SECCION II – EL AMOR [1]

Definir el amor

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

Una consecuencia de la naturaleza misteriosa del amor es la de que hasta ahora nadie, que yo sepa, llegó a dar una definición verdaderamente satisfactoria del amor. Los esfuerzos para explicar lo condujeron a dividir el amor en varias categorías: eros, filia, ágape, amor perfecto, amor imperfecto, etc. Yo me propongo empero dar una sola definición de amor aunque sin dejar de tener conciencia de que es probable que de una manera u otra sea inadecuada.

Yo defino el amor del modo siguiente: ***la voluntad de extender el sí mismo de uno con el fin de promover el crecimiento espiritual propio o de otra persona***. Quisiera hacer un breve comentario sobre esta definición antes de considerar una formulación más elaborada. Primero, habrá de advertirse que se trata de una definición teleológica; la conducta se define aquí atendiendo a la meta o finalidad a la que parece servir, en este caso el crecimiento espiritual. Los hombres de ciencia tienden a considerar sospechosas las definiciones teleológicas y tal vez mirarán también ésta como sospechosa. Sin embargo, no llegué a ella en virtud de un proceso claramente teleológico de pensamiento. Por el contrario, llegué a ella por la observación en mi práctica clínica de la psiquiatría (que incluye la auto observación), en la cual la definición del amor es una cuestión de considerable importancia. En efecto, los pacientes generalmente están muy confundidos en cuanto a la naturaleza del amor. Por ejemplo, un joven tímido me decía: "Mi madre me amaba tanto que no me dejó ir a la escuela en el ómnibus colegial hasta mi último año del colegio secundario. Y aun en ese momento tuve que rogarle que me dejara ir solo. Comprendo que estaba temerosa de que pudiera sufrir algún accidente, por eso ella misma me conducía a la escuela y me iba a buscar todos los días, lo cual era una pesada tarea para ella. Me amaba verdaderamente". Al tratar la timidez de este individuo fue necesario, lo mismo que en muchos otros casos, hacerle ver que su madre podría haber estado motivada por otra cosa que no era amor y que lo que parece amor no es con frecuencia en modo alguno amor. Mi experiencia me permitió acumular un conjunto de ejemplos de lo que parecían actos de amor y de lo que no parecía amor.

Uno de los principales rasgos que distinguían a estas dos categorías parecía ser la finalidad consciente o inconsciente de lo que profesaba amor o no lo profesaba.

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

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

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

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

[1] http://es.scribd.com/doc/15775656/Peck-Scott-La-Nueva-Psicologia-Del-Amor

Como ya lo indiqué, los pacientes que recurren a la psicoterapia invariablemente están más o menos confundidos acerca de la naturaleza del amor. Lo que ocurre es que frente al misterio del amor abundan las falsas concepciones. Si bien este libro no hará que el amor deje de ser un misterio, espero que pueda clarificar suficientemente la cuestión para contribuir a desechar esas falsas concepciones que provocan sufrimientos no só1o a los pacientes sino a todas las personas cuando intentan encontrar sentido a sus experiencias amorosas. Algunos de esos sufrimientos me parecen innecesarios, puesto que esas erróneas concepciones populares podrían llegar a ser menos populares por obra de una definición más precisa del amor. Por eso decidí comenzar por escrutar la naturaleza del amor examinando aquello que no es amor.

Enamorarse

De todas las falsas concepciones del amor, la más vigorosa y difundida es la creencia de que "enamorarse" es amar o por lo menos que ésta es una de las manifestaciones del amor. Esta es una concepción falsa poderosa, porque se experimenta subjetivamente de modo muy vigoroso o como una experiencia de amor. Cuando una persona se enamora expresa ciertamente lo que siente diciendo "lo amo" o "la amo". Pero aquí inmediatamente se ponen de manifiesto dos problemas. El primero es el de que la experiencia de enamorarse tiene relación específica con una experiencia erótica vinculada con el sexo. No nos enamoramos de nuestros hijos aun cuando los amemos profundamente. No nos enamoramos de nuestros amigos del mismo sexo -a menos queseamos homosexuales- aun cuando los estimemos enormemente. Nos enamoramos sólo cuando consciente o inconscientemente estamos sexualmente motivados. El segundo problema es el de quela experiencia del enamoramiento es invariablemente transitoria. Cualquiera sea la persona de la que nos hayamos enamorado, tarde o temprano dejaremos de estar enamorados si la relación continúa el tiempo suficiente. Esto no quiere decir que invariablemente dejemos de amar a la persona de la que nos hemos enamorado. Quiere decir que la sensación de éxtasis que caracteriza la experiencia de enamorarse siempre pasa. La luna de miel siempre termina. La lozanía del idilio siempre se marchita.

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

Pero con el tiempo el niño comienza a experimentarse él mismo, es decir, como una entidad separada del mundo. Cuando siente hambre, la madre no siempre aparece para alimentarlo. Cuando quiere jugar, no siempre la madre quiere jugar. Entonces el niño tiene la experiencia de que sus deseos no son una orden para su madre. La voluntad del bebé es experimentada como algo separado de la conducta de su madre. Comienza a desarrollarse cierto sentido del "yo". Esta interacción entre el pequeño y la madre se considera el terreno del cual comienza a brotar el sentido de identidad del niño. Se ha observado que cuando la interacción de madre hijo está muy perturbada -por ejemplo, cuando falta la madre o cuando no hay una madre sustituta satisfactoria, o cuando la propia enfermedad mental de la madre hace que ella esté totalmente desinteresada y no prodigue ningún cuidado al hijo- el pequeño crece hasta llegar a ser un niño o un adulto cuyo sentido de la identidades muy deficiente.

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

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

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

Dentro de esas fronteras está solo. Algunas personas -especialmente aquellas a quienes los psiquiatras llaman esquizoides-, debido a experiencias desagradables y traumatizantes de la niñez, perciben el mundo exterior como un lugar irremisiblemente peligroso hostil confuso y n ada estimulante. Esas personas sienten que sus propias fronteras lo protegen y encuentran cierta sensación de seguridad en su soledad. Pero casi todos nosotros sentimos la soledad como algo penoso y anhelamos escapar de ella, salir de detrás de los muros de nuestras identidades individuales para encontrar una situación en la que nos sintamos más unificados con el mundo exterior. La experiencia de enamorarse nos permite esa evasión… transitoriamente. La esencia del fenómeno de enamorarse es un repentino desmoronamiento de una parte de las fronteras del yo, lo cual permite que uno funda su identidad con la de otra persona. Ese súbito movimiento que nos hace salir de nosotros mismos, que nos hace derramamos de manera explosiva en la persona amada y la dramática cesación de la soledad que se produce al desmoronarse las fronteras del yo, es experimentada por la mayoría de nosotros como un estado de éxtasis. ¡Nosotros y la persona amada somos uno! ¡Ya no existe la soledad!

En algunos aspectos (aunque ciertamente no en todos) el acto de enamorarse es un acto de regresión. La experiencia de fundirse con la persona amada reconoce ecos de la época en que estábamos fundidos con nuestra madre en la infancia. Junto con esa fusión volvemos a experimentar también aquella sensación de omnipotencia q ue tuvimos que hacer a un lado en nuestra peregrinación por la niñez. ¡Ahora todo parece posible! Unidos con la persona que amamos sentimos que podemos vencer todos los obstáculos. Creemos que la fuerza de nuestro amor hará que las fuerzas que se nos oponen se dobleguen sumisamente, se aparten y desaparezcan en las tinieblas. Todos los problemas serán superados.

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

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

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

Enamorarse no supone una extensión de las fronteras de uno mismo, sino que es un derrumbe parcial y transitorio de esas fronteras. La ampliación de nuestros límites exige esfuerzos; enamorar seno supone ningún esfuerzo. Individuos perezosos e indisciplinados pueden enamorarse lo mismo que los enérgicos y ordenados. Una vez pasado el precioso momento del enamoramiento y cuando las fronteras del yo han vuelto a su lugar, el individuo podrá quedar desilusionado, pero la experiencia por lo común no lo habrá desarrollado más. En cambio, cuando nuestros límites se extienden o amplían tienden a permanecer ampliados. El verdadero amor es una experiencia de permanente extensión de la personalidad.

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

Si enamorarse no es amar, ¿qué otra cosa puede ser entonces además de un derrumbe transitorio y parcial de las fronteras del yo? No lo sé. Pero el carácter sexual del fenómeno me hace sospechar que es un componente espiritual, genéticamente determinado de la conducta de apareamiento. En otras palabras, el colapso transitorio de las fronteras del yo, que es enamorarse, constituye una respuesta estereotípica de los seres humanos a una configuración de pulsiones sexuales internas y de estímulos sexuales exteriores, configuración que sirve para aumentar las probabilidades de apareamiento sexual y afianzar así la supervivencia de la especie. O para expresarlo de una manera más cruda, el enamorarse es un ardid que nuestros genes usan con nosotros para nublar nuestro espíritu, que de otra manera sería perceptivo, y engatusarnos y hacernos caer en la trampa del matrimonio. Frecuentemente la artimaña se desquicia de una u otra manera, como cuando las pulsiones y los estímulos sexuales son homosexuales o cuando otras fuerzas-interferencia parental, enfermedad mental, responsabilidades en conflicto o madura disciplina-intervienen para impedir la unión. Por otro lado, sin ese ardid, semejante regresión ilusoria e inevitablemente pasajera (no sería práctica si no fuera pasajera) al estado infantil de fusión y omnipotencia, muchos de nosotros, que estamos feliz o infelizmente casados hoy, nos habríamos arredrado ante el realismo de los votos matrimoniales.

El mito del amor romántico

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

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

Es todo lo que puedo desear", pero dice, que los dolores de cabeza no lo dejan tranquilo hasta un año después cuando llega a admitir: "Me enloquece con su manera de estar siempre pidiéndome y pidiéndome cosas sin considerar mi sueldo"; sólo entonces el hombre es capaz de reprocharle sus extravagancias. El señor y la señora F. reconocen mutuamente que han dejado de estar enamorados y entonces se entregan a bajas infidelidades en su afán por encontrar un "amor verdadero", sin advertir que ese reconocimiento mismo podría marcar el comienzo de su matrimonio en lugar de marcar su fin. Aun cuando las parejas hayan reconocido quela luna de miel terminó, que ya no están románticamente enamorados, continúan aferrándose al mito al cual intentan ajustar sus vidas. "Si bien ya no estamos enamorados, si obramos mediante la fuerza de voluntad como si todavía lo estuviéramos, tal vez el amor romántico vuelva a nuestra vida", piensan. Esas parejas valoran en alto grado la unión. Cuando entran en terapia grupal de parejas (que es el marco en el cual mi mujer, yo y nuestros colegas allegados llevamos a cabo nuestro asesoramiento conyugal más serio), sus miembros suelen sentarse juntos, uno habla por el otro, uno sale en defensa de los defectos del otro y tratan ambos de presentar al resto del grupo un frente unido, en la creencia de que semejante unidad es un signo del relativo bienestar del matrimonio y un requisito para su mejoramiento. Tarde o temprano, generalmente temprano, tenemos que decirles a las parejas demasiado íntimamente unidas que necesitan establecer cierta distancia psicológica entre sí antes de poder trabajar constructivamente en sus problemas. A veces hasta es necesario separar a los miembros de una pareja físicamente, hacerlos sentar apartados el uno del otro en el círculo del grupo. Siempre es necesario pedirles que se abstengan de hablar el uno por el otro o de defender el uno al otro contra el grupo. Una y otra vez debemos decir "Deje que Mary hable por sí misma, John" y "John puede defenderse por sí mismo, Mary, es bastante fuerte". Por fin, si continúan en la terapia, todas las parejas aprenden que aceptar verdaderamente la individualidad de cada cual y su separación es la única base sobre la cual puede fundarse un matrimonio maduro y puede crecer un verdadero amor.[2]

Algo más sobre las fronteras del yo

Después de haber declarado que la experiencia de "enamorarse" es una especie de ilusión que en modo alguno constituye el amor verdadero, habré de concluir modificando algún tanto la perspectiva para señalar que enamorarse es algo que en verdad está muy cerca del amor verdadero.

