfuncional merma la confianza y el cariño familiar. Tienen más en común con esos presos capaces de arriesgarlo todo confiados en ganar dinero fácil que con los miembros de su familia, que consideran la relación amorosa más importante que los beneficios materiales.

En *Las siete leyes del dinero*, Michael Phillips destaca que la mayoría de los presos que ha conocido, encarcelados por robar cuando trataban de “hacer dinero fácil”, eran individuos listos y diligentes que podrían haber ganado bastante con su trabajo. Sin embargo, trabajar a diario para ganar dinero les habría exigido esperar. Aparece ahí un segundo elemento. La combinación del afán de lucro con el deseo de satisfacción inmediata indican que el materialismo crea adicción. La necesidad de una gratificación instantánea es un elemento de la codicia.

La misma regla se puede aplicar a la búsqueda del amor. La gente a menudo desea una satisfacción inmediata. El amor genuino rara vez es una dimensión emocional donde las necesidades resulten satisfechas al instante. Para conocer el amor auténtico tenemos que invertir tiempo y compromiso. Como John Welwood nos recuerda en *El viaje del corazón*, “soñar

su empresa, porque la necesidad es insaciable; el deseo es constante y nunca se puede satisfacer del todo.

Desde luego, los estragos de la adicción resultan más evidentes entre los pobres y marginados porque no tienen medios para ocultarse, algo que se les da muy bien a los adictos privilegiados, ni acceso a los programas de recuperación. Cuando procesos contra O. J. Simpson salió en los medios de comunicación, no se comentó demasiado en qué medida la droga había contribuido al distanciamiento emocional de una familia ya disfuncional. Se hizo hincapié en la violencia doméstica, que a todo el mundo le pareció reprochable, pero no se habló mucho del abuso de drogas. Así pues, se pasó por alto un factor primordial de la destrucción de las condiciones necesarias para un contacto emocional positivo.

Por ejemplo, no estaba bien visto que alguien comentara, aunque fuera en tono compasivo (sin echar la culpa a la víctima), la posibilidad de que Nicole Simpson hubiera permanecido con sus hijos en un entorno peligroso y potencialmente mortal en parte porque no estaba dispuesta a renunciar al estilo de vida superficial y lleno de glamour propio de los ricos y famosos. Entre bastidores, cuando no tienen miedo de que las consideren políticamente incorrectas, ciertas mujeres ligadas a hombres tiranos, ricos y poderosos hablan sin rodeos de la adicción que ellas tienen al poder y a la riqueza. Cuando obtienen un beneficio material tanto los hombres como las mujeres mantienen relaciones disfuncionales y carentes de amor.

De un extremo a otro de los Estados Unidos la codicia impulsa a los individuos a meterse en asuntos peligrosos. Las cárceles están llenas de gente que ha cometido crímenes por codicia, normalmente por afán de lucro, el cual constituye la actitud natural de cualquiera que haya adoptado por completo los valores de la sociedad de consumo. Sin embargo, cuando en su búsqueda de riquezas, esos individuos perjudican a

que el amor nos salvará, resolverá todos nuestros problemas o nos proporcionará un estado constante de dicha o seguridad sólo sirve para que sigamos aferrados a una fantasía irreal y mina el verdadero poder del amor, que es transformarnos". Muchos individuos desean que el amor funcione como una droga, que les proporcione una embriaguez inmediata y continuada. No quieren hacer nada, sólo recibir pasivamente las buenas sensaciones. En la cultura patriarcal los hombres tienden especialmente a considerar el amor como algo que deberían recibir sin realizar ningún esfuerzo. A menudo no están dispuestos a hacer el sacrificio que exige el amor. Cuando el ejercicio del amor nos invita a entrar en un espacio de posible dicha pero que constituye, al mismo tiempo, un lugar de despertar crítico y de dolor, muchos le damos la espalda al amor.

Tanto empeño en hablar de las relaciones disfuncionales podría llevarnos a suponer que nuestra sociedad se ha comprometido en acabar con la disfunción, de crear una cultura donde el amor pueda crecer. La verdad es que nuestra sociedad normaliza la disfunción. Cuanto más se habla de vínculos disfuncionales, más nos acostumbramos a la idea de que ninguna familia marcha demasiado bien y, al final, acabamos por pensar que las familias son así. Al igual que sucede con el consumismo hedonista, tendemos a creer que los maltratos en familia son normales, y que lo anormal sería pensar que es posible vivir en un entorno amoroso y funcional.

Son las consecuencias de vivir en una sociedad donde la codicia se considera normal. Recibimos el mensaje de que todo el mundo quiere tener más dinero para comprar más cosas, así que no pasa nada si mentimos y engañamos un poco para salirnos con la nuestra. A diferencia del amor, el deseo de objetos materiales se puede satisfacer al instante si tenemos a mano el dinero o la tarjeta de crédito, o incluso si estamos dispuestos a firmar los papeles que nos permitirán tener ahora lo que queremos y pagar

después. Igualmente, cuando se trata de asuntos del corazón tendemos a tratar a nuestra pareja como si fuera un objeto que podemos escoger, usar, dejar a un lado y volver a disponer de ella a voluntad, preocupados sólo de si nuestros deseos egocéntricos resultan satisfechos o no.

Cuando el consumo exagerado está a la orden del día, la deshumanización se vuelve aceptable. Así pues, tratar a las personas como si fueran objetos no sólo es admisible sino que se considera el comportamiento más adecuado. Vivimos en la cultura del canje, bajo la tiranía de los valores de mercado. Esos valores influyen en nuestra actitud hacia el amor. El escepticismo imperante lleva a los jóvenes a creer que el amor no existe, que las relaciones sólo son necesarias en la medida que satisfagan los deseos. ¿Cuántas veces hemos oído decir a alguien "Bueno, si esa persona no satisface tus necesidades, deberías librarte de ella"? Se conciben las relaciones como si fueran vasos de papel. Son desechables. Si no funciona, déjalo, tíralo, coge otro. Cuando impera esa lógica, los compromisos (incluido el matrimonio) no pueden durar; igual que no se puede valorar ni mantener la amistad ni el espíritu de comunidad.

Muchos de nosotros no sabemos muy bien qué hacer para proteger y fortalecer los vínculos de cariño cuando no se satisfacen nuestras necesidades egocéntricas. Muchas personas desearían encontrar el amor sin moverse del sitio, en la vida y la relación ya en curso, pero tienen la sensación de que les faltan estrategias eficaces para mantener esos vínculos. Recurren a los medios de comunicación en busca de respuestas. Cada vez más, dichos medios constituyen el vehículo principal para el fomento y la consolidación de la codicia; se nos ofrece poca información sobre cómo crear y mantener unas relaciones positivas. Si la tendencia a acumular aún no está presente en el espectador, le será inculcada mediante imágenes que bombardearán su psique con el mensaje de que consumir con los demás, y no las relaciones,

debe ser el objetivo. Cuando vamos al cine estamos obligados a ver primero los anuncios. El estado de entrega, relajado y receptivo, que reservamos para el placer de entrar en el espacio estético de una película se cede a la publicidad, que nos invade los sentidos y la sensibilidad contra nuestra voluntad.

A la codicia se la considera con razón un "pecado mortal" porque mina los valores morales que nos alientan a preocuparnos del bien común. La codicia viola el espíritu de vinculación y comunidad inherente a la supervivencia humana. Elimina nuestra voluntad individual de reconocer las necesidades y preocupaciones de los demás y reemplaza esta conciencia con un egocentrismo dañino. El narcisismo sano (la aceptación de uno mismo, de la valía personal, que constituye la piedra angular del amor por uno mismo) es sustituido por un narcisismo patológico (según el cual, sólo importa el individuo) que justifica cualquier acción si conduce a la satisfacción de los deseos. La voluntad de sacrificarse por el otro, siempre presente cuando hay amor, es aniquilada por la codicia. Sin duda, eso explica la decisión de los Estados Unidos de privar a los ciudadanos pobres de unos servicios sociales financiados por el Estado mientras que enormes sumas de dinero abastecen a la imparable cultura del imperialismo más violento. Los especuladores, profetas de la codicia, nunca se dan por satisfechos; no basta con que Norteamérica sucumba a la trampa del lucro: todo el planeta debe adoptarla como sistema de vida.

La generosidad y la caridad actúan contra la proliferación de la codicia, ya sea practicando la amabilidad con el prójimo, creando un sistema progresista de reparto del trabajo o apoyando programas de bienestar social financiados por el Estado. Cuando la codicia por sistema se convierte en la norma cultural, todos los actos de caridad despiertan recelos infundados y se los considera un gesto de debilidad. En consecuencia, los ciudadanos se vuelven menos caritativos y defienden con

arrogancia la ideología del lucro, que protege los intereses de los ricos, afirmando que los pobres y necesitados no han trabajado lo suficiente. Me quedo de piedra al oír cómo individuos que heredaron riqueza en la infancia afirman que compartir los recursos no es aconsejable porque los necesitados deberían trabajar para poder apreciar el valor del dinero. En los medios de comunicación casi nunca se habla de la riqueza y/o los recursos materiales sustanciales heredados, porque quienes los reciben no desean avalar la idea de que el dinero siempre es beneficioso, aunque no sea una recompensa por el trabajo. El hecho de que acepten y usen ese dinero para reforzar su autonomía económica demuestra que el trabajo duro rara vez constituye el medio por el cual la gente accede a unos recursos materiales suficientes para hacerse rica. Una de las ironías de la cultura de la codicia es que los que más se benefician de ingresos ajenos a su propio trabajo son quienes más insisten en que los pobres y las clases trabajadoras sólo sabrán valorar los recursos económicos que hayan ganado con el sudor de su frente. Desde luego, sólo están instaurando un sistema de creencias que protege sus intereses de clase y reduce su responsabilidad para con los menos privilegiados.

En *The Healing of America* [La curación de América], Marianne Williamson trata el tema del escepticismo generalizado en lo que se refiere al reparto de recursos, actitud que amenaza el bienestar espiritual de nuestra nación: "En América hay mucha injusticia y una inmensa conspiración de silencio al respecto; mucho sufrimiento y la misma cantidad de distracción, no vaya a ser que nos demos cuenta. Se nos dice que esos problemas son secundarios, o que costaría demasiado arreglarlos [...] como si el dinero fuera lo más importante. La codicia, ahora, se considera legítima, mientras que el amor fraternal no lo es". Si bien Williamson es un gurú de la *new age*, su valentía al hablar de este hecho inaceptable no ha disminuido su éxito; la mayoría de sus

lectores se limitan a pasar por alto ese libro en particular. En él, nos exhorta a no transigir, a atrevernos a luchar contra las injusticias. Sin negar que ella es una privilegiada, pide cuentas a los demás y a sí misma por no compartir la riqueza.

A todo el mundo le cuesta resistirse a los dictados de la codicia. Librarnos de los deseos materiales podría obligarnos a entrar en una dimensión donde nuestras necesidades afectivas quedaran al descubierto. Cuando entrevisté a la popular artista de rap Lil' Kim, me pareció inaudito que no le interesara el amor. Sin bien hablaba con coherencia sobre la falta de amor en su vida, el tema que más le entusiasmaba era el del dinero. Cuando terminó la conversación, salí sobrecogida ante la idea de que una joven negra procedente de un hogar roto, que ni siquiera había terminado los estudios del instituto, pudiera derribar todo tipo de barreras y acumular riquezas materiales pero no albergara ninguna esperanza de poder superar los obstáculos que le impedían llegar a saber cómo dar y recibir amor.

La cultura de la codicia legitima el culto de esa muchacha al dinero; no está interesada en absoluto en su desarrollo emocional. ¿A quién le importa si llega a conocer el amor? Por desgracia, como tantos norteamericanos, cree que acumulando riquezas compensará sus carencias afectivas. Como tantas otras personas, no presta la debida atención a los mensajes de los medios de comunicación que nos hablan del sufrimiento emocional de los ricos. Si el dinero supiera realmente la pérdida y el desamor, los ricos serían las personas más dichosas del planeta. En cambio, haríamos bien en volver a recordar la letra de una canción de los Beatles: "El dinero no me puede comprar amor".

Irónicamente, los ricos que se vuelven más codiciosos y avaros se sienten cada vez más inquietos e insatisfechos, tanto como los pobres ambiciosos que padecen una desazón constante. Los ricos nunca tienen bastante; nunca están satisfechos. Sin embargo, todo el mundo quiere imitarlos. En *Freedom of Simplicity* [La

libertad en la sencillez], Richard Foster escribe: "Pensad en la desdicha que lleva a nuestras vidas la codicia que nos corroe. Contraemos deudas inmensas y después conseguimos dos o tres trabajos para salir a flote. Desarraigamos a nuestras familias con traslados innecesarios sólo para tener una casa más impresionante. Tomamos y nos apropiamos de cosas y nunca tenemos bastante. Y, lo más destructivo de todo, nuestros coches despampanantes y nuestras piscinas traseras espectaculares sirven para dejar a un lado el interés por los derechos civiles, la pobreza ciudadana o las masas hambrientas de la India. La codicia se las arregla para cortar las cuerdas de la compasión". La verdad es que ignoramos a las masas hambrientas de *esta* sociedad, a los treinta y ocho millones de pobres cuya vida es testimonio del fracaso de los Estados Unidos para compartir los recursos de un modo equitativo y humano. El culto al dinero endurece el corazón y puede hacer que aprobemos, por activa o por pasiva, la explotación y la deshumanización propia o de los demás.

Se ha comentado mucho el hecho de que tantos radicales de los sesenta hayan acabado convertidos en capitalistas acérrimos que sacan provecho del mismo sistema que antes criticaron y quisieron destruir. Sin embargo, nadie asume la responsabilidad del cambio de valores que ha transformado la cultura de la paz y el amor en un sistema basado en el poder y el lucro. Ese cambio se produjo porque el amor libre nacido en enclaves hippies, utópicos y comunales, donde todo el mundo era joven y despreocupado, no enraizó en la vida cotidiana de los trabajadores y jubilados. Los jóvenes progresistas comprometidos en la lucha por la justicia social que habían defendido con facilidad posturas radicales cuando vivían al margen de la sociedad no quisieron hacer el duro trabajo de cambiar y reorganizar el sistema para que en éste se afianzasen los valores de la paz y el amor, o la democracia y la justicia. Se desesperaron; y esa desesperación hizo de la capitulación ante el sistema social existente el único lugar donde hallar consuelo.

Aquella generación no tardó mucho en descubrir que prefería la comodidad material a la justicia. Una cosa era pasar unos cuantos años viviendo con privaciones para luchar por la justicia, por los derechos civiles de los que no eran blancos y por las mujeres de todas las razas, y otra muy distinta plantearse toda una vida privados de comodidades materiales u obligados a compartir los recursos. Cuando muchos de los radicales y/o hippies que se habían rebelado contra la acumulación de riqueza empezaron a tener hijos, quisieron que éstos gozaran de tantos privilegios como ellos habían conocido en su infancia, incluido el lujo de rebelarse también contra el sistema; deseaban proporcionarles seguridad material. Igualmente, muchos de los radicales y/o hippies que procedían de un entorno más desfavorecido deseaban encontrar un mundo de prosperidad material que los acogiese. Todos temían que, si seguían apoyando lo comunal y el reparto de los recursos, se las tendrían que arreglar con menos.

Últimamente he estado en cenas donde se servían toda clase de manjares y me he sentido consternada al oír a radicales reformados bromear con el hecho de que años antes jamás se habrían imaginado que llegarían a convertirse en “liberales en el ámbito social y conservadores en el económico”, personas que desean poner fin a las prestaciones sociales al tiempo que apoyan y promueven las grandes empresas. Williamson señala con perspicacia: “La reacción contra las prestaciones sociales en la Norteamérica actual no es, en realidad, una reacción contra los abusos que se producen en ese terreno sino contra la compasión en el ámbito público. Mientras que Norteamérica está llena de gente dispuesta a controlar nuestra moral privada, la moral social apenas se pone en entredicho. Somos una de las naciones más ricas de la Tierra, y sin embargo dedicamos a los pobres una cantidad insignificante de dinero si comparamos nuestro gasto con el de otras naciones industriales occidentales. Una quinta parte

de los niños americanos vive en la miseria. La mitad de los niños afroamericanos vive en la miseria. Somos la única nación industrializada de Occidente que no tiene seguridad social universal". Ésas son las verdades que nadie quiere afrontar. Muchos ciudadanos de nuestro país temen adoptar una ética de la compasión porque ésta constituye una amenaza para su seguridad. Convencidos de que sólo estarán seguros si poseen más que su vecino, van acumulando sin dejar de sentirse inseguros, porque siempre hay alguien que ha acumulado más.

Estamos siendo testigos de la división cada vez mayor entre ricos y pobres, entre los que tienen y los que no. Los que gozan de privilegios de clase viven en barrios donde la prosperidad se ostenta y recibe elogios. El precio oculto de esa abundancia, sin embargo, no se ve. Para que unos cuantos puedan vivir en un lujo excesivo, es necesario que el sufrimiento de la mayoría permanezca oculto. En cierta ocasión, le pregunté a un hombre que se había hecho rico hacía poco qué era lo que más le gustaba de su nueva condición. Me contestó que le encantaba comprobar lo que las personas eran capaces de hacer por dinero, cómo éste las hacía cambiar y traicionar sus valores. Aquel hombre personificaba la cultura de la codicia. El placer que le proporcionaba la riqueza no sólo procedía de la satisfacción de poseer más que el resto sino de su poder para degradarlos y humillarlos. Para mantener y alimentar la codicia, hay que apoyar la dominación, y el mundo de la dominación es siempre un mundo sin amor.

Todos somos vulnerables. Todos nos hemos sentido tentados. Incluso a aquellos que nos hemos comprometido con una ética del amor nos asaltan a veces impulsos codiciosos. Son tiempos peligrosos. No sólo los corruptos se dejan llevar por la codicia. También los individuos con buenas intenciones y de buen

corazón pueden ceder a ella cuando acceden de repente al poder y a unos privilegios antes desconocidos. Cuando nuestro presidente se aprovecha de su poder y seduce de común acuerdo a una joven que trabaja para la administración, está expresando en público su codicia. Su comportamiento indica que estaba dispuesto a arriesgar lo que más le importaba por un placer hedonista. El hecho de que tantos ciudadanos considerasen su abuso de poder como algo normal —sólo que había tenido la mala suerte de que lo pillasen— constituye una prueba más de que se tolera la codicia por sistema. Esas personas ejemplifican el esquema mental basado en la codicia que amenaza destruir nuestra capacidad de amar y, con ella, la de sacrificarnos por los seres queridos. Por otra parte, la joven implicada en el asunto manipula hechos y detalles, y acaba prostituyéndose al vender la historia porque está ávida de fama y dinero, y la sociedad tolera los sistemas para “hacer dinero fácil”. Su codicia es aún más intensa porque ella además pretende que la consideren una víctima. Con el descaro de cualquier artista del engaño que vive de la adicción capitalista a la fantasía, intenta reescribir el guión de su contacto sexual de modo que parezca una historia de amor con la esperanza de que todo el mundo se deje atrapar por la fantasía e ignore la realidad: que cuando existen el engaño, la traición y la indiferencia por los sentimientos de otras personas el amor nunca puede prosperar. No es una historia de amor, sino una representación pública de cómo funciona la codicia, una codicia tan intensa que destruye el amor.

La codicia ahoga el amor y la compasión; si llevamos una vida sencilla, devolvemos a éstos su espacio. Vivir con sencillez es el mejor sistema para vencer la codicia a diario. En todo el mundo, la gente es cada vez más consciente de la importancia de vivir sin grandes lujos y de compartir los recursos. Si bien el comunismo como sistema político ha fracasado a escala mundial, no debemos dar la espalda al sistema comunal. Todos podemos vencer las tentaciones de la codicia. Podemos trabajar para cambiar la

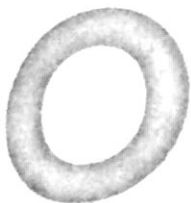
política pública escogiendo gobernantes que sean honrados y progresistas. Podemos apagar el televisor. Podemos demostrar respeto por el amor. Para salvar el planeta, podemos dejar de despilfarrar. Podemos reciclar y respaldar las estrategias ecologistas de supervivencia. Podemos practicar y divulgar los valores comunales y la interdependencia compartiendo los recursos. Todos esos gestos demuestran respeto y gratitud a la vida. Cuando no buscamos la obtención de gratificaciones inmediatas y nos hacemos responsables de nuestros actos, simplificamos nuestro universo emocional. Vivir con sencillez hace que amar sea más fácil. Así aprendemos a poner en práctica la compasión, afirmando día a día nuestro vínculo con la comunidad del mundo.

c a p í t u l o o c h o

COMUNIDAD: AMOR EN COMUNIÓN

El espíritu de comunidad no puede arraigar en una vida dividida. Mucho antes de que la comunidad adquiriera forma externa, su simiente debe estar presente en el yo íntegro: sólo cuando estamos en comunión con nosotros mismos podemos formar una comunidad con los demás.

PARKER PALMER



Para asegurar la supervivencia del ser humano en cualquier lugar del mundo, los hombres y las mujeres se organizan en comunidades. Son éstas las que sustentan la vida, no las familias nucleares, ni la “pareja”, ni por supuesto el individualista audaz. No hay mejor ámbito donde aprender el arte del amor que la comunidad. M. Scott Peck empieza su libro *The Different Drum: Community Making in Peace* [El tambor diferente: construir la comunidad en paz] con una afirmación tajante: “La salvación del mundo sólo es posible dentro y desde la comunidad”. Peck define comunidad como la unión de un grupo de individuos “que han aprendido a comunicarse sinceramente unos con otros, cuyas relaciones van más allá de las máscaras de su compostura, y que han desarrollado algún compromiso significativo de ‘alegrarse y afligirse juntos y disfrutar de los demás’ y ‘considerar las condiciones ajenas como propias’”.

Todos hemos nacido en un mundo de comunidades. Rara vez, por no decir nunca, llega un niño al mundo de

forma completamente aislada, ante sólo uno o dos espectadores. Los niños nacen en un mundo rodeado de posibles comunidades. La familia, los médicos, las enfermeras, las comadronas y hasta los admiradores extraños componen esta esfera de conexiones, algunas más íntimas que otras.

Gran parte del discurso sobre los “valores familiares” de nuestra sociedad se centra en la familia nuclear, la formada por la madre, el padre y preferentemente uno o dos hijos. En los Estados Unidos, esta unidad se presenta como la organización fundamental y preferible para la educación de los niños, como el núcleo que asegurará el crecimiento óptimo de la persona. Naturalmente, se trata de una imagen quimérica de la familia. Apenas existe nadie en nuestra sociedad que viva en este tipo de ámbito. Hasta los individuos que han crecido en familias nucleares suelen considerarla como una unidad pequeña dentro de una unidad familiar más amplia. El capitalismo y el patriarcado, como estructuras de dominación, se han unido históricamente para desgastar y destruir esta unidad familiar más amplia. Sustituir la comunidad familiar por una unidad autocrática menor y más independiente fomentó la enajenación e hizo más factibles los abusos de poder. Dio una autoridad absoluta al padre, relegando a la madre y a los hijos a un segundo plano. Al estimular la separación entre las familias nucleares y la unidad familiar más amplia, las mujeres se hicieron más dependientes de un solo hombre y los niños más dependientes de una sola mujer. Fue así como se implantó la dependencia, caldo de cultivo de los abusos de poder.

El fracaso de la familia nuclear patriarcal está totalmente documentado. Se revela como una entidad disfuncional, como un campo abonado para el caos emocional, la desatención y el abuso, y sólo quienes lo niegan siguen defendiendo que ésta es la mejor organización en que pueden crecer los niños. Con ello no estoy sugiriendo que las familias más amplias no puedan ser disfuncionales sólo en virtud de su tamaño y de la inclusión de

familiares que no son de la misma sangre (esto es, individuos que al casarse se emparentan con la familia y sus parientes consanguíneos); cada una es diferente, y por tanto es probable que integren individuos sanos y afectuosos.

Cuando empecé a hablar públicamente de mi familia disfuncional, mi madre se puso furiosa. Para ella, mis éxitos probaban que yo no había sufrido "tanto" dentro de nuestra familia nuclear. Sin embargo, a pesar de una infancia dolorosa, sé que sobreviví y salí adelante gracias a la existencia de individuos afectuosos dentro de nuestra familia más amplia, que me nutrieron con su amor y que dieron alas a mis esperanzas y mi futuro. Me mostraron que nuestras interacciones familiares no eran una norma, que existían otros modos de pensar y de comportarse, diferentes de los patrones que prevalecían en casa. Es un caso corriente; puede que sobrevivir y triunfar partiendo de una familia nuclear disfuncional dependa de la presencia de lo que la psicoanalista Alice Miller llama "testigos comprensivos". Casi todos los adultos que han sufrido innecesariamente en la infancia pueden mencionar a alguna persona cuya amabilidad, ternura e interés alimentó sus esperanzas. Esto sólo puede ocurrir cuando las familias forman parte de comunidades más amplias.

La familia nuclear patriarcal independiente es aún una forma bastante reciente de organización social en el mundo. La mayoría de los seres humanos no tienen, ni tendrán nunca, los recursos materiales necesarios para vivir en pequeñas unidades separadas de comunidades familiares extensas. En los Estados Unidos, ciertos estudios demuestran que los factores económicos (el alto coste de la vivienda, el desempleo) están generando rápidamente un clima cultural en virtud del cual los jóvenes se quedan viviendo dentro del núcleo familiar durante más tiempo, regresan a él o nunca llegan a abandonarlo. Algunas investigaciones de antropólogos y sociólogos indican que las pequeñas unidades individuales, especialmente las organizadas en

torno de un patrón patriarcal, son ámbitos malsanos para todos los miembros. En general, la educación comprensiva y saludable de los hijos se desarrolla mejor en el contexto de la comunidad y las familias extensas.

La familia más amplia es un buen círculo para aprender el concepto de poder de la comunidad. Sin embargo, sólo puede convertirse en comunidad si existe una comunicación sincera entre los individuos que la componen. La comunicación entre las familias extensas disfuncionales, como las unidades familiares nucleares más pequeñas, se caracteriza normalmente por su turbiedad. Los secretos familiares suelen impedir que los grupos extensos creen una comunidad. Hace años había un anuncio que empleaba el lema "La familia que reza unida permanece unida"; como la plegaria es un modo de comunicación, sin duda ayuda a que la familia mantenga una relación más fluida. Recuerdo que oía esta frase cuando era una adolescente, cuando las figuras autoritarias nos obligaban a rezar, y que en algún momento la cambié por "La familia que habla unida permanece unida". Hablar es un modo de hacer comunidad.

Si no experimentamos el amor en nuestra familia extensa de origen, que es el primer tipo de comunidad que tenemos a nuestro alcance, el otro ámbito en que especialmente los niños tienen la oportunidad de construir una comunidad y conocer el amor es la amistad. Al elegir a nuestros amigos, desde la infancia hasta la madurez, muchos de nosotros hemos buscado a personas que nos ofrecieron atención, el respeto, los conocimientos y el sustento general para nuestro crecimiento que no encontrábamos en la familia. En su conmovedora autobiografía *Never Let Me Down* [Nunca me decepciones], Susan Miller recuerda: "Seguía pensando que el amor tenía que estar aquí, en alguna parte."

Busqué y busqué dentro de mí, pero no lo encontré. Sabía lo que era el amor: era lo que sentía por mis muñecas, por las cosas hermosas, por algunos amigos. Más tarde, cuando conocí a Debbie, mi mejor amiga, estuve aún más segura de que el amor era lo que nos hacía sentirnos bien, no lo que nos hacía sentirnos mal, odiarnos íntimamente. Era lo que nos consolaba, lo que nos hacía crecer, lo que nos hacía reír. A veces Debbie y yo discutíamos, pero era diferente porque estábamos unidos en lo esencial". Las amistades afectuosas nos aportan un lugar donde experimentar la alegría de la comunidad en una relación en la que aprendemos a procesar nuestros recursos, a enfrentarnos con diferencias y conflictos dentro de la relación.

La mayoría de nosotros crecemos creyendo que encontraremos el amor en nuestra primera familia (nuestra familia de origen) o, si no allí, en una segunda familia que se supone que formaremos de común acuerdo con una pareja romántica, especialmente aquella que desembocará en el matrimonio o en una relación para toda la vida. Muchos de nosotros aprendemos en la infancia que las amistades no deben considerarse nunca tan importantes como los lazos familiares; sin embargo, es la amistad la que nos permite experimentar a la mayoría un primer contacto con el amor redentor y la comunidad protectora. Aprender a amar en las relaciones amistosas nos proporciona el poder de proyectar ese amor en otras interacciones con la familia o con vínculos románticos.

La madre de una querida amiga mía murió cuando ésta era joven. En cierta ocasión en que yo estaba quejándome de que mi madre me armara bulla, ella confesó que daría cualquier cosa por oír que la suya le reñía. Me animó a que tuviera paciencia con mi madre y me habló del dolor de haber perdido a la suya y de cuánto lamentaba no haber encontrado un modo de comunicarse y reconciliarse... Sus palabras me recordaron que debía ser comprensiva y centrarme en aquello que

realmente me gustaba de mi madre. La amistad nos permite escuchar reacciones sinceras y críticas, porque confiamos en que el verdadero amigo desea nuestro bien. Mi amiga quiere que yo disfrute de la presencia de mi madre.

A menudo consideramos la amistad como algo inquebrantable, aunque sea la interacción en la que experimentamos un placer mutuo. Relegamos a los amigos a un lugar secundario, especialmente en relación con los vínculos románticos. La devaluación de nuestras amistades crea un vacío en el que tal vez no reparamos cuando estamos dedicando toda nuestra atención a encontrar a alguien a quien amar románticamente o dedicando toda nuestra atención a la persona amada elegida. Cuando cortamos todos nuestros lazos con los amigos para atender exclusivamente a esa relación que consideramos fundamental, hay muchas más posibilidades de que la relación con compromiso amoroso se convierta en una codependencia.

Me he sentido especialmente mal cuando algún amigo íntimo soltero se ha enamorado y automáticamente se ha distanciado de mí. Cuando un buen amigo mío eligió a una pareja que no encajaba conmigo en absoluto, me dolió porque no sólo empezaron a hacerlo todo juntos, sino que él también prefirió los amigos de ella. Sin embargo, la solidez de nuestra amistad se hizo patente en nuestra voluntad de enfrentarnos abiertamente al cambio producido en la relación y de hacer las transformaciones necesarias. Ya no nos veíamos tan a menudo como antes, y ya no nos llamábamos cada día, pero los vínculos positivos que nos unían se conservaban intactos. Cuanto más auténtico es nuestro amor romántico, menos tentados nos sentimos a debilitar o romper nuestros vínculos con los amigos para fortalecer los que nos unen a nuestras parejas románticas. La confianza es el latido del verdadero amor, así que debemos confiar en que la atención que nuestras parejas dedican a sus amigos, o viceversa, no nos quita nada ni nos perjudica. Todo lo contrario: la experiencia nos enseña que

nuestra capacidad de establecer relaciones amistosas profundas e intensas fortalece todos nuestros vínculos íntimos.

Si consideramos el amor como un motor que impulsa el crecimiento espiritual propio y ajeno, que se revela mediante actos de interés, respeto, reconocimiento y responsabilidad asumida, es lógico pensar que las bases de todo tipo de amor en nuestra vida son las mismas. Aunque necesariamente nos comportaremos de un modo diferente dependiendo de la naturaleza de una relación, o de los diversos grados de compromiso asumido, los valores que conforman nuestra conducta, cuando están arraigados en una ética amorosa, son siempre los mismos ante cualquier interacción.

En una de las relaciones de pareja más largas que tuve en mi vida me comporté del modo más tradicional: coloqué la relación por encima de todas las demás interacciones. Cuando se convirtió en una relación destructiva, me resultó muy difícil abandonarla. Me encontré aceptando una conducta (abuso físico y verbal) que no habría tolerado en una amistad. Fui educada convencionalmente para creer que aquella relación era "especial" y debía ser reverenciada por encima de todo. La mayoría de las mujeres y los hombres nacidos en la década de los cincuenta o antes recibieron una educación que consideraba que los matrimonios y los vínculos de compromiso de cualquier clase debían tener prioridad sobre todas las demás relaciones. Si hubiera evaluado mis relaciones desde un punto de vista que hiciera más hincapié en el crecimiento personal que en el deber y la obligación, habría entendido que el abuso desgasta irreparablemente los vínculos. Lamentablemente, las mujeres suelen creer que esto es un signo de compromiso, y que soportar la desconsideración y la crueldad, perdonar y olvidar es una expresión de amor. En la actualidad, cuando amamos correctamente sabemos que una respuesta sana y amorosa a la crueldad y al abuso evita el peligro. Pero, aunque en mi juventud era una feminista comprometida,

todo lo que yo sabía y creía sobre la política de la igualdad quedó, durante un tiempo, ensombrecido por una educación religiosa y familiar que me había socializado en la creencia de que había que hacer lo imposible por salvar "la relación".

Ahora sé que la ignorancia sobre el arte de amar fue una amenaza para aquella relación desde el principio. Durante los más de catorce años que pasamos juntos estuvimos demasiado ocupados repitiendo los viejos patrones aprendidos en la niñez y actuando de acuerdo con una información deformada sobre la naturaleza del amor, para comprender los cambios que teníamos que hacer en nosotros mismos a fin de ser capaces de amar a alguna otra persona. Como muchos otros hombres y mujeres que, al margen de sus preferencias sexuales, están inmersos en relaciones en que son objeto de terrorismo íntimo, yo habría sido capaz de abandonar aquella relación antes o de salir adelante sin ella si hubiera alcanzado el nivel de respeto, interés, reconocimiento y responsabilidad de que disfrutaba en mis relaciones amistosas. Ciertas mujeres que no tolerarían una amistad en la que se abusara de ellas emocional y físicamente prolongan, sin embargo, relaciones de pareja en las que estas violaciones se dan con regularidad. Si hubieran mantenido su relación íntima en el mismo nivel que mantenían sus relaciones amistosas, no habrían aceptado el papel de víctimas.

Naturalmente, cuando abandoné aquella situación que me había restado tanto tiempo y tantas energías me sentí terriblemente sola y aislada. Aprendí entonces que llena mucho más vivir la vida dentro de un círculo de amor, interactuando con personas afectuosas con las que mantenemos un compromiso. Ésta es una lección que muchos de nosotros aprendemos del modo más doloroso, cuando ya estamos solos y sin tener ninguna relación significativa de amistad. Y han sido ambas experiencias, la de vivir el temor al abandono de las relaciones de pareja y la de ser abandonados, las que nos han

mostrado que los principios del amor son los mismos en cualquier vínculo significativo.

Amar bien es la tarea fundamental en todas las relaciones importantes, no sólo en las de pareja. Conozco a individuos que aceptan la falta de sinceridad en sus relaciones íntimas, pero que nunca la aceptarían entre sus amistades. Las amistades satisfactorias, aquellas en las que compartimos el amor, nos ofrecen una guía de conducta para otras relaciones... incluidas las románticas. Nos aportan una forma de conocer a la comunidad.

Sin una comunidad afectuosa, nuestros vínculos se alimentan de la comprensión y el perdón. En *Life is for Loving* [La vida es para amar], Eric Butterworth incluye un capítulo sobre "amor y perdón". En él afirma con perspicacia: "No podemos sobrevivir sin amor, y no hay otro modo de regresar a un amor curativo, reconfortante y armónico que mediante un perdón absoluto y completo: si deseamos la libertad y la paz y la experiencia del amor y de ser amados, tenemos que olvidar y perdonar".

El perdón es un acto de generosidad. Requiere que liberemos a alguien de la prisión de su culpa o de su angustia a pesar de que tengamos aún la sensación de atropello y rabia. Al perdonar, abrimos paso al camino del amor; es un acto de respeto. El verdadero perdón requiere que comprendamos las acciones negativas del otro.

Aunque el perdón es esencial para el crecimiento espiritual, no hace que todo sea inmediatamente maravilloso o bueno. A menudo, los escritos del movimiento *new age* sobre el tema del amor parecen prometernos que todo será maravilloso simplemente por amor. En realidad, formar parte de una comunidad donde hay amor no significa que no tengamos que enfrentarnos con conflictos, traiciones, consecuencias negativas derivadas de actos positivos o simplemente al hecho de que hay gente buena a la que le suceden cosas malas. El amor nos consuela de estas realidades negativas de tal forma que reafirma la vida y la realza. Cuando

una colega cuyo trabajo admiraba y a quien consideraba una amiga empezó a escribir críticas feroces sobre mis libros, me quedé estupefacta. Sus artículos estaban llenos de mentiras y exageraciones. Yo había sido una amiga afectuosa, así que su actitud me dolió. Para mitigar este dolor empecé a identificarme empáticamente con ella para entender qué podía motivar su actitud. En *Forgiveness! A Bold Choice for a Peaceful Heart* [¡Perdón! Una elección valiente para un corazón pacífico], Robin Casarjian explica: “El perdón es una forma de vida que nos transforma gradualmente de víctimas inútiles de nuestras circunstancias en poderosos y cariñosos ‘co-creadores’ de nuestra realidad (...). Es el debilitamiento de las percepciones lo que nubla nuestra capacidad de amar”. Mediante la práctica de la comprensión y el perdón fui capaz de conservar mi aprecio por el trabajo de mi colega y de aceptar la pena y la decepción que sentía por la pérdida de esta relación. Practicar la comprensión me dio la capacidad de entender por qué había actuado ella de aquel modo y de perdonarla. Perdonar significa que todavía soy capaz de considerarla como un miembro de mi comunidad, alguien que tiene un lugar en mi corazón por si desea reclamarlo.

Todos deseamos ser parte de una comunidad afectuosa, que realce la alegría de la vida. Pero muchos buscamos una comunidad únicamente para escapar del temor a estar solos, cuando, en realidad, saber estar solos es fundamental en el arte de amar. Cuando aprendemos a estar solos, podemos estar con otros sin utilizarlos como una vía de escape. El teólogo Henri Nouwen dio mucha importancia durante toda su vida al valor de la soledad: en muchos de sus ensayos nos disuade de considerar la soledad como una mera necesidad de intimidad y afirma que es estando solos cuando podemos mirarnos realmente a nosotros mismos y desprendernos del falso yo. En su libro *Reaching Out* [Tender la mano] sostiene que “el aislamiento es una de las fuentes más universales del sufrimiento humano actual”.

Nowen afirma que “no hay amigo o amante, marido o esposa, comunidad o comuna, que sea capaz de apaciguar nuestras más profundas ansias de unidad y totalidad”. Sugiere, atinadamente, que el mejor modo de apaciguar nuestros sentimientos es aceptando nuestra soledad y permitiendo que el espíritu divino salga a la luz. “El camino más difícil es el camino de la conversión, la conversión del aislamiento en soledad. En lugar de huir de nuestro aislamiento y tratar de olvidarlo o negarlo, debemos protegerlo y convertirlo en una fructífera soledad (...). El aislamiento es doloroso; la soledad, tranquilizadora. El aislamiento hace que nos aferremos a los demás desesperadamente; la soledad nos permite respetar a los otros en su individualidad y crear comunidad.” Cuando se enseña a los niños a disfrutar de un rato de tranquilidad, a estar solos con sus sueños y sus pensamientos, practican esta técnica hasta llegar a la madurez. Los individuos jóvenes y viejos que luchan por superar su miedo a quedarse solos utilizan a menudo la práctica de la meditación como modo de abrazar la soledad; puede que aprender a “sentarse” silenciosa y tranquilamente sea el primer paso hacia el descubrimiento de una soledad cómoda.

El traslado de la soledad a la comunidad potencia nuestra capacidad de compañerismo con los demás. Mediante el compañerismo aprendemos a ayudarnos los unos a los otros. La ayuda es otra dimensión del amor comunitario. Al final de su autobiografía *The Wheel of Life* [La rueda de la vida], Elisabeth Kübler-Ross confiesa: “Puedo asegurar que las mejores recompensas que uno recibe en esta vida son las que provienen de haber abierto el corazón a una necesidad. Las mayores bendiciones proceden de la ayuda que hemos dado”. Las mujeres han sido y son quienes mejor pueden transmitir el sentido de ayuda. Honramos públicamente la memoria de personas excepcionales, como la Madre Teresa de Calcuta, que han hecho de la ayuda una vocación; no obstante todo el mundo conoce a mujeres cuyas

identidades jamás recibirán reconocimiento público mundial a su paciencia, gracia y amor. Todos podemos aprender del ejemplo de estas mujeres entregadas.

Antes empecé a describir las discrepancias con mi madre. Sin embargo, considerando su vida, yo sentía respeto por su servicio a los demás. Ella me enseñó a mí y a todos sus hijos su valor y su significado. De niña presencié su entrega paciente a los enfermos y moribundos, a los que sin queja alguna ofrecía ayuda y cobijo. A través de sus acciones aprendí el valor de dar sin esperar nada. Recordar estas acciones es importante, ya que a todos nos resulta muy fácil olvidarnos del servicio que las mujeres prestan a los demás en su vida cotidiana, los sacrificios que hacen las mujeres. El pensamiento sexista oscurece a menudo el hecho de que estas mujeres han elegido ayudar a los demás, que su entrega es libre y no un destino biológico. Hay muchísima gente que no tiene interés en ayudar a nadie, que elude todo servicio; cuando alguien piensa que una mujer que ayuda a los demás “se entrega porque eso es lo que las madres o las mujeres auténticas hacen”, está negándole su entera humanidad y es incapaz de ver la generosidad inherente a sus actos. Hay muchísimas mujeres que no están interesadas en este tipo de entrega, y que hasta la desprecian.

La voluntad de sacrificio es una dimensión necesaria de la práctica amorosa y de la vida en comunidad. Ninguno de nosotros puede tener siempre lo que quiere. Desprenderse de algo es un modo de reforzar el compromiso con el bienestar colectivo. Nuestra voluntad de entrega a los demás refleja nuestras ansias de independencia. Al escribir sobre la necesidad de reducir la distancia entre ricos y pobres, Martin Luther King Jr. predicó: “Todos los hombres [y mujeres] están atrapados en la ineludible red de la correspondencia, vestidos con la prenda única del destino. Cualquier cosa que afecte a uno afecta indirectamente a todos”. Esta distancia entre ricos y pobres puede salvarse compartiendo los

recursos. Todos los días, individuos que no son ricos pero sí privilegiados desde el punto de vista material eligen compartir sus cosas con los demás. Algunos compartimos mediante diezmos conscientes (dando regularmente una parte de nuestros ingresos), y otros mediante la práctica diaria de la amabilidad amorosa, dándose a quienes tienen necesidades y la casualidad pone en su camino. La donación mutua fortalece a la comunidad.