En realidad, la falsa concepción de que enamorarse es un tip o de amor está tan difundida precisamente porque contiene algo de verdad .La experiencia del amor verdadero tiene también que ver con las fronteras del yo puesto que supone una extensión de los límites de uno. Los límites de uno son las fronteras del propio yo. Cuando ampliamos nuestros propios límites por obra del amor lo hacemos extendiéndolos, por así decirlo, hacia el objeto amado cuyo crecimiento deseamos promover. Para que podamos hacerlo, el objeto amado debe primero sernos amado; en otras palabras un objeto exterior a nosotros que está más allá de las fronteras de nuestro yo debe atraernos, debe ser susceptible de que nos entreguemos a él y nos comprometamos con él. Los psiquiatras llaman a este proceso de atracción, entrega y compromiso, "catexia" y dicen que "catectizamos" el objeto amado. Pero cuando "catectizamos" un objeto exterior a nosotros también incorporamos psicológicamente en nosotros una representación de ese objeto. Por ejemplo, consideramos el caso de un hombre que tiene por hobby la jardinería. Este hombre "ama" la jardinería. Su jardín significa mucho para él. Ha "catectizado" su jardín. Lo encuentra atrayente, está entregado al jardín, está comprometido con él, tanto que es capaz de levantarse muy temprano un domingo por la mañana para cuidarlo; ese hombre puede negarse a viajar para no alejarse del jardín y hasta puede descuidar a su mujer. En esa catexia y a fin de cultivar sus flores y arbustos ese hombre aprende muchísimas cosas, llega a ser un experto en jardinería, en suelos y fertilizantes, en la poda conveniente. Y conoce su jardín en todos sus detalles, su historia, las clases de flores y plantas que hay en él, su disposición general, sus problemas y hasta su futuro. A pesar de que su jardín existe fuera de él, por obra de la catexia el jardín ha llegado a existir también en el interior de ese hombre. El conocimiento que tiene de él y todo cuanto significa para el jardinero forma parte de él mismo, parte de su identidad, parte de su historia, parte de su saber. Al amar y catectizar el jardín, ese hombre lo incorporó dentro de sí de una manera completamente real y en virtud de esa incorporación su persona y las fronteras, de su yo se han extendido.

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

[2] Éste es el principio básico del matrimonio abierto a diferencia del matrimonio cerrado. Mi trabajo con parejas me ha llevado a la firme conclusión de que el matrimonio abierto es la única clase de matrimonio maduro realmente saludable y no seriamente destructivo de la salud y crecimiento espirituales de los miembros de la pareja.

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

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

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

Los hindúes y budistas usan la palabra "Maya" para designar esta general percepción falsa, este mundo de ilusión que nosotros erróneamente creemos que es real. Ellos y otros místicos sostienen que la verdadera realidad sólo puede conocerse experimentando la unidad, lo cual se logra eliminando las fronteras del yo. Es imposible captar realmente la unidad del universo mientras uno continúe considerándose como un objeto separado y distinto del resto del universo de alguna manera. Por eso, frecuentemente los hindúes y budistas afirman que el niño antes de desarrollar las fronteras del yo conoce la realidad, en tanto que los adultos no la conocen. Y hasta sugieren que la senda que conduce a la iluminación o conocimiento de la unidad de la realidad es que suframos un proceso de regresión para hacernos como niños. Ésta puede ser una doctrina peligrosamente tentadora para ciertos adolescentes y jóvenes que no están preparados para asumir las responsabilidades del adulto, las cuales les parecen abrumadoras y más allá de su alcance.

Tales personas pueden pensar "No tengo que pasar por todas esas cosas; puedo tratar de renunciar a ser un adulto y retirarme a la santidad sin asumir las responsabilidades del adulto". Pero, al obrar de conformidad con esta suposición, lo que se da es la esquizofrenia antes que la santidad.

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

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

La dependencia

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

Defino la dependencia como la incapacidad de experimentar la totalidad de la persona o de funcionar adecuadamente sin

la certeza de que uno sea objeto de los activos cuidados de otro.

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

Las personas dependientes pasivas están tan atareadas tratando de que se las ame, que no les queda energía alguna para amar. Son como hambrientos que devoran todo alimento que puedan obtener y que nada tienen que dar a los demás. Es como si tuvieran un vacío interior, un pozo sin fondo que hay que llenar, pero que nunca puede llenarse. Nunca se sienten plenamente colmados ni tienen el sentido de ser personas completas. Sienten siempre que "algo les falta". Toleran muy mal la soledad. No tienen verdadero sentido de la identidad propia y se definen tan sólo por sus relaciones. Un operario de imprenta de unos treinta años, extremadamente deprimido, vino a verme tres días después de haberlo abandonado su mujer que se había llevado a los dos hijos. Ya antes por tres veces la mujer había amenazado abandonarlo pues se quejaba de la falta total e atención para con ella y con los hijos. En cada ocasión él le había rogado que no se marchara y le había prometido cambiar, pero el cambio no había durado más de un día; esta vez la mujer había cumplido su amenaza. Hacía dos noches que el hombre no dormía; se presentó todo tembloroso derramando lágrimas de angustia y contemplaba seriamente la posibilidad de suicidarse.

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

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

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

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

-Ahora todo está bien.

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

-¡Oh, no!- replicó con aire feliz, -nada supe de ellos desde que lo vi a usted. Pero anoche conocí en mi bar a una chica. Me dijo que realmente le gusto. También ella está separada, lo mismo que yo. Nos hemos citado para vernos otra vez esta noche. Ahora me siento de nuevo un ser humano. Supongo que no tengo que volver a verlo a usted.

Estos rápidos cambios son característicos de los individuos dependientes pasivos. Es como sino tuviera importancia la persona de quien dependen siempre que haya alguien de quien dependan. No les importa cuál sea su identidad, siempre que alguien les procure una identidad.

En consecuencia, sus relaciones, aunque aparentemente dramáticas por su intensidad, son en realidad muy superficiales. A causa de la intensidad de su sensación de vacío y a causa del ansia de llenarlo, as personas dependientes pasivas no soportan ninguna dilación en cuanto a gratificar su necesidad de otros. Una hermosa joven, brillante y en algunos aspectos muy saludables, se había pasado desde los diecisiete años a los veintiuno manteniendo una serie casi ininterrumpida de relaciones sexuales con hombres inferiores a ella en cuanto a inteligencia y capacidad. Pasaba de un amante a otro. El problema, como hube de establecerlo, consistía en que la joven no era capaz de esperar lo suficiente para encontrar a un hombre adecuado a ella. A las veinticuatro horas de haber puesto término a una relación se agarraba del primer hombre que conocía en un bar y en la siguiente sesión terapéutica venía a contarme sus alabanzas:

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

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

"Porque te amo tanto no puedo estar separada de ti", le decía. Pero tarde o temprano el hombre se sentía

completamente asfixiado y atrapado por su "amor", sin espacio para moverse. Inevitablemente estallaba un violento altercado, la relación terminaba y el ciclo recomenzaba al día siguiente. Aquella mujer logró romper el ciclo sólo después de tres años de terapia durante los cuales llegó a apreciar su propia inteligencia y capacidad, a identificar su vacío interior y su ansia de llenarlo; se dio cuenta de que sus ansias no eran genuino amor y de que la empujaban a iniciar relaciones a las que ella luego se aferraba en detrimento propio; por fin advirtió la necesidad de ejercer cierta disciplina sobre sus ansias si pretendía capitalizar sus capacidades. En el diagnóstico se emplea la palabra "pasivo" en conjunción con la palabra "dependiente" porque a esos individuos les interesa lo que otras personas pueden hacer por ellos sin considerar lo que ellos mismos puedan hacer. Una vez, trabajando con un grupo de cinco pacientes, todos dependientes pasivos, les pedí que expresaran sus deseos sobre las situaciones en que quisiera n encontrarse al cabo de cinco años. De un modo u otro, cada uno de ellos respondió "Deseo casarme con alguien a quien le importe y realmente me cuide". Ninguno dijo que deseaba obtener un trabajo excitante, o crear una obra de arte, o hacer una contribución a la comunidad o encontrarse en una situación de amor en la cual pudiera tener hijos. La idea del esfuerzo no entraba en sus ensoñación es; sólo contemplaban la posibilidad de un estado pasivo que no requiriera esfuerzos y en el que fueran objeto de cuidados. Les dije, lo mismo que a muchos otros: "Si lo que pretenden es ser amados, nunca alcanzarán esa meta. La única manera de asegurarse de que uno será amado es ser una persona digna de amor y ustedes no pueden ser personas dignas de amor cuando la meta primaria que consideran es la de ser amados pasivamente". Esto no quiere decir que las personas dependientes pasivas no hagan nunca cosas por otros. Pero, el motivo que las mueve a hacerlas es consolidar el apego de las otras personas para asegurarse sus cuidados. Y cuando no interviene esa posibilidad de recibir cuidados de otros, semejantes pacientes experimentan grandes dificultades para hacer cosas. Todos los miembros del grupo mencionado consideraban terriblemente difícil comprar por su cuenta una casa, separarse de sus padres, conseguir un trabajo, abandonar un trabajo insatisfactorio o dedicarse a un hobby.

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

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

La dependencia pasiva tiene su origen en la falta de amor. La sensación de vacío interno que experimenta el dependiente pasivo es el resultado directo de una falla de sus padres que no satisficieron las necesidades de afecto, de atención y de cuidados durante la niñez del individuo. En la primera sección de este libro dijimos que los niños amados y cuidados con relativa coherencia durante la niñez entran en la vida adulta con un bien afianzado sentimiento de que son

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

"Evidentemente, no se debe a accidente alguno el hecho de que las personas dependientes pasivas, además de ser dependientes de sus relaciones con otros, sean dependientes del alcohol y de las drogas. Son "personalidades adictas". Son personas que chupan y engullen y cuando no tienen a nadie a quien chupar y engullir a menudo recurren a la botella o a la aguja o a la píldora como sustitutos de personas. En suma, la dependencia puede parecer amor porque es una fuerza que hace que alguien se apegue violentamente a otro. Pero en realidad no es amor, es una forma de "antiamor". Tiene su origen en una falla parental que se perpetúa. El dependiente pasivo trata de recibir en lugar de dar. La dependencia fomenta el infantilismo, no el crecimiento espiritual. Atrapa y oprime en lugar deliberar. En definitiva, destruye las relaciones en lugar de construirlas, así como destruye a las personas.

Catexia sin amor

Un aspecto característico de la dependencia es el hecho de que ella nada tiene que ver con el crecimiento espiritual. Las personas dependientes están interesadas en su propio bienestar y nada más; desean llenar su vacío interior, desean ser felices; pero no desean desarrollarse ni crecer, ni están dispuestas a tolerar el sufrimiento y la soledad que supone el crecimiento. Las personas dependientes tampoco se preocupan por el crecimiento espiritual del otro, del objeto de su dependencia; sólo les importa que el otro esté presente para satisfacerlas. La dependencia no es más que una de las formas de conducta a las que incorrectamente aplicamos la palabra "amor" cuando está ausente la preocupación por el crecimiento espiritual.