Disfrutar de los beneficios de vivir y amar en comunidad nos da fuerza para conocer a extraños sin temor y tenderles el regalo de nuestra apertura y reconocimiento. Sólo por hablar a un extraño, por reconocer su presencia en el planeta, estamos entablando una comunicación. Todos los días tenemos oportunidad de practicar las lecciones aprendidas en comunidad: ser amables y educados nos comunica con otro. En su libro *The Different Drum...* [El tambor diferente...], Peck nos recuerda que el objetivo de una auténtica comunidad es “buscar modos de vivir con nosotros mismos y con los demás en paz y amor”. Pero, a diferencia de otros movimientos de cambio social, que requieren la unión de organizaciones y la asistencia a reuniones, podemos iniciar el proceso de hacer comunidad en cualquier lugar donde estemos. Podemos empezar por compartir una sonrisa, un saludo afectuoso, un poco de conversación, haciendo algo amable o reconociendo la amabilidad que nos ofrecen.

Todos los días podemos esforzarnos para llevar a nuestra familia a formar comunidades mayores con otras. Mi hermano se mostró complacido cuando le sugerí que se mudara a la misma ciudad donde vivo yo para que pudiéramos vernos más. Cuando oigo que mis amigos hablan de las desavenencias con algunos miembros de la familia, los animo a buscar una solución y a procurar el restablecimiento de los vínculos. En cierto momento mi hermana, que es lesbiana, decidió que quería romper con la familia porque algunos miembros eran homofóbicos. Compartiendo su rabia y su decepción, la animé a encontrar formas de seguir

manteniendo algún tipo de relación. Con el tiempo se han producido cambios positivos muy importantes; el miedo ha dejado paso a la comprensión, lo que no habría ocurrido si hubiera aceptado el extrañamiento como única respuesta al dolor del rechazo.

Siempre que restablecemos los lazos familiares reforzamos la comunidad. Al hacerlo, nos comprometemos con la práctica del amor. El amor que creamos en comunidad está con nosotros en cualquier otra relación. Con esta garantía como guía, convertiremos cualquier lugar espiritual adonde vayamos en un lugar en el que regresamos al amor.

capítulo nueve

CORRESPONDENCIA: EL CORAZÓN DEL AMOR

Dar de verdad es algo profundamente satisfactorio. Nos sentimos felices cuando formulamos la intención de dar, durante la realización del propio acto de dar y de que hemos dado. La generosidad es una celebración. Cuando damos algo a una persona nos sentimos relacionados con ella, y nuestro compromiso con el camino de la paz y la conciencia se profundiza.

SHARON SALZBERG



El amor nos permite entrar en el paraíso. Sin embargo, muchos de nosotros todavía nos quedamos a las puertas, incapaces de cruzar el umbral, incapaces de dejar atrás todo el material que hemos acumulado y que interceptaba el camino del amor. Si no nos hemos adentrado en el camino del amor durante la mayor parte de nuestra vida, generalmente no sabemos empezar a amar, qué hacer o cómo actuar. Gran parte de la desesperación que los jóvenes sienten ante el amor procede de su creencia de estar haciendo o de haberlo hecho todo “bien”, y de observar que, aun así, el amor no aparece en su vida. Sus esfuerzos por amar y ser amados provocan tensión, conflicto y descontento permanente.

Cuando tenía veintitantos años, y hasta los treinta y pico, estaba segura de saber en qué consistía el amor. Sin embargo, cada vez que me “enamoraba” acababa sumida en el dolor. Las dos relaciones de pareja más intensas de mi vida fueron con hombres que eran hijos de

padres alcohólicos. Ninguno de los dos recordaba haber encontrado un modo positivo de relacionarse con su padre. Ambos fueron criados por madres trabajadoras divorciadas que no volvieron a casarse. El temperamento de ellos era parecido al de mi padre: tranquilo, trabajador y emocionalmente posesivo. Mis hermanas estaban sorprendidas de que, a su entender, el primero fuera "tan parecido a papá" a pesar de que "tú siempre has detestado a papá". En su momento yo pensé que esto no tenía ningún sentido: ni la idea de que yo detestara a mi padre ni la de que hubiera elegido como pareja para toda la vida a alguien remotamente parecido a él; no, en absoluto.

Después de quince años con él, me di cuenta no sólo de cuánto se parecían, sino también de mi desesperada ansiedad por obtener de él un amor que no había recibido de mi padre. Quería que se convirtiera en el padre afectuoso y la pareja amante, y que me ofreciera así una posibilidad de rehabilitación. En mi fantasía, su cometido era amarme, darme toda la atención que no había recibido de niña y curar mi espíritu desolado, y así yo podría volver a confiar y a amar. Pero él no fue capaz de hacerlo; no había aprendido cuál era el camino del amor. Como yo avanzaba a tientas por las sombras del amor, cometimos errores graves: él quería de mí el cariño y la entrega incondicional que su madre siempre le había dado sin esperar nada a cambio; yo, constantemente frustrada por su indiferencia hacia las necesidades de los demás y su pretenciosa convicción de que así era como la vida debía ser, intentaba hacer el trabajo emocional por los dos.

Ni que decir tiene que no obtuve el amor que anhelaba. Sólo me quedó el conocido campo de batalla familiar. Estábamos enzarzados en una guerra de sexos particular: en esta batalla yo trataba de destruir los modelos de Marte y Venus para romper las ideas preconcebidas sobre los papeles que desempeñaban los sexos y ser fieles a nuestros anhelos íntimos, y él seguía vinculado con

un paradigma de diferencia sexual cuya base era la creencia de que los hombres son intrínsecamente diferentes de las mujeres, con necesidades y anhelos emocionales distintos. Según él, mi problema era que me negaba a aceptar estos papeles "naturales". Como muchos hombres liberales en la época del feminismo, creía que las mujeres deben tener el mismo derecho a acceder a los puestos de trabajo y a recibir el mismo salario que los hombres, pero en lo referente a las cuestiones caseras y amorosas deseaba que una mujer fuera "exactamente como mamá" para no tener que tomarse la molestia de crecer.

Era el tipo de hombre que el psicólogo Dan Kiley describe en su revolucionario estudio *El síndrome de Peter Pan* (Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 1985). Publicado a principios de la década de los ochenta, la solapa advertía que el libro trataba sobre un grave fenómeno sociopsicológico que afectaba a los hombres estadounidenses: una comprobada resistencia a convertirse en hombres. "Aunque han alcanzado una edad adulta, son incapaces de enfrentarse a los sentimientos adultos y a las reponsabilidades. Desligados de sus auténticas emociones, temerosos de depender hasta de quienes están cerca de ellos, ególatras y narcisistas, se ocultan tras la máscara de la normalidad mientras se sienten vacíos y solos por dentro." Esa nueva generación de estadounidenses había pasado por la revolución cultural feminista, y muchos de ellos habían crecido en hogares donde el padre estaba ausente. Se sintieron más que felices cuando las pensadoras feministas les dijeron que no tenían por qué ser machos. Sólo que la única alternativa a convertirse en un macho convencional era no convertirse en un hombre de ninguna clase, seguir siendo un chico.

Al elegir seguir siendo niños no tenían que pasar por el dolor de romper unos lazos demasiado profundos con madres que los habían rodeado de una atención incondicional. Podían buscar mujeres que cuidaran de ellos del mismo modo en que lo

hacía su mamá. Cuando las mujeres fracasaban en el proyecto de ser como su madre, ellos lo hacían notar. Al principio, como joven militante feminista, me afanaba tanto en la búsqueda de un hombre que no deseara ser un patriarca que hasta me parecía preferible la idea de arrastrar a mi pareja a gritos y a puntapiés hacia la madurez. Al final acabé pensando que quería una pareja que estuviera a la misma altura, un amor entre iguales. Pero el precio que pagué por querer transformarlo en un adulto fue su regresión al carácter masculino juvenil: se convirtió en el hombre macho que yo nunca había querido que fuera. Yo era el objetivo de sus agresiones, y me culpaba de haberlo engatusado para que dejara atrás su juventud y de sus temores de no salir adelante en la tarea de ser un hombre. Para cuando nuestra relación terminó yo ya me había convertido en una feminista realizada, pero había perdido casi completamente mi fe en el poder transformador del amor. Tenía el corazón roto. Abandoné la relación temiendo que nuestra cultura no estuviera preparada aún para afirmar el amor mutuo entre hombres y mujeres libres.

En mi segunda pareja, formada con un hombre mucho más joven, aparecieron conflictos de poder similares ya que él se esforzaba por desarrollar una madurez plena en una sociedad en que la masculinidad siempre se equipara al dominio. Él no era dominante, pero tenía que enfrentarse a un mundo que concebía nuestra relación únicamente en términos de poder, en función de quién estaba al mando. Mientras que mucha gente solía considerar los silencios de mi primera pareja intimidatorios y amenazadores —un indicio de su “poder”—, el silencio de mi segunda pareja se interpretaba habitualmente como una consecuencia de mi dominio. Al principio me sentí atraída hacia esta persona más joven porque su “masculinidad”

representaba una alternativa a la norma patriarcal. Al final, sin embargo, él no sintió esta masculinidad reafirmada en un ámbito más amplio, y empezó a apoyarse más en las ideas tradicionales sobre los papeles masculino y femenino y a permitir que el sexismo que imperaba en la sociedad guiara sus actos. Al observar su forcejeo interno me di cuenta del poco respaldo que reciben los hombres que se muestran desleales al patriarcado.

Aunque los dos hombres liberales de los que he hablado estaban separados por más de una generación, ninguno de los dos había meditado mucho sobre el amor, y a pesar de su apoyo público a la igualdad de los sexos, en privado y en la intimidad todavía consideraban el amor como cosa de mujeres. Para ellos, una relación era encontrar a alguien que se ocupara de todas sus necesidades.

En un universo formado por los géneros de Marte y Venus, los hombres quieren el poder y las mujeres la adhesión y la comunicación emocional. En este planeta nadie tiene realmente la oportunidad de conocer el amor, porque es el poder y no el amor lo que está a la orden del día: el privilegio del poder es el epicentro del pensamiento patriarcal. Las chicas y los chicos, las mujeres y los hombres a los que se ha enseñado a pensar de este modo, casi siempre creen que el amor no es importante, o que, si lo es, nunca lo es tanto como llegar a ser poderosos, dominantes y tener, ante todo, el control. Las mujeres que, de una forma aparentemente desinteresada, entregan estima y atención a su pareja parecen obsesionadas por el "amor", pero, de hecho, sus acciones encubren muy a menudo el deseo de ostentar el poder. Como su pareja masculina, inician su relación pronunciando palabras de amor, pero sus actos revelan que su prioridad es tener el mando y el control. Eso no significa que no exista entrega y afecto; los hay, pero es por esto precisamente que a las mujeres, y a algunos hombres, les resulta tan

difícil abandonar una relación en que la dinámica central es la lucha por el poder. El hecho de que esta dinámica de poder sadomasoquista pueda y, de hecho, acostumbre a coexistir con el afecto, la atención, la ternura y la lealtad hace que los individuos que se rigen por el poder nieguen sus prioridades y se nieguen hasta a sí mismos. Sus acciones positivas alimentan la esperanza de que el amor prevalecerá.

Lamentablemente, el amor no prevalece en ninguna situación en que una de las partes, sea la mujer o el hombre, quiera controlar a la otra. En mis relaciones había todos los ingredientes amorosos, pero mis parejas no se comprometieron a hacer del amor algo prioritario. Cuando alguien no ha conocido el amor es difícil que confíe en que la satisfacción mutua y el crecimiento personal puedan ser la base de una relación de pareja. Puede que sólo se entienda y se crea en la dinámica del poder, en la jerarquización de una lucha sadomasoquista por el dominio, y paradójicamente sentir que es más "seguro" que sea uno mismo quien utilice estos paradigmas. Además de un abuso de confianza, esto puede revelar cierta fobia hacia la confianza. Al menos, cuando es uno mismo quien detenta la dinámica del poder nunca tiene que temer a lo desconocido, ya que conoce las reglas del juego del poder. Ocurra lo que ocurra, se puede predecir el resultado. En cambio, la práctica del amor no ofrece ningún lugar seguro: nos arriesgamos a perder, a ser heridos, a sufrir. Nos arriesgamos a ser tomados por fuerzas que escapan a nuestro control.

Cuando los individuos resultan heridos en algún ámbito en el que conocieron el amor durante la niñez, esa herida puede ser tan traumática que cualquier intento de rehabilitar ese espacio quizá resulte íntimamente arriesgado y, a veces, peligrosamente dañino. Esto les sucede concretamente a los hombres. Las mujeres, al margen de sus traumas de infancia, reciben un respaldo de tipo cultural que facilita que sigan alimentando su

interés por el amor. Aunque este respaldo es de carácter sexista, gracias a él es mucho más probable que las mujeres se sientan alentadas a pensar en el amor y a valorar su significado. Nuestro anhelo de amor puede expresarse y defenderse. Lo cual no significa, sin embargo, que las mujeres seamos más capaces de amar que los hombres.

El pensamiento patriarcal nos anima a creer que debemos ser amadas, pero esto no significa que estemos mejor dotadas emocionalmente para realizar el esfuerzo de amar que nuestras parejas masculinas. Al temer al amor, muchas nos centramos más en encontrar una pareja. El contundente éxito de libros como *The Rules: Time-tested Secrets for Capturing the Heart of Mr. Right* [Las normas: secretos sometidos a la prueba del tiempo para conquistar el corazón del Sr. Apropiado], que alientan a las mujeres a engañar y a manipular para conseguir un compañero, pone de relieve el cinismo de nuestra época. Estos libros dan por válidas las antiguas nociones sexistas sobre las diferencias entre los sexos, e impulsan a las mujeres a creer que ninguna relación entre el hombre y la mujer puede basarse en el respeto mutuo, la franqueza y el afecto. El mensaje que transmiten a las mujeres es que las relaciones se basan siempre y exclusivamente en el poder, la manipulación, la coacción, en tener a alguien que haga lo que uno desea, aunque sea contra su propia voluntad. Enseñan a las mujeres a utilizar tretas femeninas para jugar al juego del poder, pero no ofrecen ninguna pauta sobre cómo amar y ser amadas.

Gran parte de los libros de autoayuda dan carta de naturaleza al sexismo. En lugar de relacionar formas de ser, normalmente consideradas innatas, con una conducta aprendida que contribuye a conservar y apoyar la dominación machista, consideran que estas actitudes no están cargadas de valor ni significado político sino que más bien son consustanciales o místicas. En estos libros, la incapacidad o reticencia de los

hombres a expresar sinceramente los sentimientos se toma como una virtud masculina positiva que las mujeres deberían aprender a aceptar, en lugar de un patrón de conducta que crea aislamiento y alienación emocional. John Gray lo define como "hombres que se meten en su cueva", y da por hecho que una mujer que moleste a su hombre cuando desea estar aislado será castigada. Gray cree que es una conducta femenina que debe cambiar. Los libros de autoayuda que son contrarios a la igualdad de los sexos suelen presentar el exceso de inversión de las mujeres en el sustento emocional del otro como algo "natural", una cualidad intrínseca más que una forma aprendida de afecto. El movimiento *new age* hace muchos países mágicos para simular que sus evocaciones místicas del yin y el yang, la androginia masculina y femenina, no son los mismos estereotipos sexistas de siempre envueltos en trajes de seda.

Para conocer el amor debemos eliminar nuestro apego a los criterios sexistas, sea cual fuere la forma que éstos adopten en nuestra vida. Este apego siempre nos conducirá a la guerra de sexos, a un modo de pensar en los papeles sexuales que minusvalora a mujeres y a hombres. Para practicar el arte de amar tenemos que elegir primero amar, admitir que queremos conocer el amor y ser amados, aunque no sepamos lo que esto significa.

Los escépticos que han perdido toda su fe en el poder del amor tienen que avanzar a ciegas. En *El camino de la sabiduría* (Ed. Martínez Roca, Barcelona 1996), Deepak Chopra nos anima a recordar que todo lo que el amor se propone es posible: "La dolorosa necesidad creada por la carencia de amor sólo puede saciarse aprendiendo de nuevo a amar y a ser amados. Todos debemos descubrir por nosotros mismos que el amor es una fuerza tan real como la gravedad, y que mantenernos en el amor cada día, cada hora, cada minuto, no es una quimera sino algo que debería ser nuestro estado natural". A muchos hombres no se les

dice que necesitan mantenerse en el amor todos los días; es más, el pensamiento sexista suele prevenirlos contra el reconocimiento de su ansiedad de amor o su aceptación de una mujer como guía en el camino del amor.

Las mujeres suelen aprender ya en la infancia, por medio de las personas que las cuidan o de los medios de comunicación, a dar el afecto básico que forma parte de la práctica del amor. Se nos enseña a ser empáticas, a alimentar emocionalmente al otro y, lo más importante de todo, a escuchar. Normalmente estas prácticas no son sociales, así que no estamos acostumbradas a amar o compartir el conocimiento del amor con los hombres, aunque sí podemos ser maternales con los niños. De hecho, la mayoría de las mujeres adultas abandonan fácilmente su conocimiento esencial sobre las formas en que se debe mostrar afecto y respeto (ingredientes importantes del amor) para resocializarse y poder unirse así a parejas patriarcales (hombres o mujeres) que no saben nada del amor o de los fundamentos básicos del afecto. Una mujer que no permitiría que un niño la insultara y la humillara acepta, sin embargo, esta conducta en un hombre. El respeto que una mujer exige y mantiene en sus lazos materno-filiales se considera poco importante en los vínculos entre adultos, pues exigir respeto a un hombre puede interferir en su deseo de tenerlo y conservarlo como pareja.

Normalmente, las personas encargadas de cuidar niños no enseñan a éstos a mentir. Sin embargo las continuas mentiras, los engaños tanto manifiestos como ocultos, suelen juzgarse como actitudes aceptables y excusables en la conducta de un hombre adulto. Optar por la sinceridad es el primer paso en el proceso del amor. No hay ningún practicante del amor que engañe. Una vez se ha elegido ser sincero, el siguiente paso en el sendero del amor es la comunicación. Al escribir sobre la importancia de escuchar al otro, Marianne Williamson, en *The Healing of America* [La

curación de América], llama la atención sobre la insistencia del filósofo Pail Tillich en que la primera responsabilidad del amor es escuchar: "No podemos aprender a comunicarnos profundamente hasta que no aprendemos a escucharnos unos a otros, pero también a nosotros mismos y a Dios. El silencio devocional es una herramienta eficaz para la curación de un corazón o la rehabilitación de una nación (...). Desde aquí podemos ascender al siguiente peldaño de la escalera de la recuperación: nuestra capacidad de comunicar nuestra verdad y de curar y ser curados en virtud de ello". Escuchar no significa simplemente oír otras voces que hablan, sino aprender a escuchar la voz de nuestro propio corazón y de nuestro interior.

Comunicarnos con quienes no tienen amor y dejar que expresen su dolor es un modo de empezar de nuevo el viaje del amor. En las relaciones, tanto heterosexuales como homosexuales, la persona que se siente herida suele quejarse de que su pareja no quiere "escuchar" su dolor. Las mujeres me cuentan a menudo que se sienten emocionalmente agredidas cuando su pareja se niega a escucharlas o a hablar. Cuando las mujeres se expresan partiendo de su dolor, éste suele calificarse de "queja constante". A veces, las mujeres oyen repetidamente que su pareja está "harta de escuchar tantas chorradas". Las dos reacciones agreden a la autoestima. Aquellos de nosotros que fuimos heridos durante la infancia a menudo fuimos avergonzados y humillados por expresar nuestro dolor. Si la pareja elegida no nos escucha, las consecuencias son emocionalmente destructivas; los compañeros que son incapaces de responder comprensivamente cuando nos oyen hablar de dolor, tanto si lo comprenden como si no, suelen ser incapaces de escucharnos simplemente porque expresar dolor desata sus propios sentimientos de impotencia e indefensión.

Muchos hombres no desean sentirse indefensos y vulnerables jamás. Incluso preferirán hacer callar a su pareja con

violencia antes que testimoniar su vulnerabilidad emocional. Cuando una pareja logra identificar esta dinámica, puede trabajar el recurso del afecto, y uno puede escuchar el dolor del otro implicándose en breves conversaciones en los momentos adecuados (p.ej., es inútil intentar hablar de dolor a alguien abatido, irritable, preocupado, etc.). Encontrar un momento en que ambos individuos se presten a implicarse en una escucha comprensiva potencia la comunicación y la relación. Cuando nos comprometemos a hacer el esfuerzo del amor, escuchamos también, aunque duela.

El popular tratado de M. Scott Peck *The Road Less Traveled* [El camino menos transitado] se centra en la importancia del compromiso y la confirma. La disciplina y el afecto son necesarios para la práctica del amor, especialmente cuando las relaciones están empezando. "Tanto si es superficial como si no, el compromiso es la base, el cimiento de cualquier relación amorosa verdadera. Un compromiso profundo no garantiza el éxito de la relación, pero contribuye más que cualquier otro factor a asegurarlo (...). Cualquiera que esté verdaderamente implicado en el crecimiento espiritual de otro sabe, consciente o instintivamente, que el otro puede favorecer este crecimiento sólo mediante una relación de constancia", escribe Peck. El hecho de vivir en una cultura que nos invita a eludir rápidamente cualquier dolor o malestar ha forjado una generación de individuos que son fácilmente vulnerables al dolor emocional, por relativo que sea. Así, cuando nos enfrentamos al dolor en las relaciones, nuestra primera respuesta tiende a ser la ruptura del vínculo antes que la conservación del compromiso.

La aparición de conflictos íntimos o con otros individuos durante nuestro viaje por el camino del amor nos desanima, en especial cuando no podemos solventar fácilmente nuestras dificultades. En el caso de las relaciones de pareja, muchas personas temen verse atrapadas en un vínculo que no funcione, así que se

apresuran a huir del conflicto o bien provocan egoístamente un conflicto innecesario para poder eludir el compromiso. Huyen del amor antes de poder ser tocados por su gracia. El dolor puede ser el umbral que deben cruzar para comer y beber de la bienaventuranza del amor. Huyendo del dolor, nunca conocen la plenitud del placer del amor.

Un falso concepto del amor nos enseña que es un ámbito donde no sentiremos dolor, donde experimentaremos un estado de constante bienaventuranza. Tenemos que exponer la falsedad de estas creencias para ver y aceptar la realidad de que el sufrimiento y el dolor no terminan en cuanto empezamos a amar. En algunos casos, cuando estamos recorriendo el lento viaje de regreso del desamor al amor, nuestro sufrimiento puede incluso intensificarse. Como dicen las letras de los antiguos cantos espirituales, "puede que el llanto dure toda la noche, pero la alegría llegará por la mañana". La aceptación del dolor forma parte de la práctica del amor. Nos permite distinguir entre el sufrimiento constructivo y el daño egoísta.

Si la promesa de amor no se ha cumplido nunca en nuestra vida, quizá la práctica más difícil del amor sea confiar en que el paso por el abismo del dolor conduce al paraíso. Guy Corneau sugiere, en *Lessons in Love* [Lecciones de amor], que muchos hombres tienen tanto pánico al dolor emocional que lo han encerrado dentro de sí durante mucho tiempo, y hasta prefieren una vida sin amor: "Un gran número de hombres decide simplemente no comprometerse debido a su incapacidad de enfrentarse al dolor emocional del amor y al conflicto que engendra".

A menudo se menosprecia a las mujeres por tratar de resucitar a estos hombres y devolverlos a la vida y al amor. Ellos son, de hecho, los auténticos bellos durmientes. Viviríamos en un mundo mucho más enajenado y violento si algunas mujeres no emprendieran la tarea de enseñar a vivir otra vez a los hombres que han perdido el contacto consigo mismos. Esta labor de amor

sólo es inútil cuando los hombres en cuestión se niegan a despertar, se niegan a crecer. En este caso, romper con su compromiso y marcharse es una postura de autoestima por parte de la mujer.

Las mujeres se han empeñado en guiar a los hombres hacia el amor porque las ideas patriarcales han aprobado siempre esta tarea, si bien lo echan a perder cuando enseñan a los hombres a rechazar toda guía. Asimismo, dichas ideas establecen un acuerdo entre sexos por el que es más probable que los hombres cubran sus necesidades emocionales y las mujeres sufran carencias. La satisfacción de las necesidades emocionales ayuda a crear un mayor bienestar psicológico, por lo que, en consecuencia, los hombres obtienen una ventaja que encaja perfectamente con el argumento patriarcal de que son superiores y, por tanto, están mejor dotados para mandar sobre otros. Cuando se satisfacen las necesidades emocionales de las mujeres, cuando la correspondencia es la norma, la dominación masculina puede perder su atractivo. Lamentablemente, el movimiento masculino que emergió como respuesta a la crítica feminista de la masculinidad sexista suele animar a los hombres a mantenerse en contacto con sus sentimientos, pero a compartirllos sólo en un contexto "seguro", normalmente con otros hombres. Robert Bly, un importante dirigente de este grupo, tiene poco que decir sobre hombres y amor. Los hombres de este movimiento no se instan unos a otros a acudir a mujeres inteligentes que les guíen en el camino del amor.

Los que prefieren andar por la senda del amor están mejor dotados si cuentan con un guía. Este guía puede capacitarnos para superar el miedo si confiamos en que no dejará que nos extraviemos ni nos abandonará por el camino. Siempre me sorprende la confianza y el coraje que exhibimos ante los extraños: cuando nos ponemos enfermos ingresamos en el hospital y depositamos nuestra confianza en un colectivo de gente que no conocemos, pero que esperamos que nos cure. Sin embargo, siempre

nos da miedo tener confianza emocional en individuos afectuosos que podrían haber sido amigos leales para el resto de nuestra vida. Es simplemente un error de concepto, y si queremos ser transformados por el amor tenemos que superarlo.

La práctica del amor requiere tiempo. Sin duda, el modo en que trabajamos en esta sociedad nos deja poco tiempo libre, cuando no estamos física y emocionalmente cansados para practicar el arte de amar. ¿Cuántas veces hemos oído decir a alguien que trabaja tanto que no tiene tiempo para amar, hasta el punto de tener que reducir o incluso abandonar su ocupación para encontrar un espacio para el amor? Películas como *A propósito de Henry* y *El rey pescador* tienen argumentos sentimentales sobre hombres de cierto nivel profesional que desarrollan enfermedades o trastornos que ponen en peligro su vida hasta el punto de llevarles a evaluar cómo han invertido su tiempo; en la vida real también encontramos numerosos ejemplos de hombres o mujeres poderosos que se detienen a crear un espacio para el amor en su vida. Sin duda, las personas que aman a alguien que está más preocupado por su trabajo que por sus emociones sienten una inmensa frustración cuando se empeñan en guiar a su pareja por el camino del amor. En realidad, no existirían problemas de desempleo si los impuestos subvencionaran escuelas donde todo el mundo pudiera aprender a amar. Compartir los empleos se convertiría en una norma; con el amor como centro de nuestra vida, el trabajo podría tener un sentido y un interés diferentes.

Cuando practicamos el amor queremos dar más. El egoísmo, el rechazo a dar nuestra aceptación a otro, es un motivo fundamental para el fracaso de las relaciones de pareja. En *Love the Way You Want It* [Me gusta como lo quieres], Robert Sternberg lo confirma: "Si me preguntaran cuál es la causa más frecuente de destrucción de las relaciones (...) diría que es el egoísmo. Vivimos en una época de narcisismo, y mucha gente nunca ha aprendido

o se ha olvidado de escuchar las necesidades de los demás. La verdad es que, si uno quiere hacer un solo cambio en uno mismo que mejore su relación —literalmente de la noche a la mañana—, este cambio podría consistir en poner el interés de su pareja al mismo nivel que el propio". Dar generosidad en las relaciones de pareja, y en todos los demás tipos de relación, significa reconocer cuándo la otra persona necesita nuestra atención. La atención es un recurso importante.

Compartir generosamente todos los recursos es un modo concreto de expresar amor. Estos recursos pueden ser tiempo, atención, objetos materiales, habilidades, dinero, etc. Cuando emprendemos el camino del amor vemos lo fácil que resulta dar. Un regalo útil que todos los practicantes del amor pueden ofrecer es el perdón. No sólo nos permite apartarnos de la culpa y de la idea de que los demás son la causa de nuestra constante falta de amor, sino que además nos permite experimentar la intermediación, es decir, el hecho de que nosotros podemos ser responsables de dar y de hallar amor. No tenemos que culpar a los demás de nuestros sentimientos de carencia, porque sabemos cómo subsanarlos. Sabemos dar amor y sabemos reconocer el amor que está en nuestro entorno. Gran parte de la rabia y la ira que sentimos ante la carencia emocional se disipa cuando nos perdonamos a nosotros mismos y a los demás. El perdón nos abre y nos prepara para recibir amor. Nos prepara el camino para dar incondicionalmente.

Dar nos hace estar en comunión con todos los demás. Para nosotros es un modo de comprender que realmente hay bastante de todo para todos. En la tradición cristiana se nos dice que dar "abre las ventanas del cielo", y que recibiremos "tal bendición que no tendremos suficiente capacidad para recibirla". En la sociedad patriarcal los hombres que quieran romper con la práctica de la dominación encontrarán la mejor forma de empezar a practicar el amor en la dádiva, mediante la generosidad. Por este motivo,

las pensadoras feministas alabaron las virtudes de la participación masculina en el cuidado de los hijos. Al participar en dicha atención a los pequeños, muchos hombres pueden experimentar por primera vez la alegría que emana de la entrega a los demás.

Mediante la generosidad mutua aprendemos a experimentar correspondencia. Para evitar la guerra de sexos que arraiga en los conflictos de poder, las mujeres y los hombres prefieren hacer de la correspondencia la base de su vínculo de pareja, garantizando así la importancia del crecimiento de cada persona y su sustento emocional. Además, potencia nuestras posibilidades de conocer la alegría. En *Amor incondicional* (EDAF, Madrid 1997), Sharon Salzberg nos recuerda: "La práctica de la generosidad nos libera de la sensación de aislamiento que generan la adhesión y las ataduras". Al desarrollar un corazón generoso, lo que según Salzberg constituye "la cualidad fundamental de una mente despierta", los vínculos de pareja se fortalecen. Además, dar es el modo en que aprendemos también a recibir. La práctica de dar y recibir mutuamente es un ritual cotidiano cuando conocemos el verdadero amor, ya que un corazón generoso siempre está abierto, siempre está listo para recibir nuestras idas y venidas. Cuando estamos inmersos en esta clase de amor no sentimos nunca el temor del abandono. Éste es el regalo más precioso que ofrece el verdadero amor: la experiencia de saber que formamos parte de él.

Dar es curar el espíritu. La tradición espiritual nos aconseja dar a quienes conocen el amor. El amor es una acción, una emoción participativa. Tanto si estamos comprometidos en un proceso de amor narcisista como en un proyecto de amor a los demás, tenemos que cruzar la esfera de los sentimientos para realizar el amor. Por eso es útil concebir el amor como una práctica. Para actuar es preciso no sentirse incapaz ni impotente; hay que confiar en que existen unos pasos concretos para avanzar por la senda del amor. Aprendamos a comunicarnos, a estar en silencio y a

escuchar las necesidades de nuestros corazones, y también a escuchar a los demás. Aprendamos comprensión mediante la voluntad de escuchar el dolor, además de la alegría, de aquellos a quienes amamos. El camino del amor no es arduo ni está oculto, pero tenemos que querer dar el primer paso. Si no conocemos el camino, siempre hay un espíritu amoroso, comprensivo y lúcido, capaz de mostrarnos el modo de internarnos por la ruta que nos lleva al epicentro del amor, el sendero que nos permite volver al amor.

capítulo diez

LA PAREJA: EL AMOR ROMÁNTICO

*Decid, dónde, cómo y cuándo
Decid, dulce amor, decid
¿Qué mandáis hacer de mí?*

*Vuestra soy, para Vos nací
¿Qué mandáis hacer de mí?*

SANTA TERESA DE ÁVILA



Para regresar al amor, para obtener el amor que siempre quisimos y nunca tuvimos, para conseguir el amor que queremos pero que no estamos preparados para dar, buscamos relaciones románticas. Creemos que estas relaciones, más que otras, nos rescatarán y redimirán. El amor verdadero tiene el poder de redimir, pero sólo si estamos preparados para la redención. El amor nos salva sólo si queremos ser salvados. Hay muchos que buscan el amor a quienes durante la infancia se les enseñó a sentirse inútiles y se les decía que nunca nadie los amaría tal y como eran. Así que construyen una identidad falsa; sin embargo, el amor que consiguen con ella no dura, porque en algún momento asoma su auténtica identidad, y ello desencadena decepción. Ante el rechazo del amor elegido, se confirma el mensaje recibido durante la infancia: nadie puede amarlos tal como son.

Pocas personas inician sus relaciones de pareja con capacidad de recibir amor. Nos comprometemos en relaciones

relaciones románticas condenadas a repetir los eternos patrones familiares. Normalmente no sabemos que esto sucederá, precisamente porque hemos crecido en una cultura en la que no importa lo que hayamos vivido en nuestra infancia, ni el dolor, la pena, la enajenación, el vacío o el grado de nuestra deshumanización: alcanzaremos el amor romántico, sin duda. Creemos que vamos a conocer a la chica de nuestros sueños, o que "algún día llegará nuestro príncipe". Y aparecen, tal y como imaginábamos que ocurriría. Lo que pasa es que queríamos que el amante llegara, pero la mayoría no sabíamos claramente qué queríamos hacer con él, qué amor queríamos construir y cómo. No estábamos preparados para abrir nuestros corazones de par en par.

En su primer libro, *Ojos azules* (Ediciones B, Barcelona 1994), la novelista Toni Morrison define el amor romántico como una "de las ideas más destructivas en la historia del pensamiento humano". Este carácter destructivo radica en la idea de que llegamos al amor sin voluntad ni capacidad de elección. Esta falsedad, avalada por la tradición popular, se interpone en el camino de nuestro aprendizaje del amor. Para sustentar nuestra fantasía sustituimos el romanticismo por el amor.

Cuando el romanticismo adquiere dimensión de proyecto, tal como los medios de comunicación, especialmente las películas, quieren hacernos creer, las mujeres son sus arquitectos y diseñadores. Todo el mundo tiende a pensar que las mujeres tienen una visión romántica y sentimental del amor, y que los hombres siguen los designios de las mujeres. El paradigma de líder y seguidor suele prevalecer incluso en las relaciones no hete-rosexuales, donde una persona desempeña el papel que se considera femenino y la otra el considerado como masculino. No cabe duda de que fue a alguien que desempeñaba la función dominante a quien se le ocurrió la idea de que

“caemos en las redes del amor”*, de que cuando elegimos pareja carecemos de capacidad de elección y decisión porque interviene la química, se produce un clic y simplemente ocurre algo que nos supera y es más fuerte que nosotros. Esta forma de concebir el amor es especialmente útil a los hombres que han crecido en una sociedad donde imperaban unas nociones de masculinidad patriarcal que los disuadían de enfrentarse a sus sentimientos. En el artículo “Amor y necesidad”, Thomas Merton sostiene: “La expresión ‘caer en las redes del amor’ refleja una actitud peculiar hacia el amor y hacia la propia vida: una mezcla de miedo, respeto, fascinación y confusión. Implica desconfianza, duda e incertidumbre en presencia de algo inevitable, aunque no totalmente seguro”. Si no se sabe lo que se siente, entonces es difícil elegir amar; es mejor caer. Así uno no tiene que ser responsable de sus acciones.

Aunque los psicoanalistas, desde Fromm en la década de los cincuenta hasta Peck en la actualidad, critican la idea de la “caída” amorosa, todos seguimos envueltos en la fantasía de una unión sin esfuerzo. Seguimos creyendo que somos abatidos, atrapados o raptados, que carecemos de capacidad de elección y de voluntad. En *El arte de amar*, Fromm habla repetidamente del amor como acción, como “esencialmente, un acto de voluntad”. A propósito de ello, escribe: “Amar a alguien no es solamente un sentimiento intenso; es una decisión, un discernimiento, una promesa. Si el amor fuera sólo un sentimiento, la promesa de amarse el uno al otro para siempre no tendría sentido. El sentimiento que surge puede desaparecer”. Peck se basa en la definición de Fromm cuando describe el amor como la

* Traducimos la expresión inglesa “to fall in love”, *enamorarse*, por “caer en las redes del amor” para conservar el contenido negativo que analiza la autora y preservar la coherencia de sus comentarios en la versión castellana. Téngase en cuenta, sin embargo, que ambas expresiones no tienen una frecuencia de uso ni un valor equivalente. (N. de la T.)

voluntad de alimentar el crecimiento espiritual propio o ajeno y añade: "El deseo de amar no es el amor propiamente dicho. El amor es lo que el amor hace. El amor es un acto de voluntad; es decir, intención y acción. La voluntad también implica elección. No tenemos que amar; elegimos amar". A pesar de estas lúcidas reflexiones y del sabio juicio que ofrecen, la mayoría de la gente sigue mostrándose reticente ante la idea de que es más genuino, más auténtico, pensar en elegir el amor que pensar en caer en él.

Al describir nuestros anhelos románticos en *Life Preservers* [Protectores vitales], la terapeuta Harriet Lerner observa que la mayoría de la gente quiere encontrar a un compañero "maduro e inteligente, leal y digno de confianza, afectuoso y atento, sensible y abierto, amable y emocionalmente protector, competente y responsable". Al margen de la intensidad de este deseo, concluye: "Muy pocos evaluamos a un futuro compañero con la misma objetividad y claridad con que podemos seleccionar un electrodoméstico o un automóvil". Para poder evaluar críticamente a una pareja deberíamos ser capaces de contemplarnos a cierta distancia y examinarnos críticamente a nosotros mismos, nuestros deseos, necesidades y anhelos. Me resultó especialmente difícil coger una hoja de papel y analizarme para comprobar si era capaz de dar el amor que quería recibir. Aún fue más arduo elaborar una lista de las cualidades que quería encontrar en una pareja. Al final escribí diez cosas, pero cuando las apliqué a los hombres que había elegido como potenciales compañeros me resultó doloroso aceptar la discrepancia que existía entre lo que yo quería y lo que había elegido. Tenemos miedo de que al examinar nuestras necesidades y luego elegir cuidadosamente a nuestra pareja el resultado sea que no existe nadie a quien amar. La mayoría preferimos tener a un compañero con carencias que no tener a nadie. Lo que pone de manifiesto que tal vez estamos más interesados en encontrar pareja que en conocer el amor.

Cuando hablo con la gente sobre una aproximación al amor partiendo de la voluntad y la intencionalidad, una y otra vez se

me replica diciendo que esta voluntad puede acabar con el romanticismo. Simplemente no es cierto. De hecho, la aproximación al amor romántico desde el afecto, el conocimiento y el respeto intensifica el romanticismo. Si nos tomamos la molestia de comunicarnos con la posible pareja, ya no estaremos atrapados por el miedo y la ansiedad que subyacen a las interacciones románticas y que tienen lugar cuando no se habla o no se comparten los propósitos y los deseos. En cierta ocasión, una amiga me dijo que siempre sentía un temor extraordinario ante los encuentros sexuales, aun cuando conociera bien a la persona y deseara tener esa relación con ella. Sus temores tenían su origen en la vergüenza que sentía de su propio cuerpo, sentimientos que había aprendido durante la niñez. Hasta entonces, sus relaciones con los hombres sólo habían servido para intensificar más esta vergüenza, ya que normalmente ellos no daban importancia a aquella ansiedad. Le sugerí que intentara quedar con el nuevo hombre de su vida para almorzar, y que estableciera como prioridad hablar sobre el placer sexual, sobre lo que gustaba y desagradaba a ambos, sobre sus esperanzas y sus miedos. Más adelante me contó que el almuerzo había sido increíblemente erótico. Con ello sentó las bases para que su relación sexual fuera más fácil cuando llegara el momento de abordarla.

La atracción erótica a menudo sirve como catalizador para medir la comunicación íntima entre dos personas, pero no es una prueba de amor. El sexo, excitante y placentero, puede practicarse perfectamente entre dos personas que ni siquiera se conocen. Sin embargo, la inmensa mayoría de los hombres de nuestra sociedad tienen el convencimiento de que su anhelo erótico es un indicio de que los deben, y pueden, amar. Orientándose por el pene, seducidos por el deseo erótico, a menudo acaban teniendo

relaciones con parejas con las que no comparten intereses ni valores. La presión de la sociedad patriarcal para que los hombres "actúen" sexualmente es tan grande que éstos suelen sentirse tan satisfechos de estar con alguien que les proporciona placer sexual que pasan por alto todo lo demás. Encubren estas carencias trabajando mucho o estando con otras personas que les gustan fuera del compromiso matrimonial o de pareja. Por lo general tardan mucho tiempo en aludir al desamor que sienten. Algo que normalmente debe ser encubierto para proteger la tesis sexista de que los hombres nunca admiten el fracaso.

Las mujeres raramente eligen a los hombres guiándose sólo por la comunicación erótica. Aunque muchas mujeres reconocen la importancia del placer sexual, también reconocen que el placer no es el único ingrediente necesario para construir relaciones sólidas. Además, hay que decir que el sexismo que supone estereotipar a las mujeres como "solícitas" es igualmente válido para las mujeres que articulan necesidades emocionales. De hecho, las mujeres son socializadas para estar más preocupadas por la comunicación emocional. Las mujeres, que sólo se han atrevido a plantear su deseo erótico gracias al camino abierto por el movimiento feminista y la liberación sexual, han sido siempre capaces de hablar abiertamente de su deseo de amor. Lo cual no significa que encontremos el amor que esperamos. Al igual que los hombres, las mujeres a menudo han aceptado la carencia de amor porque se han sentido atraídas por otros aspectos del carácter de su pareja. Compartir la pasión sexual puede ser vínculo y sustento de una relación problemática, aunque no es el mejor terreno para el amor.

Ésta es una de las grandes tristezas de la vida. Muy a menudo las mujeres, y algunos hombres, experimentan el mayor placer erótico con parejas que en otro plano son perjudiciales. La intensidad de la intimidad sexual no sirve como catalizador del respeto, el afecto, la confianza, la comprensión y el compromiso. Hay

parejas que nunca, o pocas veces, han tenido relaciones sexuales, y que sin embargo conocen un amor que llena toda su vida. El placer sexual fortalece los vínculos del amor, pero éstos pueden existir y satisfacer a las personas cuando el deseo sexual no existe. Además, si tuviéramos que elegir, muchos de nosotros preferiríamos encontrar un amor maravilloso en lugar de una pasión sexual prolongada. Afortunadamente, no tenemos que hacer esta elección porque solemos hallar un placer erótico satisfactorio en la persona a la que amamos.