Ahora consideraremos otras formas y esperamos demostrar nuevamente que el amor nunca es promoción o catexia sin miras al crecimiento espiritual. Con frecuencia hablamos de personas que aman objetos inanimados o actividades. Decimos, por ejemplo "Juan ama el dinero" o "Ama el poder" o "Ama su jardín" o "Ama el golf". Ciertamente un individuo puede extenderse mucho más allá de los límites personales corrientes, si trabaja sesenta o setenta u ochenta horas por semana para amasar una fortuna o acumular poder. Sin embargo, a pesar del acrecentamiento de la fortuna o la influencia, todo ese trabajo puede no ampliar en modo alguno la personalidad. En verdad, hasta podemos decir de un magnate industrial: "Es una persona vil, mezquina, despreciable". Y si decimos que una determinada persona ama el dinero o el poder frecuentemente no la percibimos como alguien capaz de amor. ¿Por qué? Porque la riqueza o el poder se ha convertido para esa persona en un fin en sí mismo y no es un medio para llegar a una meta espiritual. El único fin verdadero del amor es el crecimiento o evolución espiritual del hombre.

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

propósito de utilizar el poder político para mejorar el género humano. O una persona puede anhelar riquezas, no por el dinero mismo, sino para poder enviar a sus hijos a la universidad o para procurarse ella misma la libertad y el tiempo de estudiar o reflexionar con miras a promover su crecimiento espiritual. Lo que aman esas personas no es el poder ni el dinero, aman a la humanidad. Entre otras cosas que digo aquí y que diré en esta sección del libro, hago notar que la acepción que damos a la palabra "amor" está tan generalizada y es tan vaga que constituye un obstáculo a nuestra comprensión del amor. No tengo grandes esperanzas de que el lenguaje vaya a cambiar en este sentido. Pero mientras continuemos usando la palabra "amor" para designar nuestra relación con algo que es importante para nosotros, con algo que catectizamos, sin considerar la calidad de esa relación, continuaremos teniendo dificultades para distinguir la diferencia que hay entre lo sabio y lo necio, lo bueno y lo malo, lo noble y lo innoble. Si aplicamos nuestra definición, más específica, es evidente que sólo podemos amar a seres humanos; en efecto, sólo los seres humanos poseen un espíritu capaz de un crecimiento sustancial.

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

Esta cuestión del "amor" a los animales domésticos tiene enorme importancia porque muchas, muchas, personas son capaces de "amar" sólo a animales e incapaces de amar genuinamente a otros seres humanos. Muchos soldados norteamericanos contrajeron idílicos matrimonios con "novias de guerra" alemanas, italianas o japonesas, con las cuales no podían comunicarse verbalmente. Pero cuando esas mujeres aprendieron inglés, los matrimonios comenzaron a disolverse. Los soldados ya no podían proyectar en sus mujeres sus pensamientos, sentimientos, deseos e ideales ni sentir la misma clase de afinidad que uno siente con un animalito querido. Por el contrario, cuando sus mujeres aprendieron inglés, los hombres comenzaron a darse cuenta de que aquellas mujeres tenían ideas, opiniones y sentimientos diferentes de los suyos propios. En algunos casos, allí comenzó a desarrollarse verdaderamente el amor; pero quizás en la mayor parte de ellos el "amor" se acabó. La mujer liberada tiene razón al desconfiar del hombre que con afecto la llama su "gatita". Ciertamente puede tratarse de un hombre cuyo afecto depende de que ella sea un animalito mimado, un hombre a quien le falta la capacidad de respetar su fuerza, su independencia y su individualidad. Probablemente el ejemplo más entristecedor de este fenómeno es el de las innumerables mujeres que son capaces de "amar" a sus hijos sólo cuando éstos son pequeños. Estas mujeres abundan en todos los medios. Son madres ideales hasta que los hijos llegan a los dos años, infinitamente tiernas, los amamantan gozosamente, los miman y juegan con sus bebés, están llenas de afecto, totalmente dedicadas a su crianza y se sienten bienaventuradas y dichosas en su maternidad. Luego, casi de la noche a la mañana, este cuadro cambia. Apenas el pequeño comienza a afirmar su voluntad, a desobedecer, a lloriquear, a negarse a jugar, a rechazar ocasionalmente los mimos de que es objeto, a aficionarse a otra persona, es decir, a moverse en el mundo con un poco de independencia, el amor de la madre cesa. La mujer pierde interés en el hijo, le retira su catexia y lo percibe sólo como un fastidio. Al mismo tiempo, siente con frecuencia una necesidad abrumadora de quedar de nuevo embarazada, de tener otro bebé, otro animalito mimado. Generalmente lo logra y el ciclo torna a repetirse. Si no ocurre esto, la mujer suele buscar ávidamente la oportunidad de cuidar a pequeños bebés de las vecinas mientras ignora casi por completo las necesidades de su propio hijo. Para los niños que llegan a los "terribles dos años" éste es no sólo el final de su infancia, sino el final de la experiencia de ser amado por la madre. El dolor y la privación que experimentan estos niños son evidentes para todos menos para la madre, ocupada con su nuevo bebé. Los efectos de esta experiencia generalmente se ponen de manifiesto cuando esos individuos llegan a la edad adulta en la cual presentan un tipo de personalidad dependiente, pasiva o depresiva.

Esto indica que el "amor" a los bebés, a los animalitos domésticos y hasta a los cónyuges obedientes y

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

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

El "auto sacrificio"

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

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

Como poco a poco llegó a comprender que infantilizaba a su familia, el hombre comenzó a hacer algunos cambios. Dejó de andar detrás de cada cual y manifestó abiertamente su enojo cuando los hijos no ponían cuidado en el mantenimiento del buen orden del hogar. Se negó a continuar pagando el seguro de los automóviles de sus hijos y les dijo que si querían conducir los autos debían pagarlo

ellos mismos. Sugirió que su mujer fuera sola a la Ópera de Nueva York. Al hacer estos cambios corrió el riesgo de parecer "malo" y debió renunciar a la omnipotencia de su anterior papel como proveedor de todas las necesidades de la familia. Pero aun cuando su anterior conducta había sido motivada principalmente por la necesidad de mantener una imagen de sí mismo que lo mostrara como persona cariñosa, el paciente poseía la capacidad de genuino amor y a causa de esa capacidad logró realizar estas modificaciones en sí mismo. Al principio la mujer y los hijos reaccionaron con enojo a estos cambios. Pero pronto uno de los hijos retornó a sus estudios y el otro encontró un trabajo que le permitió instalarse por sí mismo en un departamento. La mujer comenzó a gozar de su nueva independencia y desarrollo modos de ser propios. En cuanto el hombre comprobó que su actividad de ministro era más efectiva y al mismo tiempo que su vida se hacía más agradable.

El mal guiado amor de aquel ministro rayaba en la más seria perversión del amor que es el masoquismo. Los legos suelen asociar el sadismo y el masoquismo con actividades puramente sexuales y piensan que se trata del goce sexual procurado por el hecho de infligir dolor físico o recibirlo. En realidad, el verdadero sadomasoquismo sexual es una forma relativamente rara de psicopatología. Mucho más común y en última instancia, más grave es el fenómeno de sadomasoquismo social en el cual las personas desean inconscientemente herir y ser heridas por obra de sus relaciones interpersonales. Es típico que una mujer busque atención psiquiátrica para su depresión en respuesta al abandono por parte de su marido. Entonces confiará al psiquiatra un interminable cuento de malos tratos que le hacía sufrir el marido: no le prestaba atención, tenía una infinidad de amantes, se jugaba el dinero necesario para el mantenimiento del hogar, desaparecía durante días cuando se le antojaba, regresaba a la casa borracho y la golpeaba y ahora, por último, la había abandonado a ella y a los hijos en vísperas de Navidad... ¡antes de Nochebuena! El terapeuta neófito tiende a pensar "pobre mujer" y acoge el relato con instantánea simpatía, pero esa simpatía no tarda mucho en evaporarse a la luz de ulteriores conocimientos. Primero, el terapeuta descubre que aquellos malos tratos se prolongaron durante veinte años y si bien la pobre mujer se divorció dos veces del bruto de su marido, también se había vuelto a casar dos veces con él y que a innumerables separaciones siguieron innumerables reconciliaciones. Luego, después de trabajar con la paciente durante un mes o dos para ayudarla a cobrar independencia y cuando aparentemente todo parece marchar bien y la mujer manifiesta que goza de la tranquilidad de la vida separada del marido, el terapeuta ve que el ciclo comienza de nuevo. Un día la mujer se precipita en el consultorio y anuncia: "Bueno, Henry ha vuelto. La otra noche me llamó por teléfono para decirme que deseaba verme y entonces lo vi. Me rogó que volviera a él y realmente parece cambiado. Por eso volvimos a reunirnos". Cuando el terapeuta le hace notar que todo aquello no parece sino una repetición de un esquema de conducta que ambos habían convenido en considerar destructivo, la mujer declara: "Pero lo amo. Uno no puede negar el amor." Si el terapeuta intenta examinar ese amor con alguna tenacidad y energía, entonces la paciente abandona la terapia.

¿De qué se trata aquí? Al tratar de comprender lo ocurrido el terapeuta recuerda la evidente fruición con que aquella mujer tornaba a contarle la larga historia de brutalidades y malos tratos. De pronto vislumbra una extraña idea: tal vez esa mujer soporta los malos tratos del marido y hasta los busca por el placer de poder hablar de ello. Pero ¿de qué naturaleza es ese placer? El terapeuta recuerda el fariseísmo de aquella mujer. ¿No será que lo más importante en su vida es tener una sensación de superioridad moral y que para conservarla necesita ser maltratada? Ahora se aclara la naturaleza de ese placer. Al permitir que se la trate vilmente puede sentirse superior. En última instancia, hasta puede experimentar el sádico placer de ver cómo su marido le ruega que vuelva a él y que momentáneamente reconoce la superioridad de la mujer desde su humilde posición, en tanto que ella decide si será o no magnánima y si accederá a recibirlo de nuevo. En ese momento la mujer logra su venganza. Cuando se examinan mujeres de esta clase cuando eran niñas sufrieron humillaciones. En consecuencia, buscan desquitarse valiéndose de su sensación de superioridad moral, que exige repetidas humillaciones y malos tratos. Si el mundo nos trata bien no tenemos necesidad de vengarnos de él. Si vengarnos es la meta que tenemos en la vida, tendremos que procurar que el mundo nos trate mal a fin de justificar nuestra meta. Los masoquistas consideran su sometimiento a los malos tratos como prueba de amor cuando en realidad es la necesidad que sienten de vengarse permanentemente, necesidad motivada sobre todo por el odio.

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

Como hemos de considerarlo luego nuevamente, el genuino amor es una actividad que se colma a sí misma. En realidad, es algo más pues amplía en lugar de reducir la persona; colma la persona, en lugar de vaciarla. En un sentido real, el amor es tan egoísta como el no amor. Aquí tenemos de nuevo una paradoja en el hecho de que el amor es tanto egoísta como altruista al propio tiempo. No es el egoísmo ni el altruismo lo que distingue el amor del no amor; es su meta. En el caso del genuino amor la meta es siempre el crecimiento espiritual. En el c aso del no amor, la meta es siempre otra cosa.

El amor no es un sentimiento

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

El sentimiento amoroso es la emoción que acompaña la experiencia de catectizar. Como se recordará, catectizar es el proceso por el cual un objeto llega a ser importante para nosotros. Una vez catectizado el objeto (comúnmente llamado "objeto de amor") es cargado con nuestra energía como si fuera parte de nosotros mismos y esa relación entre nosotros y el objeto catectizado se llama catexia. Como podemos tener muchas de esas relaciones al mismo tiempo, hablamos de nuestras catexias. El proceso de retirar nuestra energía de un objeto de amor, de suerte que éste pierde su sentido de importancia para nosotros, se conoce como descatectizar. La errónea concepción de que el amor es un sentimiento se debe a que confundimos catectizar con amar. La confusión es comprensible puesto que se trata de procesos semejantes, aunque presentan notables diferencias. Ante todo, como ya lo señalamos, podemos catectizar cualquier objeto, animado o inanimado, con espíritu o carente de espíritu. Por ejemplo, una persona puede catectizar acciones de una compañía o una joya y puede sentir amor por esas cosas. Segundo, el hecho de que hayamos catectizado a otro ser humano no significa que nos importe el desarrollo espiritual de su persona.

La persona independiente, en efecto, generalmente teme el desarrollo espiritual de un cónyuge catectizado. Aquella madre que insistía en llevar a su hijo adolescente a la escuela e ir a buscarlo allí evidentemente catectizaba al muchacho; éste era importante para ella, pero no lo era su crecimiento espiritual. Tercero, la intensidad de nuestras catexias frecuentemente no tiene nada que ver con la sabiduría o la dedicación. Un hombre y una mujer pueden concluir de manera tal que en ese momento no hay nada -ni citas anteriormente concertadas ni promesas hechas ni estabilidad familiar- más importante que la consumación de su acto sexual. Por último, nuestras catexias pueden ser momentáneas y fugaces. Inmediatamente después de haber consumado el acto sexual, los miembros de la pareja a que acabamos de referimos pueden experimentarse el uno al otro como indeseables y poco atractivos. Podemos descatectizar algo casi tan rápidamente como lo hemos catectizado.

Por otro lado, el genuino amor implica dedicación y ejercicio de sabiduría. Cuando estamos interesados en promover el crecimiento espiritual de alguien sabemos que una falta de dedicación puede resultar dañosa y que probablemente la otra persona sienta la necesidad de que nosotros manifestemos efectivamente nuestro interés. Por esta razón la dedicación es la piedra angular de la relación psicoterapéutica. A un paciente le resulta casi imposible llevar a cabo un significativo crecimiento de su personalidad sin una "alianza terapéutica" con el terapeuta. En otras palabras, antes de que el paciente pueda experimentar un cambio debe sentir la seguridad y la fuerza que le vienen de creer que el terapeuta es su aliado constante y estable. Para que se produzca esa alianza el terapeuta debe mostrar al paciente, generalmente después de transcurrido bastante tiempo, su permanente y coherente interés, y esto sólo puede manifestarse en virtud de su capacidad de dedicación. Eso no significa que al terapeuta le guste siempre escuchar al paciente. La dedicación significa que el terapeuta escucha al paciente, le guste o no le guste. Y en un matrimonio las cosas no son diferentes.

En un matrimonio constructivo, así como en una terapia constructiva, los participantes deben, de un modo rutinario y programado, prestarse atención el uno al otro y prestar atención a su relación. Como ya dijimos, las parejas tarde o temprano siempre dejan de estar enamoradas y es en ese momento cuando comienza a surgir la oportunidad de un genuino amor. Su amor comienza a ser puesto a prueba y podrá establecerse si existe o no cuando los cónyuges ya no sientan la necesidad de estar siempre juntos, cuando pasan algún tiempo en otra parte.

Esto no quiere decir que los miembros de una relación estab le, constructiva, como elmatrimonio o la psicoterapia intensiva no se catecticen y no se catectice la relación misma de varias maneras. Lo que quiero decir es que el genuino amor trasciende la cuestión de las catexias. Cuando existe amor, existe con catexia o sin ella y con sentimientos amorosos o sin ellos. Es mejor –y ciertamente más placentero- amar con catexia y con sentimientos amorosos.

Pero es posible amar sin catexia y sin sentimientos de amor, y en la realización de esta posibilidad es donde el amor genuino y trascendente se distingue de la simple catexia. Aquí la palabra clave es "voluntad". He definido al amor como la voluntad de extender nuestra persona con el fin de promover nuestro propio crecimiento espiritual o el de otra persona. El genuino amor es volitivo antes que emocional. La persona que realmente ama, ama a causa de una decisión

de amar. Esa persona se ha comprometido a amar, experimente o no sentimientos amorosos. Si los experimenta tanto mejor; pero si no los experimenta, el compromiso de amar y la voluntad de amar aún permanecen y son aplicados.

Inversamente, es no sólo posible, sino necesario que una persona que ame, evite obrar por sentimientos de mor. Puedo conocer a una mujer que me atrae fuertemente y a la que me gustaría amar, pero como tener una aventura amorosa en este momento destruiría mi matrimonio, diré en mi fuero interno y en el silencio de mi corazón "Me gustaría amarte, pero no lo haré". Análogamente puedo negarme a aceptar a una nueva paciente sumamente atractiva y con probabilidades de alcanzar éxito en la terapia porque mi tiempo ya está comprometido con otras pacientes, algunas de las cuales pueden ser mucho menos atractivas y más difíciles de tratar. Mis sentimientos amorosos pueden ser ilimitados, pero mi capacidad de amar es limitada. Por lo tanto, debo elegir a la persona en quien concentre mi capacidad de amar, hacia quien dirija mi voluntad de amar. El verdadero amor no es un sentimiento que nos sobrecoja. Es una decisión reflexiva, de dedicación.

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

El trabajo de atender

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

"Cuando analizamos la voluntad con todos los instrumentos modernos que nos ofrece el psicoanálisis, comprobamos que el nivel de la atención o la intención es el asiento de la voluntad. El esfuerzo que requiere el ejercicio de la voluntad es en realidad esfuerzo de atención; la tensión volitiva es el esfuerzo de mantener clara la conciencia, es decir, el esfuerzo de mantener concentrada la atención."

De lejos el modo más corriente e importante en que podemos ejercitar nuestra atención es el acto de escuchar. Pasamos una enorme cantidad de tiempo escuchando y malgastamos la mayor parte de ese tiempo porque en general escuchamos prestando muy poca atención. Un psicólogo industrial me señaló una vez que la cantidad que dedicamos a enseñar ciertas materias a nuestros chicos en la escuela es inversamente proporcional a la frecuencia con que esos chicos harán uso de tales conocimientos cuando lleguen a adultos. Por ejemplo, el ejecutivo de una empresa se pasara una hora de su tiempo leyendo, dos horas hablando y ocho horas escuchando. Pero en las escuelas dedicamos mucho tiempo a enseñar a leer a los niños, muy poco tiempo a enseñarles a hablar y generalmente no destinamos tiempo alguno a enseñarles a escuchar. No creo que sería bueno que se enseñara en la escuela aquello exactamente proporcional a lo que se hace después de la escuela, pero pienso que sería sensato dar a nuestros hijos alguna instrucción sobre el proceso de escuchar, no para que les resulte fácil escuchar, sino más bien para que comprendan hasta qué punto es difícil escuchar bien. Escuchar bien es un ejercicio de atención y, por lo tanto, un trabajo duro. La mayor parte de la gente no escucha bien porque no comprende esto que acabo de decir o porque no está dispuesta a llevar a cabo ese trabajo.

No hace mucho tiempo asistí a la conferencia que daba un hombre famoso sobre un aspecto de la relación que hay entre psicología y religión, aspecto que me interesaba desde hacía mucho tiempo. A causa de ese interés tenía bastantes conocimientos sobre el tema e inmediatamente me di cuenta de que el conferenciante era un gran sabio. También sentí amor en el tremendo esfuerzo que el hombre realizaba para comunicar con toda suerte de ejemplos, conceptos en alto grado abstractos que nos resultaban difíciles de comprender a quienes lo escuchábamos. Por eso lo escuché con toda la intensidad de la atención de que era capaz. Al cabo de una hora y media de conferencia el sudor manaba literalmente de mi rostro a pesar del aire acondicionado de la sala. Experimentaba un agudo dolor de cabeza; los músculos del cuello estaban rígidos por mi esfuerzo de concentración y yo mismo me sentía completamente vacío y agotado. Aunque consideraba que sólo había comprendido la mitad de lo que

había dicho aquel grande hombre esa tarde, quedé deslumbrado por la cantidad de brillantes intuiciones que me había procurado. Después de la conferencia con los miembros de medios culturales, me puse a escuchar los comentarios del público mientras tomábamos café. En general, todos estaban decepcionados. Sabedores de su reputación, habían esperado más de aquel hombre. Les había resultado difícil seguirlo y la exposición les parecía confusa. No era un orador competente como el que habían esperado oír. Una mujer proclamó en medio de movimientos de asentimiento por parte de los demás: "Realmente no nos dijo nada".

A diferencia de los demás, yo logré captar mucho de lo que dijo aquel hombre precisamente porque estaba dispuesto a realizar el trabajo de escucharlo. Y estaba dispuesto a realizar ese trabajo por dos razones: primero, porque reconocía su grandeza y sabía que lo que diría probablemente tendría gran valor; segundo, a causa de mi interés por ese tema, deseaba enormemente absorber lo que el conferenciante dijera a fin de acrecentar mi comprensión y crecimiento espiritual. Mi manera de escucharlo era un acto de amor. Yo lo amaba porque me daba cuenta de que era una persona de gran valor, digna de que se le prestara atención y me amaba a mi mismo porque estaba dispuesto a realizar un trabajo en procura de mi crecimiento. Como él era el maestro y yo el alumno, como él era el que daba y yo el que recibía, mi amor estaba primariamente dirigido a mi propia persona, motivado por lo que podría obtener yo de nuestra relación y no por lo que yo podría darle a él. Ello no obstante, es muy posible que el conferenciante sintiera en medio de su público la intensidad de mi concentración, de mi atención, de mi amor, y que esa sensación haya representado para él una recompensa. El amor, como veremos una y otra vez, es invariablemente un fenómeno en dos direcciones, un fenómeno de reciprocidad en el cual quien recibe también da y quien da también recibe.

De este ejemplo de escuchar en el papel de quien recibe, pasemos a considerar ahora nuestra más corriente oportunidad en el papel de quien da: la oportunidad de escuchar a nuestros hijos. El proceso de escuchar a los niños es diferente y depende de la edad del niño. Consideremos por ahora el caso de un niño de seis años que está en primer grado. Si se le da ocasión, ese niño hablará casi incesantemente. ¿Cómo deberán afrontar los padres esa interminable charla? Tal vez la manera más fácil sea prohibiría. Crease o no, hay familias en las que los niños tienen la virtual prohibición de hablar y en las cuales se aplica durante las veinticuatro horas del día el dicho: "A los niños habría que verlos y no oírlos". Esos niños nunca están en interacción con los demás, miran silenciosamente a los adultos desde los rincones como mudos espectadores desde la sombra. Otra manera consiste en permitir la charla, pero sencillamente sin escucharla; así el niño no estará en interacción con uno, sino que literalmente estará hablando al aire o consigo mismo, lo cual crea un fondo de ruido que puede resultar molesto o no. Una tercera manera es fingir escuchar mientras uno prosigue con lo que está haciendo o continuar enfrascado en sus propios pensamientos con la apariencia de prestar atención al niño mientras exclama ocasionalmente "Oh, Oh", o "Eso está bien", ruidos más o menos oportunos en respuesta al monólogo del niño. Una cuarta manera es escuchar selectivamente, que constituye una forma particularmente atenta de fingir escuchar; aquí los padres podrán aguzar el oídos i el hijo parece estar diciendo algo de importancia y esperan poder separar el grano de la paja común mínimo esfuerzo. El problema de este modo de obrar estriba en que la capacidad de la mente humana para filtrar selectivamente no es muy competente ni eficiente y por lo tanto puede quedar una gran cantidad de paja mientras se pierde una gran cantidad de trigo. La quinta y última manera es, desde luego, escuchar realmente al niño prestándole completa atención, sopesando cada una de sus palabras y comprendiendo cada una de sus afirmaciones.