No es lo mismo hablar de la mejor práctica sexual que de la más satisfactoria. He tenido magníficas relaciones sexuales con hombres que eran terroristas emocionales, hombres que me seducían y atraían dándome exactamente lo que yo sentía que necesitaba mi corazón, para traicionar gradual o repentinamente mi confianza. Y he sentido una profunda plenitud sexual con parejas entregadas que tenían menos técnica o habilidad erótica. A causa de su socialización sexista, las mujeres tienden a colocar la satisfacción sexual en el nivel adecuado. Reconocemos su valor, sin permitir por ello que se convierta en la medida absoluta de la comunicación íntima. Las mujeres inteligentes desean tener relaciones sexuales satisfactorias tanto como los hombres, pero en el fondo prefieren la satisfacción erótica en un contexto en que exista una comunicación amorosa profunda. Si los hombres fueran educados para desear el amor igual que lo son para desear el sexo, asistiríamos a una auténtica revolución sexual. Hoy por hoy, la mayoría de los hombres se interesan más por la práctica y la satisfacción sexual que por su capacidad de dar y recibir amor.

Aunque el sexo sea importante, la mayoría de nosotros somos tan incapaces de expresar necesidades y anhelos sexuales como de hablar de nuestro deseo de amor. Paradójicamente, la existencia de enfermedades de transmisión sexual mortales ha potenciado la comunicación sobre conducta sexual entre las parejas. La mayoría de la gente (casi siempre hombres) que se había quejado

de que "tanto hablar" echaba a perder el romanticismo actualmente piensa que hablar no supone en absoluto un peligro para el placer, y que apenas cambia su naturaleza. Conocer era antes la base de la excitación y la intensidad erótica, y ahora la base consiste en conocer más. Mucha gente que temía que con el diálogo se perdiera la intensidad romántica o erótica implantó este cambio radical en su modo de pensar, y hasta se sorprendió al descubrir que su antiguo convencimiento de que hablar acababa con todo romanticismo era una idea errónea.

La aceptación cultural de esta evolución evidencia que todos somos capaces de cambiar de paradigmas, de transformar nuestro modo fundamental de pensar y de hacer cosas que se conviertan en hábitos. Todos podemos cambiar de actitud ante la idea de "caer en las redes del amor". Podemos reconocer el "clic" que se produce al conocer a alguien como una sensación misteriosa de comunicación que puede tener algo que ver con el amor o no. Al margen de si es o no una comunicación de carácter esencial, puede darse un reconocimiento simultáneo de que acaso nos conduzca al amor. Las cosas serían muy distintas si, en lugar de decir "creo que estoy enamorado", dijéramos "me he comunicado con alguien de una manera que me hace pensar que estoy en camino de conocer el amor". O si, en lugar de decir "estoy enamorado", dijéramos "estoy amando" o "amaré". Probablemente nuestros patrones sobre el amor romántico no cambiarán nunca si no cambiamos antes nuestro lenguaje.

Todos nos sentimos incómodos con las expresiones convencionales que utilizamos para hablar del amor romántico. Todos tenemos la sensación de que estas expresiones y el modo de pensar que las alienta son una de las razones por las que iniciamos relaciones que no funcionarán. Retrospectivamente descubrimos que, en gran medida, el modo en que hablábamos sobre estas relaciones distorsionó su desarrollo. Yo cambié mi modo de hablar y pensar sobre el amor a raíz de la carencia emocional que

sentía dentro de mí y en mis relaciones. Al formular definiciones claras sobre el amor, los sentimientos, los propósitos y la voluntad, he dejado de forjar relaciones desprovistas de claridad que me llevaban a establecer vínculos en los que se repetían viejos patrones.

Aunque he sufrido muchas decepciones en mi búsqueda del amor y en mi deseo de ser amada, todavía creo en el poder transformador del amor. La decepción no me ha hecho cerrar el corazón. Sin embargo, cuanto más hablo con la gente que me rodea mayor es la decepción que veo crecer, y que lleva a muchas personas a hablar en un tono profundamente escéptico sobre el amor. Puede que nuestra cultura produzca un amor que tiene mucho que ver con una fantasía o un mito, y muy poco con el arte de amar. Nuestra decepción acerca del amor concierne concretamente al amor de pareja, que es aquel en el que fracasamos cuando no hemos aprendido el arte de amar. Es así de simple. Solemos confundir la pasión perfecta con el amor perfecto. Una pasión perfecta es la que surge cuando conocemos a alguien que parece reunir todo lo que deseamos en una pareja. Y digo "parece" porque la intensidad de la comunicación suele deslumbrarnos, y sólo vemos lo que queremos ver. En *Las relaciones del alma* (Ed. Urano, Barcelona 1995), Thomas Moore sostiene que el encanto de una ilusión romántica tiene una función determinada, y que "con las fantasías efímeras se desarrolla el alma". Aunque la pasión perfecta nos proporciona el característico binomio "peligro y placer", a los que buscamos el amor perfecto sólo nos sirve como estadio preliminar del proceso.

Sólo podemos avanzar desde la pasión perfecta al perfecto amor cuando las ilusiones ya han pasado y somos capaces de utilizar la energía y la intensidad generadas por ese vínculo intenso, erótico y acaparador para iluminar el descubrimiento de nuestra propia intimidad. Las pasiones perfectas suelen terminar cuando

despertamos de nuestro encantamiento y advertimos que no hemos hecho más que apartarnos de nosotros mismos. El amor perfecto llega cuando nuestra pasión nos provee de coraje para enfrentarnos a la realidad y abrazar nuestro auténtico yo. Reconocer este vínculo significativo entre la perfecta pasión y el amor perfecto desde el mismo comienzo de una relación puede convertirse en el impulso necesario que nos permita elegir el amor. Cuando amamos con propósito y voluntad, nuestro amor nos satisface en el mismo acto de demostrar afecto, respeto, conocimiento y responsabilidad. Las personas que no quieren creer que exista la plenitud en el amor, que el amor verdadero no existe se aferran a estas ideas porque de hecho es más fácil afrontar esta desesperanza que la realidad de que el amor es un hecho real en la vida, pero que está ausente de su vida.

Durante los últimos dos años he hablado mucho del amor. Mi tema central ha sido el "amor verdadero". Todo se remonta a cuando comencé a expresar los deseos de mi corazón y a decir a mis amigos, al público de mis charlas y a las personas que se sentaban a mi lado en los autobuses, aviones y restaurantes que "estaba buscando el verdadero amor". Casi todos mis interlocutores intentaban desengañarme, me decían que estaba buscando un mito. Y las pocas personas que todavía creían en el amor verdadero me transmitían su profunda convicción de que "no podía buscarlo", que, si tenía que llegar, "simplemente llegaría". Yo no sólo estoy convencida de todo corazón de que el amor verdadero existe, sino que defiendo la idea de que su aparición es un misterio que se produce sin que medie el esfuerzo de la voluntad humana. Y si éste es el caso, lo encontraremos tanto si lo buscamos como si no. Pero tampoco perdemos amor por el hecho de buscarlo; es más, los que hemos sufrido y nos hemos sentido decepcionados y desilusionados tenemos que abrir nuestro corazón si queremos que el amor entre en él. La acción de abrir el corazón es un modo de buscar amor.

Yo he probado el auténtico amor, y esa experiencia intensifica mi anhelo y mi deseo de buscarlo. El verdadero amor apareció por primera vez en mi vida en sueños. Había sido invitada a una conferencia sobre una película, y no me apetecía asistir. Detesto que me bombardeen con montones de ideas nuevas de golpe; me parece una exageración. Sin embargo, tuve un sueño en el que alguien me decía que, si asistía a aquella conferencia, conocería al hombre de mis anhelos. Las imágenes del sueño eran tan intensas y reales que desperté sumida en una sensación de inevitabilidad. Llamé a una amiga y le conté esta historia, y accedió a hacer de testigo y acudir a la conferencia conmigo. Cuando llegó el día fuimos a la charla; llegamos hacia la mitad, cuando los ponentes ya estaban hablando. Señalé al hombre que había aparecido en mi sueño. Al terminar la conferencia me presenté, y estuvimos hablando. Conocerlo fue como reencontrarme con un pariente o un amigo al que no hubiera visto desde hacía mucho tiempo. Fuimos a cenar, y desde el principio experimentamos una mutua sensación de reconocimiento, como si ya nos conociéramos de antes. En el transcurso de la conversación me dijo que estaba comprometido, y yo me quedé desconcertada y confundida. No podía creer que las fuerzas divinas del universo me condujeran hacia el hombre de mis sueños cuando no existía la posibilidad de hacer esos sueños realidad. Naturalmente, mis anhelos consistían en tener una relación romántica.

Aquél fue el inicio de una difícil lección sobre el amor verdadero.

Aprendí que podemos conocer un amor verdadero y que nuestra vida pueden transformarse a raíz de un encuentro semejante aunque éste no nos conduzca al placer sexual, a un compromiso o ni siquiera a mantener un contacto continuado. El mito

del amor verdadero —esa visión de cuento de hadas en la que dos almas se encuentran, se unen y son felices para siempre— pertenece a la fantasía infantil. Sin embargo, muchos de nosotros, mujeres y hombres, conservamos estas fantasías hasta en la madurez y no somos capaces de distinguir entre tener una relación intensa que no se convertirá en nada estable o bien consolidar esa unión. El amor verdadero no siempre conduce a la felicidad eterna, e incluso cuando lo hace, mantener ese amor requiere mucho esfuerzo.

Todas las relaciones tienen momentos álgidos y crisis. La fantasía romántica suele alimentar la creencia de que las dificultades y los momentos bajos son un indicio de falta de amor en lugar de una parte del proceso. En la actualidad, el amor verdadero se enfrenta a muchas dificultades. Es un amor fundado en la creencia de que queremos crecer y desarrollarnos, consolidarnos como personas; pero no hay cambio que no comporte una sensación de desafío y de pérdida. Cuando experimentamos el verdadero amor podemos tener la sensación de que nuestra vida está en peligro; quizá nos sintamos amenazados.

El amor verdadero es distinto del amor que arraiga en el afecto esencial, en la buena voluntad, o simplemente en cualquier cosa sencilla, cotidiana y atractiva. Nos sentimos continuamente atraídos por personas (nos gusta su estilo, su modo de pensar, su forma de mirar, etcétera) a las que sabemos que, llegado el caso, podríamos amar con embeleso. En su revelador ensayo *Love and Awakening: Discovering the Sacred Path of Intimate Relationship* [Amor y despertar: descubrir el camino sagrado de la relación íntima], John Welwood establece una útil distinción entre este tipo de atracción, que todos conocemos y que él llama “comunicación entre corazones”, y otro tipo que denomina “comunicación entre almas”. He aquí su definición: “La comunicación entre almas es el acuerdo entre dos personas que responden respectivamente a la belleza esencial de la naturaleza individual

del otro, más allá de su aspecto, y que se comunican a un nivel profundo. Este tipo de reconocimiento mutuo es el elemento catalizador de una potente alquimia. Es una alianza sagrada cuyo propósito es ayudar a ambas personas a descubrir y manifestar sus capacidades potenciales más profundas. Mientras que la comunicación entre corazones nos permite apreciar a aquellos que amamos tal como son, la comunicación entre almas nos permite alcanzar una dimensión más amplia, verlos y amarlos tal como podrían ser, desde la perspectiva de cómo podríamos ser nosotros bajo su influencia". La comunicación de corazones no suele ser un proceso difícil.

A lo largo de nuestra vida conocemos a muchas personas que nos hacen sentir ese clic especial que podría llevarnos al camino del amor, pero notar ese clic no es lo mismo que establecer una comunicación entre almas. A menudo se genera un vínculo más profundo con otra persona —una comunicación entre almas— tanto si la deseamos como si no. Es más, a veces nos sentimos arrastrados hacia alguien sin saber por qué y aunque no deseemos que eso ocurra. Algunas de las parejas con las que he hablado y que han hallado el amor verdadero se divierten contándome cómo al principio uno de los dos no encontraba nada atractivo al otro, y que sin embargo se sintió misteriosamente unido a él. En todos los casos en que los miembros de una pareja consideran que han hallado el amor verdadero, los dos afirman que su relación no ha sido fácil ni sencilla. A muchas personas esto les parece contradictorio precisamente porque nuestras fantasías sobre el amor verdadero lo representan así: fácil y sencillo.

Solemos imaginar que el amor verdadero es intensamente satisfactorio y romántico, pleno de amor y de luz. Pero, en realidad, el amor verdadero se fundamenta ante todo en el trabajo. El poeta Rainer Maria Rilke observaba con tino: "Como en tantas otras cosas, la gente también se ha equivocado sobre el lugar que

ocupa el amor en la vida. Lo ha transformado en juego y placer porque se cree que el juego y el placer tienen más encanto que el trabajo; pero no hay nada que contenga más felicidad que el trabajo, y el amor, que es la felicidad absoluta, no puede ser otra cosa que trabajo...”.

La esencia del amor verdadero es el reconocimiento mutuo: dos personas que se ven, recíprocamente, tal como son. Todos sabemos que lo más común es conocer primero a alguien que nos gusta y exhibir ante esa persona nuestras mejores cualidades, o incluso, a veces, cualidades falsas que consideramos más atractivas para la persona a la que queremos atraer. Cuando se despliega por completo nuestra auténtica personalidad, cuando la “buena conducta” nos está resultando demasiado pesada o se nos cae la máscara, surge la decepción. Después, al experimentar el dolor y el sufrimiento, muchos creen que se ha tratado de un caso de confusión de identidad y que, simplemente, el amado era un extraño, y que se vio lo que se quería ver en lugar de lo que realmente había en él.

El amor verdadero es otra cosa. Cuando se produce, las personas suelen sentirse en comunicación con la auténtica identidad del otro. Establecer semejante tipo de relación da miedo, pero precisamente porque sabemos que no hay ningún lugar donde esconderse. Nos conocen. Todo el éxtasis que sentimos brota conforme este tipo de amor nos nutre y nos desafía a crecer y a transformarnos. Eric Butterworth lo describe de esta manera: “El amor verdadero es una forma peculiar de visión íntima que nos permite ver la totalidad de la persona —aceptando, al propio tiempo, el nivel en que ésta se expresa— sin dudar de que su potencial es una realidad presente. El amor verdadero acepta a la persona que en un principio no parece cualificada, pero con el compromiso sincero e inquebrantable de ayudarla a conseguir sus objetivos de desarrollo personal, que tal vez nosotros podamos ver mejor que ella misma”.

A menudo pensamos que amar significa aceptar a las otras personas tal como son. ¿Quién no ha aprendido la indigesta lección de que no podemos cambiar a nadie, moldear a las personas para conseguir el ideal que deseamos que encarnen? Sin embargo, cuando nos comprometemos con el verdadero amor nos exponemos a ser transformados, modificados por la persona amada de un modo que nos permita ser más plenamente nosotros mismos. Se trata de un compromiso de cambio que elegimos voluntariamente y que se produce de mutuo acuerdo. Una y otra vez, la opinión más corriente que he escuchado al hablar con otras personas sobre el verdadero amor es que éste debe ser "incondicional". El verdadero amor lo es, pero para que florezca requiere un compromiso continuado de esfuerzo y cambio constructivo.

El motor del amor verdadero es la voluntad de reflexionar sobre las acciones, y de procesar y comunicar estas reflexiones con el amado. Como dice Welwood: "Dos seres que establecen una comunicación entre almas quieren comprometerse en un diálogo pleno y libre y comulgar con el otro tan profundamente como sea posible". La sinceridad y la apertura al otro siempre genera un diálogo esclarecedor. La mayoría no hemos crecido en hogares donde hayamos visto a dos personas maduras profundamente enamoradas que conversaran. Tampoco lo vemos en la televisión o las películas. ¿Cómo podemos comunicarnos con hombres a los que toda la vida se les ha dicho que no deben expresar lo que sienten? Hombres que quieren amar y no saben cómo hacerlo deben aprender primero a hablar, a dejar que sus corazones hablen, y luego expresar su verdad. Apostar por una absoluta sinceridad y por revelar nuestra verdadera identidad es algo aventurado, pero la experiencia del verdadero amor nos da coraje suficiente para arriesgarnos.

Mientras tengamos miedo a correr ese riesgo, no podremos amar. De ahí el tópico: "Amar es perder el miedo". Nuestro corazón se comunica con muchas personas a lo largo de la vida, pero

es posible que nos vayamos a la tumba sin haber experimentado el verdadero amor. Esto no es nada trágico, ya que muchos huimos del amor verdadero cuando se acerca. Como el verdadero amor arroja luz sobre aquellos aspectos de nosotros que quizá deseamos negar o esconder y permite que se nos vea claramente y sin recato alguno, no es sorprendente que muchas personas que dicen querer conocer un amor verdadero den media vuelta y echen a correr en cuanto éste aparece.

Aunque apartemos nuestra mente y nuestro corazón de él o nos empeñemos en negar que es mágico, el verdadero amor existe. Todo el mundo lo quiere, hasta aquellos que proclaman haber perdido la esperanza de encontrarlo. El amor verdadero sólo aparece cuando nuestros corazones están preparados para ello. Hace unos años, yo estaba enferma y tuve un sobresalto cuando el médico me dijo que, si las biopsias daban un resultado positivo, no me quedaba mucho tiempo de vida. Al oír esas palabras me quedé pensando que no podía morirme porque no estaba preparada, no había conocido el verdadero amor. Fue entonces cuando me prometí a mí misma que abriría mi corazón. Estaba lista para recibir ese amor. Y llegó.

Sin embargo, aquella relación no duró, y fue difícil enfrentarse a ello. La sabiduría popular de nuestra cultura sobre el amor nos ha dicho siempre que, cuando encontramos el amor verdadero con una persona, éste perdura. Pero esa relación se mantiene sólo si ambas personas se comprometen a amar. Nadie puede soportar por otro el peso del verdadero amor. Los corazones heridos salen en busca de amor porque no quieren hacer el esfuerzo curativo que se necesita para mantener y nutrir el amor. Muchos hombres, en especial, se apartan del verdadero amor y prefieren relaciones en las que pueden abstenerse emocionalmente cuando les

apetece aunque todavía reciben amor de alguien más. En definitiva, prefieren el poder al amor. Para conocer y conservar el verdadero amor tenemos que estar dispuestos a renunciar a nuestra voluntad de poder.

Cuando uno conoce un amor verdadero, la fuerza transformadora de ese amor perdura, aunque no sigamos en compañía de la persona con la que experimentamos ese afecto y crecimiento mutuo y profundo. Thomas Merton escribe: "El amor nos descubre nuestro verdadero yo". Muchos no estamos preparados para aceptar y asumir nuestra verdadera identidad, especialmente cuando vivir con integridad nos aparta de los mundos que nos resultan más conocidos. Cuando emprendemos un proceso de descubrimiento personal podemos sentirnos, momentáneamente, más solos. Al escribir sobre la elección de la soledad en lugar de la elección de una compañía que no nutre nuestra alma, Maya Angelou nos recuerda que "uno nunca está solo en Babilonia". El temor a enfrentarse al amor verdadero puede llevar a algunas personas a permanecer en una situación de vacío y carencia donde no se sienten solas ni en peligro.

Amar plena y profundamente supone un riesgo. Cuando amamos, nos transformamos por completo. Merton afirma: "El amor afecta a las personas que amamos más que nuestro modo de pensar o nuestra conducta. El amor genuino es una revolución personal. El amor toma las ideas, los deseos y las acciones y las une en una sola experiencia y una sola realidad de vida totalmente nueva".

Pero a menudo huimos de ese "nuevo yo". La historia de amor autobiográfica que relata Richard Bach en *Ilusiones* describe su huida y su regreso al amor. Para regresar al amor tuvo que aceptar el sacrificio y la rendición, abandonar la fantasía de ser alguien sin necesidades emocionales constantes y reconocer su necesidad de amar y ser amado. Sacrificamos nuestra

vieja identidad para que el amor nos cambie, y nos sometemos al poder de nuestro nuevo yo.

En el contexto de vínculos románticos con el que solemos asociarlo, el amor nos ofrece una oportunidad única de ser transformados en una atmósfera festiva y acogedora. Sin “caer en las redes del amor”, podemos reconocer ese momento de comunicación misteriosa entre nuestra alma y la de otra persona como una tentativa del amor para regresar a nuestro auténtico yo. Al comunicarnos intensamente con otra alma nos volvemos valientes y audaces. Al utilizar esa voluntad —sin miedo a vincularnos y comunicarnos— como elemento catalizador que nos permitirá elegir y comprometernos con el amor, seremos capaces de amar verdadera y profundamente, de dar y recibir un amor que perdure, un amor que sea “más fuerte que la muerte”.

capítulo once

LA PÉRDIDA: AMAR LA VIDA Y LA MUERTE

Tienes que confiar en que las amistades no tienen fin, en que la comunión de los santos existe entre todos aquellos que, vivos o muertos, han amado verdaderamente a Dios y se han amado entre sí. Sabes por experiencia que esto es realmente así. Aquellos a quienes has amado más profundamente y que han amado viven en ti, no sólo como un recuerdo sino como una presencia real.