Estos cinco modos de responder a la charla de los niños fueron presentados en orden ascendente de esfuerzo; el quinto modo, el de escuchar verdaderamente, exige de los padres una considerable energía en comparación con los otros modos, que requieren menos esfuerzo. El lector puede suponer ingenuamente que recomendaré a los padres que sigan siempre el quinto modo y que siempre escuchen verdaderamente a sus hijos. ¡De ninguna manera! Ante todo, la propensión a hablar que tiene el niño de seis años es tan grande que un padre que lo escuchara siempre verdaderamente, no tendría tiempo para hacer ninguna otra cosa. Segundo, el esfuerzo que exige escuchar verdaderamente es tan grande que el padre quedaría agotado para realizar cualquier otra cosa. Por último, seria enormemente aburrido porque lo cierto es que la charla de un niño de seis años es generalmente aburrida. Por eso lo que se necesita aquí es un equilibrio de los cinco modos de escuchar. A veces es necesario decirles a los niños sencillamente que se callen, cuando por ejemplo, su charla puede distraer al adulto en situaciones que requieren seriamente su atención o cuando esa charla puede representar una ruda interrupción de lo que otros dicen y un intento de lograr hostil dominio sobre los demás. Frecuentemente los chicos de seis a charlar y nada se gana prestándoles atención cuando ellos ni siquiera la piden y están ciertamente felices charlando con ellos mismos. Otras veces el niño no se contenta con hablar consigo mismo sino que desea la interacción con los padres; aquí esa necesidad puede quedar adecuadamente satisfecha cuando los padres fingen escuchar. En esos momentos, lo que el niño desea de la interacción no es comunicarse sino simplemente sentir intimidad, de modo que si uno finge escucharlo eso bastará para satisfacer su sentido de "estar con los padres", que es lo que desea. Además los mismos niños a menudo establecen una comunicación que luego interrumpen, de modo que comprenden el hecho de que sus padres los escuchen selectivamente, pues ellos están comunicándose también sólo selectivamente. Comprenden que ésta es la regla del juego. De manera que únicamente durante una proporción relativamente pequeña del tiempo en que hablan, los niños de seis años necesitan o desean que sus padres los escuchen de manera total y verdadera. Una de las muchas tareas extremadamente complejas de los padres es tratar de acercarse lo más posible al equilibrio ideal de los diferentes estilos de escuchar y de no escuchar a fin de responder con el estilo apropiado a las variables necesidades del hijo. Con

frecuencia los padres no alcanzan ese equilibrio pues muchos no están dispuestos (o no son capaces de) a dedicar la energía necesaria a escuchar verdaderamente. Tal vez la mayor parte delos padres. Los padres podrán acaso pensar que están escuchando cuando lo que hacen es fingir escuchar, pero este es un engaño destinado a ocultarse su propia pereza. En efecto, escuchar verdaderamente, por breve que sea el momento en que se lo haga, requiere un tremendo esfuerzo .Ante todo, exige una concentración total. Uno no puede escuchar realmente a alguien y hacer al mismo tiempo otra cosa. Si un padre desea realmente escuchar a su hijo deberá hacer a un lado cualquier otra cosa. El tiempo destinado a escuchar verdaderamente debe dedicarse tan sólo al hijo; tiene que ser tiempo del hijo. Si uno no está dispuesto a hacer a un lado todo lo demás, incluso sus preocupaciones por un tiempo, entonces no está realmente dispuesto a escuchar al hijo.

Segundo, el esfuerzo que exige una concentración total en las palabras del niño de seis años es considerablemente mayor que el que exige escuchar a un gran conferenciante. Los esquemas del discurso del niño son desiguales -ocasionales borbotones de palabras interrumpidas por pausas y luego repeticiones-, lo cual hace difícil la concentración. Además, el niño hablará de cosas que no tienen ningún interés para el adulto, mientras que quien escucha a un gran conferenciante tiene interés especial en el tema de la disertación. En otras palabras, resulta molesto escuchar a un niño de seis años, lo que hace doblemente difícil mantener la concentración. En consecuencia, escuchar verdaderamente a un niño de esta edad es ciertamente una obra de amor. Sin el amor que lo motive el padre no podría hacerlo. Pero, ¿por qué incomodarse? ¿Por qué hacer todo ese esfuerzo para concentrarse por entero en la aburrida cháchara de un niño de seis años?

Primero, la decisión de hacerlo es la mejor prueba concreta que pueda darse a un niño de que uno lo estima. Si uno es capaz de estimar a su hijo, así como estima a un gran conferenciante, el hijo sabrá que es valorado y por lo tanto se sentirá valioso. Valorar a los niños es la mejor manera de enseñarles que son personas valiosas.

Segundo, cuanto más valiosos se sienten los hijos, con más frecuencia comenzarán a decir cosas de valor. Se elevarán a lo que uno espera de ellos.

Tercero, cuanto más escucha uno a su hijo tanto más comprenderá que, en medio de las pausas y los tartamudeos de la charla aparentemente inocente, el niño tiene realmente cosas valiosas que decir. El dicho de que la gran sabiduría procede de "la boca de los niños" es reconocido como un hecho absoluto por todo aquel que realmente escucha a sus hijos. Si uno escucha suficientemente a su hijo llegará a darse cuenta de que es un individuo en verdad extraordinario. Y cuanto más extraordinario considere uno a su hijo, tanto más dispuesto estará uno a escucharlo y tanto más aprenderá de él.

Cuarto, cuanto más conozca uno de su hijo, tanto más capaz será de enseñarle. Si uno sabe poco sobre sus hijos generalmente les enseñará cosas que no están prontos para aprender o que ya saben y acaso comprenden mejor que uno mismo.

Por **último**, cuanto más sepa el niño que uno lo valora, que uno lo considera una persona extraordinaria, más predispuesto estará a escuchar lo que uno le diga y a depararle la misma estima. Y cuanto más apropiada sea nuestra enseñanza basada en el conocimiento que tenemos de ellos, más ávidos estarán nuestros hijos de aprender de nosotros y cuanto más aprendan más extraordinarios se harán. Si el lector repara en el carácter cíclico de este proceso apreciará la verdad de la reciprocidad del amor. En lugar de ser un círculo vicioso hacia abajo es un ciclo creativo hacia arriba, un ciclo de evolución y crecimiento. Los valores crean valores, el amor engendra amor. Y así padres e hijos giran juntos hacia adelante cada vez más rápidamente en el pos deddeux del amor.

Hemos estado discurriendo teniendo en cuenta a un niño de seis años. Con niños menores o mayores el equilibrio apropiado de escuchar y no escuchar es diferente, pero el proceso es fundamentalmente el mismo. Con niños menores la comunicación es principalmente no verbal pero idealmente exige también períodos de concentración total. Uno puede jugar muy bien a las tortitas de manteca mientras piensa en cualquier otra cosa. Y si uno sólo puede jugar a las tortitas de manteca fría e indiferentemente corre el riesgo de que su hijo sea frío e indiferente. Los adolescentes requieren menos tiempo total de que se les escuche que el tiempo que exige el niño de seis años, pero necesitan más tiempo de que se los escuche realmente. Los adolescentes generalmente no charlan sin una finalidad y cuando se ponen a hablar desean que sus padres les presten completa atención. Y la necesidad de ser escuchado por los padres nunca pasa con la edad. Un profesional talentoso de treinta años, sometido a tratamiento por una ansiedad experimentada en relación con su poca autoestima, recordaba numerosos casos en los que sus padres, también profesionales, no habían estado dispuestos a escucharlo o habían considerado escasamente interesante y sin importancia lo que él tenía que decir. Pero de todos esos recuerdos el más vivo y penoso era uno que se remontaba a los veintidós años, cuando redactó una extensa y audaz tesis que le valió su título de graduado con honores. Como los padres abrigaban ambiciones para él se mostraron encantados a causa de los honores obtenidos por el hijo. Pero a pesar de que éste dejó durante todo el año una copia de la tesis en el salón a la vista de la familia y a pesar de haber hecho frecuentes insinuaciones a los padres para que "le echaran un vistazo al trabajo", ninguno de ellos encontró el tiempo necesario para leerlo."Supongo que deberían haberlo leído", me dijo hacia el final de la terapia. "Me figuro que debería complacerles que yo les dijera '¿No les gustaría leer mi tesis? Deseo que conozcan la clase de cosas que yo pienso'. Pero, ¿qué significaba eso de andar rogando que me prestaran atención? ¡De ninguna manera a los veintidós años yo habría mendigado su atención! Si lo hubiera hecho me habría sentido insignificante, sin valor."El escuchar verdaderamente y el concentrarse por entero en la otra persona es siempre una manifestación de amor. Una parte esencial de este proceso es la disciplina de poner cosas entre paréntesis, el abandono transitorio de nuestros propios prejuicios, marcos de referencia y deseos para poder experimentar lo más posible el mundo del que nos habla, desde el interior, colocándonos dentro de él. Esta unificación de hablante y oyente es en verdad una extensión y ampliación de nosotros mismos que siempre cobramos nuevos conocimientos en tal situación.

Además, como escuchar verdaderamente implica poner cosas entre paréntesis y hacer a un lado la propia persona, esto supone también transitoriamente una aceptación total de la otra persona. Al advertir esa aceptación el hablante se

sentirá cada vez menos vulnerable y más inclinado a abrir las partes más recónditas de su espíritu al oyente. Cuando ocurre esto, hablante y oyente comienzan a apreciarse de manera creciente y la danza del dúo de amor torna a comenzar de nuevo. La energía necesaria para ejercitar la disciplina de poner entre paréntesis y de concentrar la atención es tan grande que sólo puede alcanzarla el amor, la voluntad de extenderse uno con miras a un mutuo crecimiento. Las más veces nos falta esa energía. Aun cuando nos parezca que en nuestros tratos profesionales o en nuestras relaciones sociales estamos escuchando con gran atención, lo que realmente hacemos es escuchar selectivamente, con ciertos designios en la cabeza; y mientras escuchamos nos preguntamos cómo podremos alcanzar ciertos resultados deseados y finalizar la conversación lo más pronto posible o re orientarla de maneras más satisfactorias para nosotros. Como el escuchar verdaderamente es amor en acción, en ninguna parte resulta más apropiado que en el matrimonio. Sin embargo, la mayoría de las parejas nunca se escuchan verdaderamente. En consecuencia, cuando acuden a nosotros en busca de asesoramiento o de terapia, una de las principales misiones que debemos cumplir para que el proceso tenga éxito es enseñarles a escucharse.

No pocas veces fracasamos pues la energía y la disciplina que se necesitan aquí son más de lo que los miembros de una pareja están dispuestos a dedicar. A menudo las parejas se sorprenden y hasta se horrorizan cuando les sugerimos que, entre otras cosas, deberían conversar según un programa fijo. Esto les parece rígido, poco romántico y nada espontáneo. Sin embargo, escuchar verdaderamente es algo que se puede hacer sólo cuando se le destina el tiempo conveniente y cuando las condiciones les prestan apoyo. No es algo que pueda hacer cuando una persona está conduciendo un automóvil o cocinando o cuando está cansada y desea dormir o cuando tiene prisa. El "amor" romántico no requiere esfuerzos y las parejas con frecuencia se muestran reacias a realizar el esfuerzo y someterse a la disciplina del amor verdadero y es sólo en ese momento en que los resultados son enormemente gratificantes. Una y otra vez hemos tenido la experiencia de oír cómo un cónyuge decía al otro con verdadera alegría una vez comenzado el proceso de escuchar verdaderamente: "Hemos estado casados durante veintinueve años y sólo ahora vengo a darme cuenta de este aspecto tuyo". Cuando ocurre esto sabemos que ha comenzado un proceso de crecimiento en ese matrimonio. Si bien es cierto que la capacidad de escuchar verdaderamente puede mejorar gradualmente con la práctica, nunca se trata de un proceso sin esfuerzo. Quizás el requisito primero de un buen psiquiatra sea la capacidad de escuchar verdaderamente; sin embargo media docena de veces durante la "hora de cincuenta minutos" me sorprendo no prestando verdadera atención a lo que el paciente me dice. A veces pierdo el hilo de las asociaciones del paciente y entonces debo decir "Lo siento, pero me distraje por un instante y realmente no escuché lo que decía. ¿Puede volver a repetirme sus últimas frases?" Es interesante comprobar que en general los pacientes no se enfadan cuando ocurre esto. Por el contrario, parecen comprender intuitivamente que un elemento vital de la capacidad de escuchar verdaderamente está alerta en esos breves períodos en que uno no escucha con atención, y el hecho de que yo reconozca que me distraje por unos instantes les da la seguridad de que la mayor parte del tiempo los estoy escuchando verdaderamente.