HENRI NOUWEN

O El amor hace que nos sintamos más vivos. Cuando vivimos sin amor sentimos como si estuviéramos muertos; en nuestro interior todo está quieto y silencioso. Estamos paralizados. El psicoanálisis emplea la expresión "Muerte anímica" para definir este estado de muerte en vida. Alude a la sentencia bíblica que afirma que "aquellos que no conocen el amor todavía están muertos". Las culturas de la dominación defienden la muerte. De ahí la constante fascinación por la violencia, el falso argumento de que es natural que los fuertes se impongan sobre los débiles y los poderosos sobre los indefensos. En nuestra cultura la veneración a la muerte es tan intensa que bloquea el camino del amor. En su lecho de muerte, Eric Fromm preguntó a un querido amigo por qué preferíamos el amor a la muerte antes que el amor a la vida, por qué "la raza humana prefiere la necrofilia a la biofilia". Formulada por Fromm, esta pregunta era meramente retórica, ya que había dedicado su vida a explicar

nuestro fracaso cultural a la hora de asumir plenamente la realidad de que el amor da sentido a la vida.

A diferencia del amor, la muerte nos llegará a todos en algún momento. Presenciamos la muerte de los demás o la nuestra, aunque sólo sea en ese breve instante en que la vida se disipa. Vivir sin amor no es un problema del que nos quejemos abierta y fácilmente. En cambio, la realidad de que todos moriremos suscita un tremendo interés, miedo y preocupación. Puede que la veneración de la muerte que evidencia la proliferación de espectáculos de gente que muere en las pantallas de la televisión sea un modo elaborado por nuestra cultura de conjurar ese miedo, de conquistarlo para reconfortarnos. Acerca del significado de la muerte en la cultura occidental contemporánea, Thomas Merton explica: “El psicoanálisis nos ha enseñado algo acerca del aumento del deseo de muerte en el mundo moderno. Descubrimos que nuestra sociedad del bienestar es profundamente adicta al amor a la muerte (...). En esta sociedad, y aunque todavía haya mucho que decir acerca de los valores humanos, siempre que pueda darse la elección entre la vida y la muerte, entre los hombres y el dinero, entre los hombres y el poder o entre los hombres y las bombas, el resultado estará siempre a favor de la muerte, ya que la muerte es el final o el objetivo de la vida”. Nuestra obsesión cultural por la muerte consume una energía que podría emplearse en el arte de amar.

La veneración a la muerte es un componente fundamental del pensamiento patriarcal, y se manifiesta tanto en las mujeres como en los hombres. Los teólogos visionarios consideran que el fracaso de la religión es una de las razones por las que nuestra cultura sigue centrándose en la muerte. En su obra *Original Blessing* [Bendición original], Matthew Fox explica: “La civilización occidental ha optado por el amor a la muerte frente al amor a la vida hasta el punto de que sus tradiciones religiosas han preferido la redención a la creación, el pecado al éxtasis, y la introspección

individual a la conciencia y el conocimiento cósmicos". Son los puntos de vista patriarcales los que en gran parte han dado forma a la enseñanza y la práctica religiosas. Recientemente se ha producido una reacción contra estas enseñanzas y una huida hacia una espiritualidad que arraiga en la creación y reafirma la vida. Fox lo llama "la vía positiva": "Sin esta sólida fundamentación en los poderes de la creación nos convertimos en gente aburrida y violenta. Nos convertimos en seres necrofílicos, enamorados de la muerte y los poderes y fundamentos de la muerte". Nos apartamos de esta veneración a la muerte desafiando al patriarcado, creando paz, trabajando a favor de la justicia y defendiendo una ética del amor.

Paradójicamente, la veneración a la muerte como estrategia para absorber nuestro temor al poder de la muerte no nos consuela. En realidad, potencia nuestra ansiedad. Cuantos más espectáculos de muertes gratuitas o de violencia y crueldad indiscriminadas presenciamos, más temores sentimos en nuestra vida cotidiana. No podemos arropar con amor al desconocido porque lo tememos. Creemos que es un mensajero de la muerte que quiere llevarse nuestra vida. Este miedo irracional es una expresión de locura, si consideramos que la locura es una falta de contacto con la realidad. Es más probable que nos haga daño alguien conocido, pero, aun así, nuestro miedo se dirige hacia lo desconocido y lo que no nos es familiar. El miedo trae consigo una intensa paranoia y una constante obsesión por la seguridad.

El crecimiento del número de comunidades valladas en los Estados Unidos no es más que un ejemplo de esta obsesión por la seguridad. A pesar de tener guardias en la entrada, todavía hay quien pone trancas en la casa e instala un complejo sistema de seguridad interno. Los estadounidenses gastan casi 30.000 millones de dólares al año en seguridad. Cuando he estado en casa de algún amigo que vive en una de estas comunidades y le he preguntado si tanta seguridad respondía a un peligro real, me ha

contestado que “en realidad, no”, y que era más el miedo al riesgo que el riesgo real lo que causaba aquella obsesión por la seguridad rayana en la locura. Culturalmente damos alas a esta locura todos los días. Podemos citar innumerables ejemplos de su manifestación cotidiana. Un hombre blanco abre la puerta al hombre oriental que ha tocado el timbre, por ejemplo. En la cultura estadounidense, y sin esperar a que se produzca ningún ademán agresivo u hostil por parte del desconocido, que simplemente se ha perdido y trata de encontrar una dirección, el hombre blanco le dispara con la convicción de estar protegiendo su vida y su propiedad. Éste es un ejemplo cotidiano de locura. La persona que realmente supone una amenaza para los demás es el propietario de la casa, tan imbuido por la idea de la supremacía blanca, el capitalismo y el patriarcado que ya no puede responder racionalmente.

La supremacía blanca le ha enseñado a ese hombre que toda la gente de color, al margen de su conducta, supone una amenaza. El capitalismo le ha enseñado que su propiedad debe ser defendida al precio que sea; el patriarcado, que su masculinidad debe manifestarse en la voluntad de conjurar el miedo mediante la agresión y que no sería propio de un hombre preguntar antes de actuar. Los medios de comunicación contarán después la noticia con un lenguaje entre divertido y festivo, como si no hubiera sucedido una tragedia, o como si fuera necesario sacrificar una vida joven para defender el valor de la propiedad y el honor patriarcal blanco. En realidad, se alienta a los espectadores a identificarse con el propietario blanco que cometió el error. No se subraya el hecho de que ese error produjera la muerte violenta de un joven inocente; la narración se realiza en un tono que anima a los espectadores a identificarse con la persona que cometió el error de hacer lo que todos pensamos que se debe hacer para “proteger nuestra propiedad cueste lo que cueste, siempre que percibamos algún tipo de amenaza”. Ésta es la cara que tiene la veneración a la muerte.

Toda la veneración a la muerte que contemplamos en nuestra pantalla del televisor, toda la muerte que presenciamos diariamente no nos preparan de ningún modo para morir con serenidad, con lucidez o en paz con nosotros mismos. Cuando la veneración a la muerte arraiga en el miedo, no nos permite vivir con plenitud. Merton sostiene que, "si nos obsesionamos con la idea de que la muerte se oculta y nos espera para tendernos una emboscada, no es la muerte lo que hacemos menos real, sino la vida. Nuestra vida se enfrenta consigo misma, y se establece una lucha decisiva entre el amor y el miedo. La muerte interviene entonces como parte de la vida, no como final de ésta, sino más bien como miedo de vivir". Para vivir con plenitud tenemos que abandonar nuestro miedo de morir. Es un miedo que sólo puede curar el amor a la vida. En los Estados Unidos está muy arraigada la creencia de que estar demasiado alegre es peligroso, o de que ser optimista es temerario; de ahí que exista una gran dificultad para disfrutar de la vida y enseñar a los niños y a todas las personas cómo amar la vida.

Muchos de nosotros llegamos a amar la vida sólo cuando nos enfrentamos a enfermedades que la ponen en peligro. Sin duda, fue afrontar la posibilidad real de mi propia muerte lo que me dio el coraje de enfrentarme a la carencia de amor que había en mi vida. Gran parte del trabajo visionario contemporáneo sobre la muerte y el momento de morir ha hecho hincapié en el aprendizaje del amor. Amar nos permite cambiar nuestra veneración a la muerte por la celebración de la vida. En una carta que no llegué a mandar a un amor verdadero, escribí: "Durante el funeral por su hermana, mi amiga dio testimonio de aquello a lo que se refería al decir que *la muerte nos ha dejado un amor absoluto por ella*. Somos mucho más capaces de asumir la pérdida de los seres queridos y los amigos cuando sabemos que les hemos dado todo; cuando hemos compartido con ellos el reconocimiento mutuo y un amor que la muerte nunca

podrá modificar o apartar. Todos los días doy gracias por haber conocido un amor que me hace capaz de asumir la muerte sin miedo a dejar algo inacabado, como algunas carencias por satisfacer o algún arrepentimiento por redimir. Es un regalo que tú me diste. Lo aprecio; nada puede cambiar su valor. Conservará su carácter precioso”. El amor hace esto: nos da el poder de vivir plenamente y morir bien. Así la muerte se convierte no en el final de la vida sino en parte de la vida.

En su autobiografía *The Wheel of Life* [La rueda de la vida], publicada poco después de su muerte, Elisabeth Kübler-Ross narra la historia de su descubrimiento de que podemos enfrentarnos a la muerte sin temor: “Al principio de lo que podría llegar a conocerse como el nacimiento de la tanatología —el estudio de la muerte—, mi profesor más ilustre fue una mujer negra que se ocupaba de la limpieza. No recuerdo su nombre... pero lo que me llamó la atención de ella fue el efecto que producía en muchos de los enfermos más graves. Advertí que cada vez que la mujer abandonaba las habitaciones se operaba un cambio palpable en las actitudes de los pacientes. Quise conocer su secreto. Muerta de curiosidad, espí literalmente a esa mujer que no tenía estudios pero que conocía un gran secreto”. El secreto que guardaba esta sabia mujer, del que Kübler-Ross se apropió en el buen sentido, era que debemos ser amigos de la muerte y dejar que sea nuestra guía durante la vida para al final reunirnos sin temor con ella. Cuando aquella mujer de la limpieza, que había superado las dificultades de su propia vida y que había perdido prematuramente a seres queridos, entraba en las habitaciones de los moribundos, llevaba consigo la disposición a hablar abiertamente de la muerte y sin miedo alguno. Aquel ángel sin nombre dio a Kübler-Ross la lección más valiosa de su vida al manifestarles con toda naturalidad: “La muerte no me es extraña. Es una vieja conocida”. Pero hacerse amigo de la muerte requiere coraje. Encontramos este coraje en la vida mediante el amor.

Nuestro miedo colectivo a la muerte es una enfermedad del corazón. El amor es su única cura. Muchas personas se acercan a la muerte con desesperación porque advierten que no han vivido su vida tal como querían. Nunca hallaron su "auténtico yo", o no encontraron nunca el amor que su corazón anhelaba conocer. A veces, es al enfrentarse a la muerte cuando ofrecen el amor que no ofrecieron durante la mayor parte de su vida, y se dan aceptación a sí mismas: el amor incondicional que fundamenta la autoestima. En su prefacio a *La muerte íntima* (Ed. Plaza y Janés, Barcelona, 1996), Marie De Hennezel explica que presenciar el modo en que la muerte se acerca puede hacer que las personas se sientan más plenamente realizadas. Al respecto escribe: "En el momento de la soledad más íntima, cuando el cuerpo pierde pie ante el abismo del infinito, empieza la cuenta de un tiempo aparte, que no puede medirse del modo habitual. En el transcurso de unos días ocurre algo, con la ayuda de otra presencia que permite que se manifiesten la desesperación y el dolor, debido a la cual los moribundos se aferran a sus vidas, las poseen y cierran su verdad bajo llave. Descubren la libertad de ser auténticos consigo mismos". Este reconocimiento del poder del amor en el lecho de muerte es un momento de éxtasis. Seremos muy afortunados si sentimos ese poder a lo largo de la vida y no sólo cuando se estén terminando nuestros días.

Cuando amamos a diario, no tenemos necesidad de sentir la amenaza inminente de la muerte para ser auténticos con nosotros mismos. Vivir conscientemente y con lucidez de mente y de corazón nos posibilita asumir la realidad de nuestra muerte de un modo que nos permite vivir más plenamente, porque sabemos que la muerte está siempre con nosotros. No hay nadie que sea un extraño para la muerte. Nuestro primer hogar, en el vientre materno, es también el sepulcro donde esperamos la llegada de la vida. Nuestra primera experiencia de vida es un momento de resurrección, una huida de las sombras hacia la luz. Cuando vemos

cómo un niño sale físicamente del vientre materno sabemos que estamos presenciando un milagro.

Y sin embargo, no tardamos mucho tiempo en olvidarnos de la armonía mágica que envuelve la transición de la muerte a la vida. La muerte se convierte enseguida en un tránsito que queremos evitar. Para nuestra cultura, huir de la muerte se ha convertido en algo muy difícil: aunque la esperanza de vida alcanza una media cada vez más alta, la muerte nos cerca más que nunca, y muchas enfermedades mortales acaban con nuestra existencia o la de nuestros seres queridos, amigos y conocidos, muchos de ellos en plena juventud. A menudo esta presencia constante de la muerte no consigue alterar nuestra negación cultural del hecho de que está siempre entre nosotros, y nos resistimos a permitir que la conciencia de la muerte sirva de guía.

Cuando era niña, mi madre nos hablaba con naturalidad de la posibilidad de morir. A menudo, cuando dejábamos para el día siguiente lo que podíamos hacer enseguida, nos recordaba que "no tenemos la vida garantizada". Éste era su modo de motivarnos para que viviéramos la vida plenamente e hiciéramos todo aquello que pudiéramos lamentar no haber hecho. Continuamente me sorprende al comprobar que muchos amigos, y también desconocidos, consideran que hablar sobre la muerte es un indicio de pesimismo o morbosidad. La muerte está entre nosotros. Verla siempre y únicamente como algo negativo es perder conciencia de su poder para dar más significado a cada momento.

Afortunadamente, las personas que ayudan y reconfortan a los moribundos nos muestran cómo enfrentarnos a la realidad de la muerte, y que hablar sobre ella no es un tabú. Al igual que somos incapaces de hablar de nuestra necesidad de amor y de ser amados porque tememos que nuestras palabras se interpreten como un signo de debilidad o fracaso, tampoco compartimos habitualmente nuestros pensamientos sobre la muerte y el hecho de morir. Así no es sorprendente que seamos colectivamente incapaces de

enfrentarnos al significado del sufrimiento. Al igual que los moribundos suelen ser llevados aparte para que el proceso de la muerte sólo sea presenciado por unos cuantos, a las personas que sufren se las suele alentar a desahogarse sólo en privado, en lugares apropiados y aisladas de los demás. El sufrimiento continuado es especialmente perturbador en una cultura que ofrece una solución rápida a cualquier tipo de pena. A veces me asombra saber que el sufrimiento nos rodea por todas partes, aunque no se vea manifestación alguna de esos espíritus angustiados. Nos han enseñado a sentir vergüenza por el sufrimiento que tarda en desaparecer; como si fuera una mancha en el vestido, delata nuestros defectos e imperfecciones. Aferrarse al sufrimiento, desear que se exprese es estar desincronizado o vivir al margen de la vida moderna, que no permite que nadie se hunda en la tristeza.

El amor no conoce la vergüenza. Amar es estar abierto al sufrimiento, que la pena haga mella en él, incluso la pena interminable. El modo en que sufrimos depende de si sabemos amar: así como amar nos permite liberar muchos miedos, también nos guía en el sufrimiento. Cuando perdemos a alguien amado podemos sentir dolor sin vergüenza. Dado que el compromiso es un aspecto importante del amor, los que amamos debemos mantener nuestros vínculos tanto en la vida como en la muerte. Nuestro luto, el hecho de abandonarnos al dolor por la pérdida de un ser querido, es una expresión de nuestro compromiso, una forma de comunicación y de comunión. Saber esto y tener el coraje de proclamar nuestra pena como una expresión de pasión amorosa no hacen que el proceso sea fácil en una cultura que nos niega la alquimia del sufrimiento. Gran parte de nuestra desconfianza cultural hacia el dolor intenso está enraizada en el miedo de que liberar semejante pasión pueda abatirnos y apartarnos de la vida. Sin embargo, normalmente este miedo está mal enfocado. En su sentido más profundo, el sufrimiento es una llama en el corazón, un calor intenso que nos da tranquilidad y nos libera. Cuando

reprimimos la expresión completa de nuestro sufrimiento, éste permanece como un peso en nuestro corazón y causa dolor emocional y aislamiento físico. Cuando los individuos no se reconcilian con la realidad de la pérdida, el dolor suele ser implacable.

El amor nos invita a sufrir por la muerte como parte de un ritual de duelo y como una celebración. Cuando expresamos nuestros sentimientos en el duelo, compartimos nuestro conocimiento íntimo de los muertos, de quiénes eran y cómo vivieron. Honramos su recuerdo mencionando lo que nos legaron. No necesitamos contener el dolor cuando lo utilizamos como un medio para intensificar nuestro amor por los muertos y los moribundos, por los que siguen vivos.

Hacia el final de su brillante carrera, Kübler-Ross estaba convencida de que en realidad no hay muerte, sólo un abandono del cuerpo para tomar otra forma. Como en el caso de quienes creen en una vida después de la muerte, la resurrección o la reencarnación, la muerte se convierte, entonces, no en un final sino en un nuevo principio. Estas consideraciones, por esclarecedoras que sean, no alteran el hecho de que al morir entregamos nuestra vida corporal a la tierra. El amor es la única fuerza que nos permite aferrarnos unos a otros más allá del sepulcro. Por eso, saber cómo amarnos unos a otros es un modo de saber morir. Cuando la poetisa Elizabeth Barrett Browning declara en un soneto “te amaré mejor después de la muerte”, confirma la importancia del recuerdo y la comunicación con nuestra muerte.

Cuando somos indulgentes con el olvido de nuestros muertos, sucumbimos a la idea de que la muerte de nuestro cuerpo se corresponde con la muerte del espíritu. En las escrituras bíblicas la voz divina declara: “He puesto ante vosotros la vida y la muerte; por consiguiente, elegid la vida”. Abrazar el espíritu que vive más allá del cuerpo es un modo de elegir la vida. Abrazamos este espíritu mediante ritos de homenaje, ceremonias en las que imploramos la presencia espiritual de nuestros muertos y rituales

comunes en la vida cotidiana que mantienen cerca el espíritu de aquellos que hemos perdido. A veces invocamos a los muertos permitiendo que la sabiduría que compartieron con nosotros guíe nuestras acciones presentes o reconstruyendo alguno de sus hábitos. Ese pesar que quizá nunca nos abandone —aunque no permitamos que nos supere— es también una forma de rendir homenaje a nuestros muertos, de aferrarnos a ellos.

En una cultura como la nuestra, en la que pocos buscan el conocimiento del amor perfecto, el sufrimiento suele verse ensombrecido por el arrepentimiento. Nos arrepentimos de cosas que quedaron por decir, de no habernos reconciliado. Cuando a veces me olvido de celebrar la vida, cuando no soy consciente de que aceptar la muerte puede enaltecer y mejorar el modo en que interactúo con el mundo, me tomo la molestia de pensar si me quedaría tranquila sabiendo que he dejado a alguien sin decirle algo que había en mi corazón, que sólo han quedado palabras amargas. Todos los días trato de separarme de la gente como si nunca más fuéramos a volver a vernos. Esta práctica nos hace cambiar nuestro modo de hablar y de interactuar. Es un modo de vivir conscientemente.

El único modo de vivir una vida en que, como canta Edith Piaf, “no lamentemos nada”, es despertando a la conciencia del valor de vivir y actuar correctamente. Comprender que la muerte está siempre con nosotros puede servirnos como eficaz recordatorio de que el momento para hacer lo que nos sentimos llamados a hacer está siempre en el presente, y no en un futuro distante e inimaginado. El monje budista Thich Nhat Hanh nos enseña, en *Our Appointment with Life* [Nuestra cita con la vida], que para encontrarnos a nosotros mismos debemos vivir con plenitud el presente: “Volver al presente es estar en contacto con la vida. La vida sólo se puede encontrar en el momento presente, porque ‘el pasado ya no está’ y ‘el futuro aún no ha llegado’ (...). Nuestra cita con la vida es en el presente. El lugar de nuestra cita

es precisamente aquí, en este mismo lugar". Viviendo en una cultura que siempre nos está animando a planear el futuro, no es tarea fácil desarrollar la capacidad de "estar aquí y ahora".

Cuando vivimos plenamente el presente, cuando reconocemos que la muerte está siempre con nosotros y no solamente en el momento en que exhalamos el último suspiro, no nos venimos abajo ante acontecimientos que escapan a nuestro control, como la pérdida del trabajo, el rechazo de alguien con quien esperábamos comunicarnos o la muerte de un viejo amigo o compañero. Thich Nhat Hanh nos recuerda que "sólo en el presente podemos encontrar todo lo que buscamos", y que "abandonar el presente para mirar las cosas del futuro es desperdiciar la sustancia y aferrarse a la sombra". Estar aquí ahora no significa que no hagamos planes, sino que aprendamos a emplear sólo una pequeña proporción de energía en ello. Y que, una vez que estén hechos esos planes de futuro, nos liberemos de nuestra vinculación con ellos. A veces sirve de ayuda escribir nuestros proyectos y dejarlos a un lado, fuera de la vista y de la mente.