Ese conocimiento de que uno está escuchando verdaderamente tiene con frecuencia un notable efecto terapéutico. En aproximadamente una cuarta parte de nuestros casos, independientemente de que los pacientes sean adultos o niños, se registran considerables y hasta espectaculares mejorías durante los primeros meses de psicoterapia, aun antes de que hayamos llegado a las raíces ocultas de los problemas o hayamos dado interpretaciones significativas. Hay varias razones que explican este fenómeno, pero creo que la principal de ellas es la de que el paciente siente que es verdaderamente escuchado, a menudo por primera vez durante años y acaso por primera vez en toda su vida. Si bien el escuchar es con mucho la forma más importante de atender, también otras formas son necesarias en casi todas las relaciones de amor, especialmente con los niños. Es grande la variedad de esas formas posibles. Una son los juegos. Mientras que con el pequeño se jugará a las tortitas de manteca y a hacer aparecer y desaparecer cosas, con el chico de seis años se harán tretas de magia y prestidigitación, se irá a pescar o se jugará al escondite; con chicos de doce años se jugarán partidas con raquetas y se jugará a los naipes, etc. Leer cuentos a los pequeños es prestarles tención, así como lo es ayudar a los mayores en sus tareas escolares. Las actividades familiares son importantes: el cinematógrafo, los picnics, las excursiones, los viajes, las ferias, las fiestas de carnaval. Algunas formas de atención se hacen puramente en servicio del niño; por ejemplo, cuando uno está sentado en la playa vigilando a un niño de cuatro años o cuando el adolescente necesita que se le enseñe a conducir un automóvil. Pero lo que todas estas formas de atención tienen en común –y lo tienen en común también con el acto de escuchar- es el hecho de que suponen tiempo pasado con el niño. Fundamentalmente, atender a alguien es dedicarle tiempo y la calidad de la atención es proporcional a la intensidad de concentración durante ese tiempo. El tiempo pasado con los niños en esas actividades, si se lo emplea bien, da a los padres incontables oportunidades de observar a sus hijos y conocerlos mejor. Sabrán si los hijos son malos o buenos perdedores, cómo realizan sus trabajos escolares, cómo aprenden y estudian, qué los atrae y qué no los atrae, cuándo son valientes y cuándo se muestran temerosos en ciertas actividades... Todas estas son informaciones valiosas para los padres amantes. Ese tiempo pasado con el hijo en actividades varias ofrece también a los padres innumerables oportunidades para enseñarles habilidades de destreza física y los principios básicos dela disciplina.

La utilidad de tales actividades en lo tocante a observar y enseñar al hijo es, desde luego, el principio básico de la terapia de juegos, de manera que los terapeutas de niños experimentados pueden ser muy partidarios de pasar con sus pequeños pacientes el tiempo asignado jugando con ellos para realizar significativas observaciones e intervenciones terapéuticas. Vigilar con un ojo al pequeño de cuatro años en la playa, concentrarse en la incoherente e interminable historia que cuenta un niño de seis años, enseñar a un adolescente a conducir un automóvil, escuchar verdaderamente lo que dice un cónyuge sobre el día que pasó en la oficina o en la lavandería y comprender sus problemas desde su interior, tratando de ser pacientes y poniéndose entre paréntesis lo más posible… todas éstas son cosas a menudo aburridas, frecuentemente inconvenientes y siempre consumidoras de energía; significan trabajo. Si fuéramos más perezosos no podríamos realizarlas en modo alguno. Si fuéramos menos perezosos las realizaríamos mejor y más a menudo. Como el amor es trabajo, la esencia del no amor es la pereza. El tema de la pereza es extremadamente importante. Se trata de un tema que recorre de sección dedicada a la disciplina y ésta dedicada al amor. Habremos de enfocarlo específicamente en a sección final cuando hayamos cobrado una perspectiva más clara.

Los riesgos de la pérdida

El acto de amor -la extensión de uno mismo- exige, según ya dije, obrar contra la inercia de la pereza (trabajo) o contra la resistencia engendrada por el temor (coraje). Dejemos ahora de lado el trabajo de amar y consideremos el coraje de amar. Cuando nos extendemos, nuestro yo entra, por así decirlo, en territorios nuevos, desconocidos. Nuestra persona se convierte en una persona nueva y diferente. Hacemos cosas que no estamos acostumbrados a hacer. Cambiamos. La experiencia del cambio, de una actividad inacostumbrada, la experiencia de encontrarse en un terreno no familiar, de hacer cosas de manera diferente, suscita temores. Siempre fue así y siempre lo será. La gente afronta su temor al cambio de diferentes maneras, pero el temor es ineludible si la persona en efecto cambia. El coraje no es la ausencia del temor; significa llevar a cabo una acción a pesar del miedo, obrar contra la resistencia engendrada por el temor y adentrarse en lo desconocido y en el futuro. En cierto nivel, el crecimiento espiritual y por lo tanto, el amor requiere coraje y supone riesgos.

Hemos de considerar ahora los riesgos de amar. Si el lector acude regularmente a la iglesia, tal vez pueda advertir a una mujer que todavía no ha llegado a los cincuenta años y que todos los domingos exactamente cinco minutos antes de que comience el servicio religioso ocupa el mismo banco sin llamar la atención en una nave lateral y en el fondo mismo de la iglesia. Cuando termina la ceremonia, la mujer silenciosa pero rápidamente se dirige a la puerta y se marcha antes que ningún otro de los fieles y aun antes de que el ministro pueda salir a la escalinata para reunirse con ellos. Si se consigue abordarla -lo cual es improbable- y se la invita a la hora del café social que sigue al servicio religioso, la mujer agradecerá cortésmente, apartará nerviosamente la mirada y dirá que tiene un compromiso urgente; luego se marchará presurosa. Si el lector la siguiera hacia aquel compromiso urgente comprobará que la mujer regresa directamente a su casa, un pequeño departamento con las persianas siempre cerradas, que abre la puerta, entra, la cierra inmediatamente con llave, y ya no se la ve hasta el próximo domingo. Si uno pudiera continuar observándola comprobaría que trabaja como simple dactilógrafa en una gran oficina en la cual toma las hojas que se le destinan sin decir una palabra, las copia a máquina sin cometer faltas y devuelve el trabajo terminado sin ningún comentario. Almuerza en su mismo escritorio y no tiene amigos. Regresa a pie a su casa, se detiene siempre en el mismo supermercado impersonal para comprar unas pocas provisiones y luego desaparece detrás de su puerta hasta el día siguiente en que sale a trabajar. Los sábados por la tarde va sola a un cinematógrafo local que cambia semanalmente de programa. La mujer tiene un aparato de televisión. No tiene teléfono. Casi nunca recibe cartas. Si de alguna manera lograra uno decirle que su vida parece solitaria, ella replicaría que, antes bien, goza de su soledad. Si le preguntara uno si no tuvo nunca animalitos domésticos, ella contestaría que tuvo una vez un perro al que quería mucho, pero que había muerto ocho años atrás y que ningún otro perro podría ocupar su lugar. ¿Quién es esa mujer? No conocemos los secretos de su corazón. Lo que sabemos es que toda su vida está dedicada a evitar riesgos y que en semejante empeño, lejos de ampliar su yo, lo ha encogido y estrechado casi hasta el punto de no existir. La mujer no catectiza ninguna cosa viva. Ahora bien, hemos dicho que la simple catexia no es amor y que el amor trasciende la catexia. Eso es cierto, pero el amor exige catexia para comenzar. Sólo podemos amar aquello y le de una manera u otra tiene importancia para nosotros. Pero con la catexia siempre existe el riesgo de perder el objeto catectizado o de que éste nos rechace. Si uno pretende acercarse a otro ser humano, siempre corra el riesgo de que la persona en cuestión se aparte de uno y lo deje más penosamente solo de lo que estaba. Ama cualquier cosa que viva -una persona, un animal, una planta- y esa cosa perecerá. Confía en alguien y puedes ser herido por ese alguien. Depende de alguien y ese alguien puede dejarte en la estacada. El precio de la catexia es el dolor. Si alguien está determinado a no correr el riesgo del dolor, luego esa persona debe vivir prescindiendo de muchas cosas: de tener hijos, de casarse, del éxtasis del sexo, de la esperanza, de la ambición, de la amistad... cosas todas que hacen de la vida algo intenso e importante. El crecimiento en cualquier dimensión supone tanto dolor como alegría. Una vida plena estará colmada de dolor. Pero la única alternativa es no vivir plenamente o no vivir en modo alguno.

La esencia de la vida es el cambio. Un proceso de crecimiento y decadencia. Si uno escoge en la vida el crecimiento, escoge el cambio y las perspectivas de la muerte. Un factor probablemente determinante de la vida aislada y estrecha de la mujer que acabo de describir fue sin duda una experiencia de la muerte o una serie de experiencias de la muerte que le resultaron tan penosas que la mujer resolvió no volver nunca más a experimentarlas aun al precio de sacrificar la vida. Al evitar la experiencia de la muerte debía sacrificar el crecimiento y el cambio. La mujer eligió una vida monótona, libre de todo lo nuevo, de todo lo inesperado, una muerte en vida sin riesgos ni desafíos. Ya dije que el intento de evitar el legítimo sufrimiento está en la raíz de toda enfermedad emocional. No sorprende que la mayor parte de los pacientes psicoterapéuticos (y probablemente la mayor parte de las personas no pacientes, puesto que la neurosis es la norma antes que la excepción), jóvenes o ancianos, tengan el problema de afrontar clara y derechamente la realidad de la muerte. Lo que sorprende es el hecho de que la bibliografía psiquiátrica sólo ahora esté comenzando a examinar la significación de este fenómeno. Si logramos vivir con el conocimiento de que la muerte es nuestra constante compañera que marcha con nosotros "hombro con hombro", la muerte puede convertirse, según las palabras de don Juan, en nuestra "aliada", espantosa, pero así y todo una continua fuente de sabio consejo. Si tenemos a la muerte como nuestra constante consejera, que nos señala el límite del tiempo en que hemos de vivir y amar, nos veremos siempre guiados a hacer el mejor uso de nuestro tiempo y a vivir la vida en su plenitud. Pero si nos resistimos a afrontar plenamente la espantosa presencia de la muerte junto a nuestros hombros nos privaremos de sus consejos y posiblemente no podremos vivir ni amar con claridad. Cuando nos arredramos ante la muerte, ante la naturaleza siempre cambiante de las cosas, inevitablemente nos arredramos ante la vida.

Los riesgos de la independencia

La vida misma representa un riesgo y cuanto más amemos en la vida más riesgos correremos. De los millares y acaso millones de riesgos que podemos correr en la vida, el mayor de todos es el decrecer. Crecer es el acto de pasar de la niñez a la edad adulta. En realidad, se trata más de un temido salto que de mi paso y éste es un salto que muchas personas nunca llegan a dar realmente en su vida. Aunque exteriormente parezcan adultos y aun adultos con éxito, quizá la mayoría de las personas "mayores" permanecen hasta su muerte siendo psicológicamente niños que nunca se separaron totalmente de sus padres y que continuaron sufriendo el poder que sus padres tenían sobre ellos. Para mí fue una experiencia punzante el paso gigante que di para entrar en la edad adulta poco antes delos dieciséis años, por

fortuna en un estadio muy temprano de mi vida. Mi caso puede ilustrar bien la esencia del crecimiento y la enormidad del riesgo que éste supone. Aunque ese paso fue una decisión consciente, en aquel momento yo no me daba cuenta de que lo que hacía era crecer. Sólo sabía que estaba dando un salto hacia lo desconocido. A los trece años salí de mi casa para ingresar en la Phillips Exeter Academy, una escuela preparatoria de varones que gozaba de excelente reputación y a la cual mi hermano había asistido antes. Sabía que tenía suerte por ir a aquel establecimiento porque ser alumno de Exeter era parte de una bien definida estructura que luego me llevaría a las mejores facultades de la Ivy League y de allí pasaría a ocupar las gradas más altas del orden social cuyas puertas se me abrirían de par en par a causa de mi formación y mis antecedentes educacionales. Me sentía muy feliz por ser el hijo de padres acomodados que podían permitirse dar a su hijo "la mejor educación que puede procurar el dinero" y experimentaba una sensación de gran seguridad por el hecho de formar parte de lo que evidentemente era una estructura apropiada. El único problema fue el de que casi inmediatamente después de comenzar mi vida en Exeter me sentí profundamente desdichado. Las razones de mi infelicidad me eran totalmente desconocidas en aquel momento y aún hoy me resultan profundamente misteriosas. Sencillamente no me adaptaba al ambiente. No podía adaptarme a la facultad, a los estudiantes, a los cursos, a la arquitectura, a la vida social, al ambiente en su conjunto. Sin embargo, no cabía hacer otra cosa que tratar en lo posible de ajustarme a todo eso y de corregir mis imperfecciones, para poder sentirme más cómodamente dentro de esa estructura que se me había destinado y que evidentemente era la estructura correcta. Y, en efecto, traté de adaptarme durante dos años y medio. Sin embargo cada día mi vida me parecía más carente de sentido y eso me hacía desgraciado. El último año no hice casi nada sino dormir, porque me encontraba a mis anchas.

Ahora pienso retrospectivamente que al dormir yo reposaba e inconscientemente me estaba preparando para dar el salto decisivo. Lo di cuando regresé a casa en las vacaciones de primavera de mi tercer año de estudios y anuncié que no volvería al colegio. Mi padre dijo:

-Pero no puedes abandonar así los estudios… es la mejor educación que puede obtenerse. ¿Te das cuenta de lo que estás desdeñando?

-Sé que es un buen colegio- contesté, -pero no regresaré allí.
-¿Por qué no puedes adaptarte? ¿Por qué no haces otro esfuerzo?- me preguntaron mis padres.

-No lo sé- respondí. -Ni siquiera sé por qué lo odio tanto, pero lo cierto es que odio ese colegio y no volveré a él.

-Muy bien. ¿Qué harás entonces? Puesto que parece que deseas jugar con tanta ligereza tu futuro, ¿cuáles son tus planes?

-No lo sé. Lo que sé es que no volveré de nuevo allí.

Mis padres estaban comprensiblemente alarmados e inmedi atamente me enviaron a un psiquiatra quien declaró que yo estaba deprimido y recomendó un mes de hospitalización; me dio un día para que decidiera si deseaba o no internarme en el hospital. Aquella fue la única vez de mi vida en que consideré la posibilidad del suicidio. Me parecía natural que me internaran en un hospital psiquiátrico. Como el psiquiatra había dicho, estaba deprimido. Mi hermano se había adaptado a la vida del Exeter; ¿por qué no podía adaptarme yo? Sabía que el hecho de no poder adaptarme era culpa mía, de suerte que me sentía enteramente incapaz, incompetente e insignificante. Y lo peor es que creía que posiblemente estuviera loco. ¿No había dicho acaso mi padre? "¿Debes de estar loco para desdeñar una educación tan buena como ésa"? ¿Si volvía a Exeter me encontraría otra vez con todo lo que era seguro, correcto, apropiado, constructivo, conocido y probado? Pero eso no era para mí; en las profundidades de mi ser sabía que aquél no era mi camino. Pero ¿cuál era mi camino? Sino regresaba al colegio, todo lo que se extendía ante mí era desconocido, incierto, inseguro, impredecible. Quien eligiera semejante camino debía de estar loco. Me asusté. Pero luego, en el momento de mi mayor desesperación, desde mi inconsciente afloraron ciertas palabras cual un extraño oráculo pronunciado por una voz que no era la mía: "La única seguridad verdadera en la vida está en saborear la inseguridad de la vida".

Aunque esto significara estar loco y romper con todo lo que parecía sagrado, decidí ser yo mismo. Decidí no volver al colegio. Por la mañana fui a ver al psiquiatra y le comuniqué que nunca volvería a Exeter pero que estaba decidido a internarme en su hospital. Así di el gran salto hacia lo desconocido. Había tomado mi destino en mis manos. El proceso de crecimiento se desarrolla por lo general muy gradualmente, con múltiples saltitos a lo desconocido, como cuando un chico de ocho años se arriesga por primera vez a lanzarse cuesta abajo en su bicicleta o cuando un adolescente de quince años concierta su primera cita con una chica. Si el lector duda de que estos hechos entrañen verdaderos riesgos, sin duda no recuerda la ansiedad que sintió en circunstancias semejantes. Si observamos al más sano de los niños, vemos no sólo su avidez por arriesgarse a nuevas actividades propias del adulto sino también junto a esa avidez una cierta vacilación, un movimiento de retroceso que lo mantiene aferrado a lo seguro y familiar, a la dependencia y a la niñez. Además, en niveles más o menos sutiles, puede uno encontrar esa misma en un adulto, en uno mismo, esa tendencia particular a aferrarse a lo viejo, a lo conocido y a lo familiar. Casi diariamente a los cuarenta años se me presentan oportunidades de obrar de maneras diferentes de las habituales, oportunidades de crecimiento. Todavía estoy en proceso de crecimiento, aunque no tan rápidamente como podría estarlo. Además de todos los pequeños saltos que podríamos dar hay también algunos que son enormes, como cuando al abandonar el colegio yo rechazaba también toda una estructura de vida y de valores, de conformidad con los cuales había sido educado. Muchos nunca dan ninguno de estos saltos potencialmente enormes y, en consecuencia, no crecen realmente en modo alguno.

A pesar de sus apariencias exteriores muchas personas continúan siendo psicológicamente los hijos de sus padres, viviendo según los valores que ellos les inculcaron, motivados primariamente por la aprobación o la desaprobación de los padres (aun cuando esos Padres hayan muerto hace mucho tiempo), sin atreverse nunca a tomar su destino en sus propias manos Si bien los grandes saltos se dan comúnmente durante la adolescencia, pueden darse empero a cualquier edad. Una mujer de treinta y cinco años, madre de tres hijos y casada con un marido dominante, inflexible, chauvinista, llega poco a poco a comprender que depende absolutamente de ese marido y que su matrimonio es una muerte en vida El hombre anula todos los intentos que ella hace para modificar la naturaleza de sus relaciones. Con increíble valentía, la mujer se divorcia, soporta las recriminaciones del marido y las criticas de los vecinos y se arriesga a afrontar un futuro desconocido sola con sus hijos, pero por primera vez en su vida es libre para ser ella misma.

Deprimido después de un ataque cardíaco, un hombre de negocios de cincuenta y dos años considera retrospectivamente su vida de frenética ambición, consagrada exclusivamente a ganar cada vez más dinero y a elevarse cada vez más alto en la jerarquía de su compañía… y comprueba que esa vida carece de sentido. Después de larga reflexión se da cuenta de que ha sido empujado por la necesidad de obtener la aprobación de una madre dominante que constantemente lo criticaba; se había matado trabajando para poder mostrar sus méritos ante la madre. Arriesgándose a la desaprobación de ésta por primera vez en su vida y desafiando la cólera de su mujer y de sus hijos acostumbrados a un gran tren de vida, el hombre se traslada a un lugar del campo y abre un pequeño taller donde repara muebles antiguos.

Esos cambios importantes, esos saltos dados hacia la indepe ndencia y laautodeterminación, son enormemente dolorosos a cualquier edad y requieren supremo coraje no pocas veces son el resultado de la psicoterapia. A decir verdad y a causa de los riesgos que se corren, esos saltos a menudo necesitan de la psicoterapia para darse, no porque, la terapia disminuya los riesgos sino porque presta apoyo y coraje al individuo. Pero ¿qué tiene que ver esta cuestión del crecimiento con el amor, independientemente del hecho de que la extensión del yo que implica amar es una ampliación del yo en nuevas dimensiones? Ante todo, los ejemplos de cambio descritos y otros cambios mayores de índole parecida son actos de amor a sí mismos. Precisamente porque me valoraba no estaba dispuesto a seguir sintiéndome desdichado en el colegio y en todo ese ambiente social que no satisfacía mis necesidades. Porque aquella ama de casa había pensado en sí misma se negó a continuar tolerando un matrimonio que limitaba tanto su libertad y reprimía su personalidad. Porque aquel hombre de negocios se amaba a sí mismo ya no quiso continuar matándose trabajando para satisfacer las exigencias de su madre.

En segundo lugar, el amor no sólo suministra el motivo de cambios tan importantes; el amor no sólo suministra el motivo de los cambios sino que es también la base del coraje necesario para arriesgarse a tales cambios. Sólo porque mis padres me habían amado y valorado cuando era niño me sentí suficientemente seguro de mí mismo para desafiar sus expectativas y apartarme radicalmente del esquema de vida que habían preparado para mí. Aunque me sentía incapaz, insignificante y posiblemente loco al obrar como lo hice, logré soportar estos sentimientos porque al mismo tiempo, en un nivel más profundo sabía que yo era una buena persona, por más que fuera diferente de los demás. Al arriesgarme a ser diferente, aun cuando esto significara estar loco, yo estaba respondiendo a anteriores mensajes amorosos de mis padres, a centenares de esos mensajes que me decían: "Eres un individuo bello y amado. Te amaremos sin importarnos lo que hagas, siempre que seas tú" Sin esa seguridad del amor de mis padres reflejado en mi propio amor por mí mismo, seguramente habría elegido lo conocido en lugar de lo desconocido y habría seguido el esquema preferido por mis padre sal subido precio de sacrificar el carácter único de mi yo. Por último, sólo cuando uno da el salto a lo desconocido de la personalidad total, de la independencia psicológica y de la individualidad única, tiene la libertad de avanzar por sendas aun más elevadas de crecimiento espiritual y la libertad de manifestar amor en sus máximas dimensiones. Cuando uno se casa o abraza una carrera o tiene hijos para satisfacer a sus padres o a cualquier otra persona o a la sociedad en general, la dedicación y el compromiso son por su naturaleza superficiales. Cuando uno ama a sus hijos primariamente porque se espera que uno se comporte de manera amorosa con los hijos, el padre será insensible a las necesidades más sutiles de sus hijos e incapaz de expresar amor de las maneras más delicadas pero a menudo más importantes. Las formas más elevadas de amor son inevitablemente elecciones enteramente libres y no actos de conformidad.

Los riesgos de asumir compromisos

Sea superficial o no lo sea, el compromiso es el fundamento, la firme roca, de toda relación genuina de amor. Comprometerse profundamente no garantiza más que cualquier otro factor a asegurarla. Compromisos al principio superficiales pueden llegar a ahondarse con el tiempo; si esto no ocurre la relación probablemente se deshaga o se torne inevitablemente enfermiza o sea crónicamente endeble. Frecuentemente no nos damos cuenta de la inmensidad del riesgo que supone asumir un compromiso profundo. Ya sugerí que una de las funciones que cumple el fenómeno institual que enamorarse consiste en suministrar a los participantes una capa mágica de omnipotencia que los enceguece a los riesgos de lo que están haciendo cuando deciden casarse. Por mi parte yo estaba razonablemente tranquilo hasta el momento mismo en que mi mujer se unió ante el altar; entonces todo mi cuerpo comenzó a temblar. Me sentía tan espantado que casi no recuerdo nada de la ceremonia o de la recepción que siguió. En todo caso, es nuestro sentido de obligación y compromiso después de las bodas lo que hace posible el paso de estar enamorado a amar genuinamente. Y después de la concepción de hijos,es nuestro sentido del compromiso lo que nos transf orma de padres biológicos en padres psicológicos.