Aceptar la muerte con amor significa que asumimos la realidad de lo inesperado, de experiencias sobre las que no tenemos ningún control. El amor nos da el poder de rendirnos. No necesitamos sufrir una ansiedad y una preocupación infinitas por si llegaremos a realizar nuestros planes u objetivos. La muerte siempre está ahí para recordarnos que nuestros planes son transitorios. Al aprender a amar aprendemos a aceptar los cambios. Sin cambios no podemos crecer. Es nuestra voluntad de crecer en espíritu y verdad la que se enfrenta a la vida y a la muerte, preparada para elegir la vida.

capítulo doce

LA CURACIÓN: EL AMOR REDENTOR

Todos hemos sido llevados a la bodega interior, y sellados con Su sello, que consiste en sufrir apartados del amor. La vehemencia de este amor supera enormemente cualquier sufrimiento que podamos sentir, ya que el sufrimiento tiene un fin, pero el amor es para siempre.

TESSA BIELECKI



El amor cura. Cuando hemos sido heridos en el lugar donde conocimos el amor, es difícil imaginar que éste tiene realmente el poder de cambiarlo todo. Al margen de lo que haya sucedido en nuestro pasado, cuando abrimos nuestro corazón al amor podemos vivir como si hubiéramos nacido de nuevo, sin olvidar el pasado pero viéndolo de una forma distinta, dejándolo vivir en nuestro interior de un modo nuevo. Avanzamos con la conciencia aliviada porque sabemos que el pasado ya no puede hacernos daño. Si en nuestro pasado fuimos amados, sabemos que al margen de la eventual presencia del sufrimiento en nuestras vidas siempre volveremos a la calma y el bienestar. El recuerdo consciente nos permite reunir los pedazos y trozos rotos de nuestro corazón. Así empieza la curación.

Contrariamente, lo que quizá nos han enseñado a pensar, el sufrimiento innecesario y gratuito nos hiere, pero no tiene por qué dejar secuelas. Sólo nos marca, y esa huella del sufrimiento se convertirá en lo que nosotros queramos

que sea. En su recopilación de ensayos *La próxima vegada el foc* (Ed. Ayma, Barcelona 1966), James Baldwin, al escribir sobre el sufrimiento en el proceso de curación, sostiene: "No digo que debamos tener una visión romántica del sufrimiento, pero la gente que no sufre no puede crecer, no puede descubrir su identidad". Crecer es, de hecho, el proceso de aprender a aceptar responsabilidades por lo que ocurre en nuestra vida. Querer crecer es aceptar un amor que cura.

El poder curativo de la mente y el corazón es constante porque tenemos la capacidad de renovar nuestro espíritu ilimitadamente. Siempre doy gracias por conocer a personas que no sienten que su infancia haya estado marcada por un dolor y un sufrimiento innecesarios, por la falta de amor. Su existencia me recuerda que no necesitamos soportar nada espantoso para sentir con intensidad, que no necesitamos sufrir que abusen de nosotros mediante actos de violencia y maltrato. Habrá ocasiones en que tengamos que enfrentarnos al sufrimiento, a las enfermedades inesperadas, a la pérdida. El dolor llega tanto si queremos como si no, y nadie puede escapar de él. La existencia del dolor en nuestra vida no es un indicador de una disfunción. No todas las familias son disfuncionales. Y si para la recuperación colectiva ha sido fundamental que expongamos y sigamos exponiendo la disfunción, es igualmente importante indicar y celebrar su inexistencia.

A menos que podamos imaginar un mundo en que la familia no sea disfuncional sino un lugar donde abunde el amor, condenaremos a la vida familiar a ser siempre y únicamente un lugar donde se sufre daño. En las familias funcionales, los individuos se enfrentan al conflicto, a las contradicciones, a épocas de infelicidad y al sufrimiento, igual que las familias disfuncionales; la diferencia radica en cómo se tratan y resuelven esas cuestiones, en cómo se enfrenta cada cual a los momentos de crisis. Las familias emocionalmente sanas resuelven

los conflictos sin coacción, vergüenza o violencia. Cuando desplazamos colectivamente nuestra cultura hacia el amor, acaso estas familias con amor estén más representadas en los medios de comunicación. Se harán mucho más visibles en todos los planos de la vida cotidiana. Es de esperar que entonces escucharemos sus historias con la misma atención que hemos prestado a las narraciones de casos de dolor, violencia y abuso. Cuando esto ocurra, la felicidad tangible de las familias funcionales empezará a formar parte de nuestra conciencia colectiva.

En *The Family: A Revolutionary Way of Self-Discovery* [La familia: una forma revolucionaria de autodescubrimiento], John Bradshaw ofrece esta definición: “Una familia rica y funcional es aquella en que todos los miembros son plenamente funcionales, y todas las relaciones entre los miembros de la familia también. Como seres humanos, todos los miembros de la familia tendrán capacidad de usar todo su poder humano. Utilizarán este poder para cooperar, individualizar y para reunir sus necesidades colectivas e individuales. Una familia funcional es el terreno fértil en el que los individuos pueden convertirse en seres humanos maduros”. En la familia funcional se aprende la autoestima, y existe equilibrio entre autonomía y dependencia.

Mucho antes de que los términos “funcional” y “disfuncional” fueran utilizados para identificar tipos de familias, aquellos que fuimos heridos siendo niños sabíamos de su existencia porque sentíamos dolor. Y ese dolor no desapareció cuando nos fuimos de casa. Más que el dolor, fue nuestra actitud autodestructiva y traidora lo que nos atrapó en traumas de la infancia. Fuimos incapaces de encontrar tranquilidad o de liberarnos. No podíamos optar por la curación porque no estábamos seguros de que se pudiera remediar nada, o de que los pedazos y trozos rotos pudieran pegarse. Y nos consolábamos expresándolo, pero este consuelo no duraba; normalmente iba seguido de depresión y de un dolor que nos superaba. Anhelábamos que nos rescataran de

aquello porque no sabíamos cómo salvarnos a nosotros mismos. Con frecuencia nos mostrábamos atraídos por el peligro, un tipo de adicción que nos impedía estar bien con nuestra alma; como en cualquier otra adicción, abandonarla y elegir la salud era nuestra única vía de escape y recuperación.

En muchos sentidos, durante gran parte de mi vida he expresado ese dolor. Cuando empecé a andar por el camino del amor me admiró la rapidez con que se transformaban las disfunciones previas. En la iglesia de mi juventud siempre nos decían que nadie podía salvar a nadie, que teníamos que elegir por nosotros mismos. Teníamos que querer ser salvados. En la novela de Toni Cade Bambara, *The Salt Eaters* [Los comedores de sal], se llama a las sabias ancianas curanderas para que ayuden a una joven que ha tratado de suicidarse, y le dicen: "Sólo si estás segura, querida, y lista para ser curada; porque la integridad no es ninguna bagatela... pesa mucho cuando estás bien". Dar el primer paso hacia la elección de ser salvado no significa que uno no necesite apoyo y ayuda para superar los problemas y dificultades. Sólo que el gesto inicial de aceptar la responsabilidad de nuestro estar bien, por el que confesamos nuestra angustia, nuestras heridas y nos abrimos a la salvación, debe hacerlo el individuo. Esta acción de abrir el corazón nos hace capaces de recibir la curación que nos ofrecen aquellos que se preocupan por nosotros.

Aunque todos queremos conocer el amor, hablamos de la búsqueda del amor verdadero como si fuera siempre y exclusivamente una empresa solitaria. Me molesta la insistencia de los escritos de la *new age* en ese sentido al tratar sobre el tema, algo que se da en la cultura estadounidense en general. Cuando hablaba sobre mi anhelo de encontrar una pareja, la gente

solía replicarme que no necesitaba a nadie más. Decían que no me hacía falta un compañero o un círculo de seres queridos para sentirme completa, que tenía que sentirme completa en mi interior. Si es absolutamente cierto que la satisfacción interior y la sensación de plenitud pueden sentirse tanto si compartimos amor con otras personas como si no, es igualmente importante expresar ese deseo de comunicación. Vivir sin compartir amor con otros sería incompleto, por muy grande que fuera el alcance de nuestra autoestima.

En todas partes del mundo las personas viven diariamente en íntimo contacto con los demás. Se lavan juntas, comen y duermen juntas, se enfrentan juntas a los desafíos, comparten la alegría y la pena. El tipo duro que no se apoya en nadie es una figura que sólo puede existir en una cultura de dominación donde unos cuantos privilegiados utilizan la mayor parte de los recursos del mundo mientras la mayoría debe pasar diariamente sin ellos. La veneración al individualismo nos ha conducido, en parte, a una cultura insana y narcisista que impregna toda nuestra sociedad.

Los viajeros occidentales que visitan los países más pobres se sorprenden por el nivel de comunicación que existe entre la gente, que, sin ser materialmente rica, tiene el corazón pletórico. No es casualidad que muchos de los predicadores hacia los que nos sentimos atraídos en las sociedades prósperas —consecuencia de la influencia del individualismo radical en ellas— procedan de culturas que valoran la interdependencia y el trabajo por la colectividad más que la independencia y el provecho individuales.

Si palabras como “codependencia”, que surgió de los programas de autorrecuperación individual, muestran directamente el modo en que una excesiva dependencia puede resultar enfermiza, especialmente cuando está caracterizada por el apoyo a actitudes adictivas, tenemos que hablar de la *interdependencia* curadora. Ninguna organización dedicada a la

curación demuestra este principio con mayor fuerza que Alcohólicos Anónimos. Los millones de personas que acuden a las reuniones de AA buscan un espacio para recuperarse y descubren que la comunidad que los rodea crea un entorno de curación. Esta comunidad ofrece a los individuos, a algunos por primera vez en su vida, una prueba de este afecto, aceptación, conocimiento y responsabilidad que es el amor en acción. Y es que raras veces, o acaso nunca, nos curamos aislados de los demás. Curarse es un acto de comunión.

La mayoría de nosotros encontramos este espacio de comunión curativa junto a almas parecidas a la nuestra. Otros individuos se recuperan en comunión con la divinidad. Santa Teresa de Ávila halló en su unión con lo divino el reconocimiento, el consuelo y la paz. Escribe: "No hay necesidad de ir al cielo para hablar con el Padre Eterno o encontrar alegría en Él. No hay ninguna necesidad de gritar. Aunque hablemos quedo, Él está bastante cerca para oírnos (...). Todo lo que tenemos que hacer es procurar la soledad y buscar en nuestro interior, y no huir de Huésped tan bueno sino hablarle con una gran humildad...".

La plegaria ofrece un lugar en el que hablar cura. Sin duda, que se escriban libros para demostrar que la plegaria es un analgésico para el alma es un indicio de la crisis espiritual de nuestro tiempo. Todas las religiones tradicionales reconocen que la gente halla un gran consuelo al dirigirse a lo sagrado con palabras, sea mediante la liturgia tradicional, la plegaria o el cántico. Yo rezo cada día como muestra de atención espiritual. La oración es un ejercicio que fortalece el poder del alma. La búsqueda de lo divino siempre me recuerda las limitaciones del pensamiento y la voluntad humanos. Extender los brazos, ir hacia lo ilimitado e infinito es un ejercicio que fortalece mi fe y hace a mi alma más poderosa.

Rezar permite que cada persona tenga un lugar íntimo de confesión. El axioma "la confesión es buena para el alma" encierra verdad. Nos permite llevar con nosotros el testimonio de nuestras

ofensas cuando hemos tomado el camino equivocado (una definición del significado de pecado). Sólo al reconocer y enfrentarnos a las circunstancias de nuestro descuido espiritual podemos asumir responsabilidad. En su obra *The Raft Is Not the Shore* [La balsa no es la orilla], Daniel Berrigan y Thich Nhat Hanh puntualizan que “el puente ilusorio debe ser destruido para poder construir el puente real”. En comunión con el espíritu divino podemos proclamar el espacio de la responsabilidad y renovar nuestro compromiso con la transformación del espíritu que abre el corazón y nos prepara para amar.

Después de elegir ser curados por el amor, la fe de que se producirá una transformación instala en nuestra mente y en nuestro corazón una paz que es necesaria cuando el alma busca una revolución. Es difícil esperar. Sin duda, por eso las escrituras bíblicas invitan al buscador a aprender a esperar, ya que la espera renueva nuestra fortaleza. Cuando nos rendimos a la “espera” permitimos que surjan cambios en nuestro interior sin mostrar prevención o resistencia. Cuando hacemos esto, estamos dando un paso hacia la fe. En términos budistas, esta práctica de rendición, de dejarnos llevar, hace que nos sea posible entrar en un estado de compasión en el que podemos comprendernos a nosotros mismos y a los demás. Es una compasión que nos hace conscientes del poder curativo de la entrega.

Cuando el amor entra en acción siempre incide en la entrega, en lo que hacemos para impulsar nuestro crecimiento espiritual. Para llegar a la curación, es fundamental centrarse en la reflexión individual, la contemplación y el diálogo terapéutico. Pero no es el único modo en que podemos recuperarnos. Servir a los demás es un modo tan fructífero de llegar al corazón como cualquier otra práctica terapéutica. Si queremos ayudar de verdad, tenemos que vaciar nuestro ego para que haya un espacio donde reconocer nuestras necesidades y las de los demás y ser capaces de satisfacerlas. Cuanto mayor es nuestra compasión, más

conscientes somos de las formas de llegar hasta los otros, que hacen posible la curación.

Conocer plenamente la compasión es comprometerse en un proceso de olvido y reconocimiento que nos permite liberarnos de todo el equipaje que llevamos encima y que es un estorbo para la curación. La compasión nos abre el camino para sentir empatía por los demás, sin juzgarlos. Juzgar a los demás aumenta nuestra alienación. Cuando juzgamos somos menos capaces de perdonar, y la ausencia del perdón nos enfanga en la vergüenza. A menudo, nuestro espíritu se ha fracturado una y otra vez en rituales de indiferencia en los que nos avergonzamos o fuimos avergonzados por otros. La vergüenza nos desarma y nos debilita, nos aparta de la integridad que nos ofrece la curación. Cuando practicamos el perdón, nos libramos de la vergüenza. Ésta lleva siempre incrustada la sensación de ser indigno. Separa, divide. La compasión y el perdón nos vuelven a comunicar.

El perdón no sólo nos permite superar el extrañamiento, sino que intensifica nuestra capacidad de reforzarnos unos a otros. Sin el perdón consciente no puede existir una genuina reconciliación. Dar satisfacción a los demás y a nosotros mismos es el don que nos ofrecen la compasión y el perdón. Es un proceso de vaciado en el que se eliminan todos los desperdicios para dejar un espacio limpio donde poder ver a los otros como si fueran nosotros mismos. Casarjian explica en *Forgiveness* [Perdón]: "Hasta el más pequeño acto de perdón tiene siempre ramificaciones significativas a nivel personal. Hasta el más pequeño acto de perdón contribuye a la sensación de confianza en uno mismo y en el potencial ajeno; contribuye a que el espíritu humano esté ante todo lleno de esperanza y optimismo en lugar de pesimismo y derrota; contribuye al conocimiento del propio yo y al de los demás como gente potencialmente fuerte que puede elegir crear con amor, en lugar de ver a seres humanos básicamente egoístas, destructivos y pecadores".

Cuando en nuestra mente y nuestro corazón hay claridad, somos capaces de conocer la dicha, de comprometernos con el mundo sensual que nos rodea con un placer inmediato y profundo. En su ensayo *Bajo la Cruz*, James Baldwin afirma: "Ser sensual (...) es respetar y disfrutar de la fuerza de la vida, de la vida misma, y estar presente en todo lo que uno hace, desde el esfuerzo de amar a la partición del pan". La poetisa Adrienne Rich nos previene contra la pérdida de la sensualidad en *What Is Found There? Notebooks on Poetry and Politics* [¿Qué hay allí? Cuadernos sobre poesía y política]: "La vitalidad sensual es esencial para luchar por la vida. Es así de simple... y de arriesgado". El extrañamiento del reino de los sentidos es el producto directo de una excesiva indulgencia, del exceso de adquisiciones; por eso, vivir sencillamente es un requisito fundamental para la curación. En cuanto empezamos a simplificar, a dejar de fomentar desorden —tanto si es el desorden del deseo o el desorden material de nuestros días y la incesante actividad que llena cada espacio—, recuperamos nuestra capacidad de ser sensuales. Cuando el cuerpo adormecido, entumecido e insensible al mundo de los sentidos se despierta, es una resurrección que nos revela que el amor es más fuerte que la muerte.

El amor redime. A pesar de todo el desamor que nos rodea, nada ha podido obstaculizar nuestro anhelo de amor, la intensidad de nuestro deseo. Al parecer, la idea de que el amor redime es un aspecto resistente del conocimiento del corazón. El poder de curación del amor redentor nos invita y nos despierta a la posibilidad de ser curados. No podemos explicar la presencia del conocimiento del corazón; todos recibimos la misteriosa llamada a amar al margen de nuestras condiciones de vida, de nuestro grado de privación o desesperación. La persistencia de esta llamada

nos da motivos para la esperanza. Sin esperanza no podemos volver a amar. Al romper nuestra sensación de aislamiento y abrir una ventana a nuevas oportunidades, la esperanza nos brinda razones para seguir adelante. Es una práctica de pensamiento positivo. Ser positivos y vivir en un estado permanente de esperanza renueva el espíritu. Al renovar nuestra fe en la promesa del amor, la esperanza es nuestra aliada.

Empecé a pensar y a escribir sobre el amor cuando advertí escepticismo en lugar de esperanza en las voces de jóvenes y viejos. El escepticismo es la mayor barrera que existe contra el amor. Arraiga en la duda y la desesperación. El miedo intensifica nuestras dudas, nos paraliza. La fe y la esperanza nos permiten librarnos de nuestros miedos, que se interponen en el camino del amor. Cuando tomamos a pecho la insistencia bíblica de que “en el amor no hay miedo”, comprendemos la necesidad de elegir el pensamiento y la acción valientes. Las escrituras nos consuelan al enseñarnos que “el amor perfecto ahuyenta nuestro miedo”. Así, nos recuerdan que, aunque el miedo exista, puede ser liberado por la experiencia del perfecto amor. La alquimia del amor perfecto es tal que nos ofrece a todos un amor que es capaz de vencer al miedo. Lo que el miedo aísla o convierte en ajeno el amor lo integra. El amor perfecto es redentor: puede, como el intenso calor de un fuego alquímico, quemar impurezas y liberar el alma.

Las escrituras bíblicas inciden en que es fundamental que el amor ahuyente el miedo, “porque el miedo genera tormento”. Estas palabras hablan directamente de la angustia que reina en nuestra vida cuando la guía el miedo. La práctica del amor es la fuerza sanadora que aporta una paz perdurable. Es la práctica del amor lo que nos transforma. Cuando uno da y recibe amor, desaparece el miedo. Cuando vivimos en el conocimiento de que “el amor ahuyenta el miedo”, nuestra angustia disminuye y nos proveemos de fuerza para adentrarnos más profundamente en el paraíso del amor. Cuando somos capaces de aceptar

que entregarnos completamente al amor restablece nuestra alma, estamos siendo perfectos en el amor.

El poder transformador del amor no es algo que nuestra sociedad acepte del todo porque a menudo creemos, erróneamente, que el tormento y la angustia son nuestra condición "natural". Esta creencia parece confirmarse en la tragedia constante en que vive la sociedad moderna. En un mundo angustiado por una destrucción progresiva, impera el miedo. Cuando amamos ya no permitimos que nuestro corazón siga siendo cautivo del miedo. Pero el deseo de ser poderosos arraiga en la intensidad de ese miedo, porque el poder nos proporciona la ilusión de haber triunfado sobre él, sobre nuestra necesidad de amor.

Para regresar al amor, para conocer el perfecto amor, renunciamos a las ansias de poder. Es esta revelación la que hace que las escrituras en lo referente al amor perfecto sean tan proféticas y revolucionarias en nuestra época. No podemos amar cuando somos incapaces de abandonar nuestra dependencia del poder y si cualquier sentimiento de vulnerabilidad desata el terror en nuestro corazón. La falta de amor nos atormenta.

Dada nuestra conciencia cultural de que existen caminos que nos seducen al margen del camino del amor y nos apartan del conocimiento de que las curaciones por medio del amor atraen reconocimiento, nuestra angustia se intensifica. Pero también nuestro anhelo. El tamaño de nuestra carencia es el tamaño de nuestras posibilidades. Cuando lo anhelamos, estamos revelando que estamos listos para recibir el amor que viene a nosotros como un regalo, una promesa, un paraíso en la tierra.

capítulo trece

EL DESTINO: CUANDO LOS ÁNGELES HABLAN DE AMOR

El amor es nuestro auténtico destino. No podemos encontrar el sentido de la vida por nosotros mismos; lo encontramos con otra persona.

THOMAS MERTON

O

Cuando era niña, cada vez que me sentía hundida en la soledad y el dolor, creer en el amor divino me consolaba. La tranquilidad de saber que podía expresar los sentimientos de mi corazón a Dios y a los ángeles hacía que me sintiera menos sola. Estaban ahí, conmigo, en las oscuras noches de angustia y terror en mi alma, cuando nadie más me comprendía. Estaban ahí, conmigo, escuchando mi llanto y mi dolor. No los veía, pero sabía que estaban allí. Oía que me susurraban al oído promesas de amor, que me decían que mi alma encontraría la paz; hablaban a mi corazón con un lenguaje dulce, divino y secreto.

Los ángeles nos miran. Son los espíritus guardianes que nos vigilan, protegen y guían durante toda la vida. A veces adoptan formas humanas. Otras veces son puro espíritu; invisible e inimaginable, tan sólo una presencia constante. Un indicio de que se está produciendo un despertar religioso en la cultura estadounidense es la obsesión por los ángeles. Hay imágenes de ángeles por todas partes; encarnan

personajes en las películas, componen imágenes en los libros, cuadernos y calendarios, las cortinas y el papel pintado. Los ángeles representan para nosotros una visión de la inocencia, de las cosas que no han sido manchadas por la culpa o la vergüenza. Tanto si los imaginamos como los personajes de rostro redondo y oscuro de la tradición copta como si los asociamos con querubines alados, son mensajeros de lo divino. Siempre los consideramos mensajeros de la buena ventura para nuestro corazón.

Esta pasión cultural por lo angélico expresa nuestro anhelo de entrar en el paraíso, de que la tierra regrese a un tiempo de comunicación y buena voluntad, a un tiempo en que éramos todo corazón. Aunque las imágenes de ángeles que solemos ver sean figuras infantiles que irradian un gozo y arrobamiento indescriptibles, como mensajeros cargan con el peso de nuestras faltas, nuestras penas y alegrías. Sus representaciones suelen tener una apariencia infantil para recordarnos que la luz sólo nos llega cuando regresamos al estado inocente de nuestra infancia y nacemos otra vez.

Concebimos a los ángeles como criaturas alegres, en tránsito veloz hacia el cielo. Su ser y el peso de su conocimiento no es nunca algo estático. Siempre cambiantes, pueden ver a través de nuestra falsa identidad. Al poseer visión introspectiva, intuición y sabiduría, representan la promesa de una vida plena gracias a la unión del conocimiento y la responsabilidad. Como guardianes de la pureza del alma, nos protegen y guían. Nuestro interés por lo angélico denota nuestro anhelo de emprender un crecimiento espiritual, revela nuestro deseo colectivo de volver al amor.

Fue en la iglesia donde, de pequeña, escuché los primeros relatos sobre ángeles. De las enseñanzas religiosas aprendí que, como mensajeros de lo divino, los ángeles eran nuestros sabios

consejeros y que podían ayudarnos en nuestro crecimiento espiritual. Amantes incondicionales del espíritu humano, estaban ahí para ayudarnos a enfrentarnos a la realidad sin miedo. El relato que marcó con mayor intensidad mi infancia y mi vida adulta fue el del encuentro que tuvo Jacob con el ángel cuando iba hacia su casa. Jacob es un personaje del Antiguo Testamento, un hombre capaz de sentir un amor intenso y apasionado; al dejar el desierto, adonde había huido de joven por un conflicto familiar, llega a la tierra de sus parientes y conoce allí a su compañera Raquel. Aunque reconoce inmediatamente su amor por ella, sólo podrán unirse después de trabajar, luchar y sufrir mucho.

Sabemos que Jacob estuvo al servicio de Raquel durante siete años, pero que a él sólo le parecieron siete días; "tan grande era el amor que sentía por ella". John Sanford interpreta esta historia en *The Man Who Wrestled with God* [El hombre que luchó contra Dios], y comenta al respecto: "El hecho de que Jacob pudiera enamorarse demuestra que durante su viaje por el desierto había experimentado un crecimiento psicológico. Hasta entonces, la única mujer de su vida había sido su madre. Mientras el hombre permanece en un estado de desarrollo psicológico en el que su madre es la mujer más importante para él, no puede madurar como hombre. El eros de un hombre, su capacidad para amar y emparentarse, debe liberarse de su vínculo materno, debe ser capaz de buscar una mujer contemporánea; de lo contrario, sigue siendo una persona infantil, exigente y dependiente". Aquí Sanford está hablando de la dependencia negativa, que no es lo mismo que un vínculo sano. Los hombres que están apegados a sus madres de un modo sano son capaces de evaluar este vínculo, negociar la dependencia y la autonomía y extender sus vínculos afectivos hacia otra mujer. De hecho, casi todas las mujeres saben que un hombre que ama de verdad a su madre será probablemente mejor amigo, compañero o pareja que un hombre que siempre ha dependido demasiado de la madre, esperando de ésta la satisfacción

incondicional de todas sus necesidades. Como el amor genuino requiere el reconocimiento de la autonomía propia y de la de la otra persona, un hombre que ha amado durante la infancia ya ha aprendido la práctica saludable de la individuación. Al luchar por Raquel, equivocarse y tomar decisiones difíciles, Jacob crece y madura. Para cuando se casan, él ya es capaz de amar.

Encontrar su compañera del alma no es el punto final en el viaje de Jacob hacia la realización y la integridad. Cuando Dios le transmite el mensaje de que debe regresar al hogar del que una vez huyó, debe emprender de nuevo el viaje a través del desierto. Una y otra vez los sabios maestros espirituales nos explican que el viaje hacia la realización personal y el crecimiento espiritual es arduo y está lleno de desafíos. Suele ser realmente difícil. Muchos de nosotros creemos que nuestras dificultades terminarán cuando encontremos a nuestro compañero espiritual, pero el amor no supone el fin de las dificultades, sino que nos ofrece los medios para aceptarlas de tal modo que favorezcan nuestro crecimiento. Después de esforzarse por el amor y de aguardarlo, Jacob se ha fortalecido psicológicamente. Esta fortaleza le servirá cuando deba internarse de nuevo en el desierto, en su viaje de retorno a casa.

Una voz divina transmite a Jacob el mensaje de que debe volver a la tierra de sus antepasados. Como hombre que ha aprendido a amar, Jacob pide intuitivamente un guía. Escucha a su corazón. Cuando llega la respuesta, actúa. Como abandonó su primer hogar a causa de conflictos con su hermano Esaú, la idea de volver le asusta; sin embargo, si quiere conocer la paz interior y madurar completamente debe enfrentarse cara a cara con su pasado y buscar la reconciliación. En su largo viaje de vuelta a su tierra, Jacob habla continuamente con Dios. Reza. Y Él media. Al buscar la paz en soledad se interna por la muerte de la noche: está caminando junto a un arroyo, y un ser al que no reconoce lucha con él. Sin que Jacob lo sepa, le ha sido otorgado el privilegio de encontrarse con un ángel cara a cara.

el destino: cuando los ángeles hablan de amor

Al enfrentarse a sus miedos, sus demonios y a su propia oscuridad, Jacob se entrega a su anhelo de salvación. Psicológicamente, entra en la noche original y regresa a un espacio físico del que todavía no es plenamente consciente. Es como si hubiera vuelto a entrar en el vientre materno y luchara por nacer otra vez. El ángel no es un adversario que quiera arrancarle la vida, sino más bien un testigo que le permite recibir la visión interior de que la lucha encierra alegría. Una sensación de calma sustituye al miedo. En *Soul Food: Stories to Nourish the Spiritual and the Heart* [Alimento del alma: historias para nutrir el espíritu y el corazón], Jack Kornfield y Christina Feldman escriben que en medio de la lucha podemos optar por la serenidad: "En la tranquilidad empezamos a comprender que la paz no es lo contrario al desafío y el trabajo. Comprendemos que la presencia de la luz no proclama el fin de las tinieblas. La paz no se halla simplemente porque desaparezca el desafío, sino por la propia capacidad de entregarnos al trabajo sin juicio alguno, sin prejuicio ni resistencia. Descubrimos que tenemos la entereza y la fe de curarnos a nosotros mismos y al mundo mediante la apertura de corazón que supone este cambio". Cuando Jacob abraza a su adversario, se desplaza de la oscuridad a la luz.

En lugar de dejar ir al ángel a la llegada de la luz, Jacob pide y recibe una bendición. Es significativo que no pueda recibirla sin liberarse primero del miedo y abrir el corazón para ser tocado por la gracia. Sanford explica: "Jacob se negó a abandonar esta experiencia hasta que conoció su significado, y esto determinó su grandeza espiritual como hombre. Aquellos que luchan con su experiencia espiritual y psicológica y, por oscura y temible que sea, se nieguen a soltarla hasta descubrir su significado están participando de la experiencia de Jacob. Una persona así puede entablar esta oscura lucha con su otro yo y renacer; pero quien huya de este encuentro con la realidad espiritual no podrá ser transformado". El hecho de que la bendición que el ángel da a Jacob llegue en forma de herida debería tranquilizarnos.

No hay motivo para avergonzarnos de haber sido heridos, ya que la herida es necesaria para el crecimiento espiritual y el despertar. Recuerdo lo extraño que me parecía de niña, cuando una y otra vez leía esta historia en la Biblia, el hecho de que resultar herido pudiera ser una bendición. Para mi mente infantil, herir era siempre algo negativo. Ser incapaz de protegerse uno mismo de los ataques de los demás era motivo de vergüenza. En *Psicología de la vergüenza* (Ed. Herder, Barcelona 1994), Gershen Kaufman y Lev Raphael afirman: "La vergüenza es la emoción más perturbadora que experimentamos directamente sobre nosotros mismos, porque en el momento en que nos avergonzamos sentimos una profunda división interior. La vergüenza es como la herida causada por una mano invisible, una respuesta a la derrota, al fracaso o al rechazo. En el mismo instante en que nos sentimos más desmembrados, más deseamos reunirnos otra vez con nosotros mismos. La vergüenza nos separa de nosotros al igual que nos aparta de los demás, y como todavía anhelamos esa reunión, resulta profundamente perturbadora". La vergüenza de la herida aparta a muchas personas de la curación. Prefieren negar o reprimir la realidad del dolor. En nuestra cultura oímos hablar mucho de culpa, pero muy poco de la política de la vergüenza. Mientras sintamos vergüenza no podremos sentirnos merecedores de amor.

La vergüenza de haber sido heridos suele tener su origen en la infancia. Es entonces cuando muchos de nosotros aprendemos que es bueno silenciar el dolor. En *Banished Knowledge: Facing Childhood Injuries* [Conocimiento prohibido: afrontar las heridas de la infancia], la psicoanalista Alice Miller asevera: "No tomar en serio el propio sufrimiento, quitarle importancia o incluso reírse de él es lo que se considera correcto en la cultura estadounidense. Incluso se piensa que actuar así es una virtud, y mucha gente (entre la que antes me incluía yo) se siente orgullosa de su falta de sensibilidad ante el propio destino y, especialmente, ante la propia infancia". Como mucha gente ha encontrado el

el destino: cuando los ángeles hablan de amor

coraje necesario para romper con la vergüenza y hablar de las heridas que ha sufrido durante su vida, en la actualidad hemos de soportar una respuesta cultural mezquina que consiste en burlarse de toda referencia a esas heridas. El menosprecio del esfuerzo que hace una persona para definir el contexto en que fue herida y convertida en víctima es una forma de avergonzarla. Es terrorismo psicológico. La vergüenza nos rompe el corazón.

Todos los individuos que buscan de verdad el bienestar mediante un contexto curativo se dan cuenta de que, para este proceso, es importante no convertir el hecho de ser una víctima en una postura orgullosa o en una simple condena de los demás. Para recuperarnos necesitamos expresar nuestra vergüenza y nuestro dolor con coraje, y enfrentarnos a las heridas no consiste en condenar a otros, sino que entraña la posibilidad de que aquellas personas que han sido y son heridas acepten su responsabilidad y la de quienes fueron agentes de su sufrimiento, así como la de quienes fueron testigos. Enfrentarse a ello de un modo constructivo contribuye a la curación.

La historia del enfrentamiento de Jacob con el ángel es la narración de una curación precisamente porque nos muestra que él es inocente. Él no ha hecho nada para provocar al ángel. No es quien ha provocado el conflicto con el adversario. No es responsable, ni debe culpársele por haber sido herido. Sin embargo, la curación se produce cuando él es capaz de aceptar la herida como una bendición y aceptar la responsabilidad de sus acciones.

Todos recibimos heridas en algún momento. La inmensa mayoría de nosotros seguimos sintiendo dolor en lugares en donde se desarrolló nuestro amor. Acarreamos nuestras heridas de infancia hasta la madurez y la ancianidad. La historia de Jacob nos indica que para curarnos debemos aceptar nuestra herida. Él acepta su vulnerabilidad. Kornfield y Feldman nos recuerdan que el instante en que sentimos dolor, junto a "la imprevisibilidad de los cambios de la vida", es el momento en que podemos encontrar la

salvación: "Cuando nos enfrentamos a las sombras concretas que actúan sobre nuestra vida con el corazón abierto y una mente lúcida y centrada, dejamos de resistir y empezamos a comprender y a curarnos. Para hacer esto tenemos que aprender a sentir intensamente, lo que no consiste tanto en abrir los ojos como en avivar una percepción interior de la mente y el corazón". Cuando Jacob lucha contra el ángel, percibe con intensidad su conciencia. Enfrentarse a esta lucha le da el coraje de perseverar en su viaje de regreso para enfrentarse a los conflictos y reconciliarse, en lugar de vivir la alienación y el extrañamiento.

Los estadounidenses necesitamos recobrar nuestro coraje colectivo y enfrentarnos al hecho de que la falta de amor de nuestra sociedad es una herida. En la medida de que nos permitimos reconocer el dolor de esta herida que desgarrar nuestras carnes y sintamos en la profundidad del alma una intensa angustia espiritual, nos colocaremos ante la posibilidad de conversión, de transformación emocional. En este sentido, el reconocimiento de la herida es una bendición, porque nos hace capaces de volvernos hacia el alma y preocuparnos por ella de tal modo que estemos preparados para recibir el amor que se nos promete.

Los ángeles nos ofrecen el conocimiento de cómo emprender el viaje por el camino del amor y el bienestar. Vienen a nosotros en forma humana y espiritual para guiarnos, instruirnos y protegernos. Alice Miller prefiere llamar "testigo iluminado" a la fuerza angélica que rodea la vida de un individuo. Para ella, este testigo es cualquier persona que ofrezca esperanza, amor y guía a un niño herido en cualquier ámbito disfuncional. La mayoría de los individuos que proceden de una familia conflictiva o un entorno carente de amor recuerdan a alguna persona que les ofreció comprensión y, a veces, una salida. Al hablar de la "infancia desdichada" de su madre, Hillary Clinton recuerda que "hubo gente ajena al círculo familiar que intervino en él, y que hizo que las cosas fueran distintas".

el destino: cuando los ángeles hablan de amor

Desde que era niña, encuentro a muchos de mis ángeles entre mis autores favoritos, escritores cuyos libros me permitieron comprender la vida con mayor complejidad. Esas obras abrieron mi corazón a la compasión, el perdón y la comprensión. En su biografía *Are You Somebody?* [¿Eres alguien?], la periodista irlandesa Nuala O'Faolain escribe sobre la naturaleza *salvadora* de la vida, y afirma: "Aunque no existiera nada más, leer —obviamente— sería algo por lo que valdría la pena vivir".

Cuando era una adolescente, la obra autobiográfica del poeta alemán Rainer Maria Rilke transformó mi conciencia de identidad. Cada vez que me sentía como una intrusa, inútil y rechazada, su obra me ofrecía la posibilidad de considerar el hecho de sentirme marginada como una plataforma para la creación y la potencialidad. En el capítulo final de mi biografía juvenil, *Bone Black* [Carbón animal], escribí: "Rilke da sentido a la soledad espiritual que estoy viviendo. Su libro es un mundo en el que puedo entrar y encontrarme a mí misma. Él me dice que todo lo terrible es en realidad algo desvalido que necesita nuestra ayuda. He leído *Cartas a un joven poeta* una y otra vez. Me estoy ahogando, y ésta es la marea que me lleva a buen puerto hasta la orilla".

Me regalaron este libro durante un retiro espiritual en que conocí a un sacerdote que ejercía de capellán cerca de la residencia estudiantil. Fue uno de los ponentes más notables. Intuyó la profundidad de mi desesperación y me ofreció serenidad. Yo era una adolescente y había empezado a sentir que no podía soportar la vida. Los proyectos de suicidio dominaban mis paseos pensativos y mis pesadillas. Creía que la muerte me liberaría de aquella tristeza cuyo peso me aplastaba.

Al escuchar el testimonio espiritual de otras personas en el retiro me sentí incluso más triste. No comprendía cómo todos los demás podían sentirse elevados por el espíritu divino mientras yo estaba cada vez más sola, como si cayera en un abismo sin

esperanza de rescate. Nunca pregunté al padre B. qué veía en mí al mirarme, ni por qué fui elegida como una de las personas a las que distinguió con su consejo espiritual. Él tocó mi alma, me ofreció (a mí y a todas las personas relacionadas conmigo) un espíritu amoroso. En su presencia me sentía elegida, querida. Pero como muchos ángeles terrestres que nos visitan e intervienen en nuestra vida con su poder visionario y su sabiduría curadora, no lo volví a ver. Nunca he olvidado su presencia, los regalos que me ofreció: amor y compasión generosamente donados.

La presencia de ángeles o espíritus angélicos nos recuerda que existe un reino de misterio que no puede ser explicado por la voluntad o el intelecto humanos. Todos experimentamos este misterio en nuestra vida diaria de diversas maneras, aunque sean ínfimas, tanto si nos consideramos seres “espirituales” como si no. Nos hallamos en el lugar perfecto en el momento adecuado, preparados y capaces para recibir bendiciones sin saber cómo es que estamos ahí. A menudo contemplamos acontecimientos retrospectivamente y podemos trazar un patrón que nos permite reconocer por intuición la presencia de un espíritu invisible que guía y dirige nuestro camino.

Cuando era joven, solía yacer tendida en la cama de mi buhardilla y hablar interminablemente con el espíritu divino sobre la naturaleza del amor. Entonces no me imaginaba que alguna vez tendría el coraje de hablar sobre el amor sin el solitario y secreto encubrimiento de la noche. Como Jacob cuando vagaba solo junto al arroyo, en la quietud de mi habitación negra como boca de lobo me agarraba a la metafísica del amor tratando de comprender su misterio. El forcejeo siguió hasta que mi conciencia se fortaleció y que una nueva visión del amor llegó a mí. Reconozco que he estado comprometida desde entonces hasta ahora en una práctica espiritual disciplinada: la apertura del corazón. Me he convertido en una devota buscadora del camino del amor para hablar con los ángeles cara a cara, sin miedo.

el destino: cuando los ángeles hablan de amor

Comprender todos los modos en que el miedo se interpone en el camino de nuestro conocimiento del amor es un desafío. Si tememos que creer en las verdades del amor y dejar que ellas guíen nuestras vidas nos llevará a un nuevo engaño, nos apartamos del amor cuando nuestros corazones están llenos de deseo. Ser amorosos no significa que no nos vayan a engañar, pero el amor nos ayuda a enfrentarnos a la falsedad sin perder el corazón y renueva nuestro espíritu para que podamos amar otra vez. Da igual lo esforzada o dura que sea nuestra vida; al apostar contra la carencia de amor —al elegir el amor—, podemos escuchar las voces de esperanza que nos hablan, que hablan a nuestros corazones. Las voces de los ángeles. Cuando los ángeles hablan de amor, nos dicen que sólo amando podemos entrar en un paraíso terrenal. Nos dicen que el paraíso es nuestro hogar, y el amor nuestro auténtico destino.

Las citas proceden de:

Jack Kornfield, *Camino con corazón*. Ed. Liebre de Marzo, Barcelona 1998.

Diane Ackerman, *A Natural History of Love*. Random House, London 1994.

Judith Viorst, *Pérdidas necesarias*. Ed. Plaza y Janés, Barcelona 1990.

John Welwood, *Love and Awakening*, HarperCollins, London 1996.

M. Scott Peck, *La nueva psicología del amor*. Ed. Emecé, Barcelona 1997.

Tessa Bielecki, *Holy Daring*. Element Inc., 1994.

Marianne Williamson, *The Healing of America*. Simon & Schuster, 1977.

Sharon Salzberg, *Amor incondicional*. EDAF, Madrid 1997.

Parker Palmer, *The Active Life*, HarperCollins, Londres, 1990.

Henri Nouwen, *La voz interior del amor*. PPC (Promoción Popular Cristiana), Madrid 1998.

Thomas Merton, *Love and Liking*. Commonweal Publishing, 1997.

Crítica de la cultura, feminista y escritora, bell hooks es autora de varios libros y una de las intelectuales más prominentes de los Estados Unidos. Ha sido profesora de lengua inglesa en la Universidad de Yale y en la actualidad dicta clases en el Centro de Graduados de la Universidad de la ciudad de New York, donde vive. Su tiempo se reparte entre las tareas de escribir, enseñar y recorrer el mundo para dar conferencias sobre los temas de su especialidad.

TODO

sobre • el amor



01012474

La falta de amor se ha convertido en el presente en un fenómeno común. bell hooks nos propone retornar a él, aprender a amar, enseñar el amor desde la infancia, desafiar la generalizada idea de que el amor romántico es el único auténtico y asumir todas sus manifestaciones —el amor a sí mismo, a la comunidad, a la pareja y aun el amor divino— con honestidad, ética y compromiso. En cada etapa de nuestra vida, en lo público y lo privado, el amor cura las heridas, nutre el espíritu y brinda paz.

Todo sobre el amor es la profunda reflexión de una mujer sobre el poder transformador del amor, escrita con una cuidadosa combinación de calidez despojada de sentimentalismo y agudeza intelectual. Una obra fundamental que nos descubre una nueva manera de comprender el amor.



Javier Vergara Editor

GRUPO ZETA

ISBN 950-15-



9 789501 521072



S2 A J 04 1 1 63

En once capítulos concisos, bell hooks nos muestra la compleja urdimbre del amor en nuestra vida pública y privada, analiza nuestras nociones cotidianas —muchas veces erróneas o engañosas— acerca de lo que significa dar y recibir amor y sostiene la convicción de que el amor cura, es piadoso y sabio.

Todo sobre el amor es uno de los libros más claros y realistas que se han escrito sobre un tema tan abstracto y profundo.