Asumir compromisos es algo inherente a la genuina relación de amor. Quien está verdaderamente interesado en el crecimiento espiritual de otro, sabe consciente o instintivamente, que puede fomentar ese crecimiento sólo en virtud de una relación constante. Los niños no pueden alcanzar madurez psicológica en una atmósfera insegura, impredecible, amenazada por el espectro del abandono. Las parejas no pueden resolver serenamente las cuestiones universales del matrimonio –dependencia e independencia, dominio y sumisión, libertad y fidelidad, por ejemplo- si no tienen la seguridad de saber que el hecho de debatirse con esas cuestiones no habrá de destruir la relación misma. Problemas relacionados con el hecho de asumir compromisos son una parte inherente a la mayoría de los trastornos psiquiátricos y las cuestiones de compromiso y obligación son cruciales en el curso de la psicoterapia. Individuos con trastornos de carácter tienden a asumir sólo compromisos leves y, cuando sus trastornos son graves, parece que a esos individuos les falta por entero la capacidad de asumir compromiso alguno. No es tanto que teman el riesgo de comprometerse, sino que no comprenden de ninguna manera lo que es fundamentalmente un compromiso. Como sus padres no se sintieron seriamente obligados ni comprometidos con ellos cuando eran niños, crecieron sin la experiencia de lo que es la obligación. Para ellos, un compromiso es algo abstracto que está más allá de su alcance, un fenómeno que no pueden concebir.

Por otro lado, los neuróticos en general tienen conciencia de la naturaleza del compromiso pero frecuentemente los paraliza el temor a comprometerse. Por lo común, en la niñez tuvieron la experiencia de que sus padres se sentían suficientemente obligados para con ellos, de suerte que a su vez pudieron sentirse obligados y comprometidos con sus padres. Pero posteriormente una cesación del amor parental a causa de la muerte o el abandono, determinó que el niño experimentará el compromiso como un dolor intolerable.

Naturalmente, luego el niño teme asumir nuevos compromisos. Esos daños sólo pueden curarse si la persona en cuestión tiene en un período posterior una experiencia más satisfactoria al asumir compromisos. Por esta razón, entre otras, la cuestión del compromiso es la piedra angular de la relación psicoterapéutica. A veces me estremezco por la enormidad de lo que estoy haciendo cuando acepto a otro paciente para llevar a cabo una terapia de largo plazo. Para que se produzca realmente la cura es necesario que el psicoterapeuta aporte a su relación con un nuevo paciente, el mismo sentido y grado de compromiso que relaciona a los padres genuinamente amorosos con sus hijos. El sentido de obligación y de interés constante del terapeuta se revelará inevitablemente al paciente de mil maneras durante los meses o años de terapia. Rachel, una mujer de veintisiete años, fría y de disposición distante, vino a verme al término de un breve matrimonio. El marido, Mark, la había abandonado a causa de su frigidez.

-Sé que soy frígida- reconoció Rachel. -Pensé que con el tiempo me haría más cálida con Mark pero eso nunca ocurrió. No creo que Mark tenga la culpa. Nunca experimenté goce sexual con nadie y, para decirle la verdad, no estoy segura de que lo desee. Una parte de mí misma lo desea porque me gustaría tener alguna vez un matrimonio feliz y porque me gustaría ser normal; parece que las personas normales encuentran algo maravilloso en la sexualidad. Pero otra parte de mí misma está perfectamente contenta con permanecer como soy. Mark siempre me decía "Relájate y abandónate"; tal vez no desee relajarme ni abandonarme aun cuando pudiera.

Al tercer mes de nuestro trabajo conjunto le hice notar a Rachel que siempre me decía por lo menos dos veces, aun antes de que comenzara la sesión: "Muchas gracias", palabras que también dijo en el momento en que fui a buscarla a la sala de espera y luego cuando entró en el consultorio.

-¿Hay algo de malo en ser atenta?- me preguntó.

- Nada en sí mismo -le repliqué, pero en este caso particular parece completamente innecesario. Usted procede como si fuera una visita y como si ni siquiera estuviera segura de ser bien recibida.

-Pero si aquí soy una visita. Ésta es su casa.

-Es verdad. Pero también es cierto que usted me paga cuarenta dólares la hora mientras está aquí. Usted ha adquirido este tiempo y este espacio de mi consultorio, y como lo ha adquirido tiene derecho a ellos. Usted no es una visita. Usted tiene derecho a este consultorio, a esta sala de espera yal tiempo que pasamos juntos. Son suyos. Usted me paga por ese derecho. ¿Por qué agradecerme entonces lo que es suyo?

-No puedo creer que usted piense realmente eso- exclamó Rachel.

-Entonces debe de creer que yo puedo echarla a puntapiés de aquí en cualquier momento que se me antoje- le repliqué. Usted debe pensar que sería posible que alguna mañana llegara aquí y que yo le dijera "Rachel, trabajar con usted se me ha hecho muy aburrido; he decidido no volver a verla Adiós y buena suerte."

-Eso es exactamente lo que pienso- convino Rachel. Nunca se me ocurrió que se tratara de mi derecho, por lo menos no en relación con otra persona. ¿Quiere usted decirme que podría echarme?

-Supongo que podría, pero no lo haré. Ni siquiera lo deseo. Entre otras cosas, no sería ético. Mire Rachel, cuando acepto un caso como el suyo e inicio una terapia de largo plazo asumo un compromiso con ese caso, con esa persona. De modo que tengo una obligación con usted. Trabajaré con usted mientras sea necesario, aunque tarde un año o cinco años o diez años o lo que sea. No sé si usted abandonará nuestro trabajo conjunto cuando se sienta bien o antes de sentirse bien. Pero de cualquier manera será usted la que ponga término a nuestra relación. Salvo en el caso de que me muera, mis servicios le serán siempre accesibles mientras usted los desee.

No me resultó difícil comprender el problema de Rachel. Al comienzo mismo de la terapia el ex marido, Mark, me había dicho:

-Creo que la madre de Rachel tiene mucho que ver con todo esto. Es una mujer bastante notable. Sería una excelente presidente del directorio de la General Motors, pero no estoy seguro de que sea una muy buena madre.

Y efectivamente eso era cierto. Rachel había sido criada o, mejor dicho, gobernada con la sensación de que en cualquier momento podría ser expulsada de la casa si no se ajustaba a lo que se le prescribía. La madre de Rachel en lugar de hacerla sentir una niña segura en su casa –sensación que sólo pueden procurar los padres que se sienten obligados con los hijos- le había hecho sentir todo lo contrario, como si fuera una empleada a la que se podía despedir; la posición de Rachel en el hogar estaba garantizada sólo en la medida en que ella se comportara de acuerdo con las normas impuestas. Puesto que su lugar en el hogar no era seguro, ¿cómo podía sentir que su lugar en su relación conmigo era segura?. Esos daños causados por la falta de dedicación y compromiso parentales no se curan con unas pocas palabras tranquilizadoras. Hay que ahondar en niveles cada vez más profundos una y otra vez para trabajar un caso semejante. Uno de los resultados se manifestó más de un año después. Habíamos estado considerando el hecho de que Rachel nunca lloraba en mi presencia; ésa era otra manera en que ella no se permitía "abandonarse". Un día cuando me describía la terrible sensación de soledad que experimentaba por tener que estar constantemente en guardia, advertí que Rachel se encontraba al borde del llanto pero que necesitaba un ligero empujón de mi parte para romper a llorar; hice pues algo que salía de lo corriente: me acerque al diván en que ella estaba acostada y suavemente le di unos golpecitos en la cabeza al tiempo que murmuraba:- ¡Pobre Rachel! ¡Pobre Rachel!

Aquel movimiento fracasó. Rachel inmediatamente se puso rígida y se sentó con los ojos secos.

-No puedo hacerlo- dijo. -No puedo abandonarme.

Esto ocurría hacia el final de la sesión. En la sesión siguiente Rachel entró en el consultorio y fue a sentarse en el diván en lugar de acostarse en él.

-Bueno, ahora le toca a usted hablar- anunció.

-¿Qué quiere usted decir?

-Va usted a decirme todo lo que marcha mal en mí.

Me quedé desconcertado y le conteste

-Continúo sin comprender lo que quiere decir, Rachel.

-Esta es nuestra última sesión. Va usted a resumirme todas las cosas que andan mal en mí, t odas las razones por las que usted ya no puede continuar tratándome.

- No tengo la menor idea de lo que le está ocurriendo.

Esta vez fue Rachel la que se quedó desconcertada. Luego dijo:
-Pues bien, en la última sesión usted deseaba que yo llorara. Hace tiempo que desea usted que llore. En la última sesión hizo todo lo posible para ayudarme a llorar y así y todo no pude hacerlo. Usted quiere ahora abandonar mi tratamiento. No puedo hacer lo que usted quiere que haga. Por eso hoy será nuestra última sesión.

-¿Cree realmente que me dispongo a rechazarla, Rachel?

-Sí. Cualquiera lo creería.

-No, Rachel, cualquiera no. Su madre tal vez, pero yo no soy su madre. Y nadie en este mundo es como su madre. Usted no es mi empleada. Usted no está aquí para hacer lo que yo quiera. Usted está aquí para hacer lo que quiera usted y cuando usted quiera hacerlo. Puedo darle un pequeño empujón pero no tengo ningún poder sobre usted. Nunca la echaré y usted continuará aquí mientras lo desee.

Uno de los problemas que la gente suele tener en la edad adulta y en sus relaciones si no ha recibido de sus padres la firme seguridad de su compromiso respecto del hijo es el síndrome "Te abandonaré antes de que tú me abandones". Este síndrome puede asumir muchas formas, y una de ellas era la frigidez de Rachel. Aunque esto nunca se daba en un plano consciente, lo que expresaba la frigidez de Rachel a su marido y a sus anteriores amigos era "No voy a entregarme a ti cuando sé muy bien que habrás de dejarme uno de estos días". Para Rachel "abandonarse", sexualmente o de otra manera, representaba adquirir un compromiso y no estaba dispuesta a comprometerse cuando el mapa de su pasada experiencia le mostraba como cosa segura que los demás no asumirían ningún compromiso con ella. El síndrome "Te abandonaré antes de que tú me abandones" se agudiza cuanto más estrecha se haga la relación de una persona como Rachel. Al cabo de un año de terapia desarrollada en dos sesiones semanales, Rachel me anunció que ya no podía permitirse gastar ochenta dólares semanales en la terapia. Dijo que desde su divorcio había tenido dificultades para llegar hasta fin de mes y que simplemente dejaría de verme o reduciría el tratamiento a una sesión por semana. Desde un punto de vista realista, esto resultaba ridículo. Sabía yo que Rachel tenía una herencia propia de cincuenta mil dólares además del modesto sueldo que ganaba con su trabajo; en general, era conocida como miembro de una antigua y acaudalada familia. Normalmente la habría reprendido con vigor y le habría hecho notar que podía permitirse mis servicios con más facilidad que muchos otros pacientes y que evidentemente estaba usando la cuestión del dinero de manera espuria para huir de la creciente intimidad conmigo. Pero, por otro lado, también sabía que aquella herencia representaba para Rachel algo más que el dinero. Era algo suyo, algo que no la abandonaría, era como una especie de baluarte seguro en un mundo que no se comprometía con ella. Aunque hubiera sido perfectamente razonable que yo le sugiriera que recurriera a esa herencia para pagar mis honorarios, supuse que la sugestión sería arriesgada pues Rachel no estaba todavía pronta a correr ese riesgo y que si yo insistía real-mente abandonaría la terapia. Considerando sus ingresos había dicho antes que podía permitirse pagar cincuenta dólares por semana y me ofreció esa suma por una sesión semanal. Le repliqué que reduciría mis honorarios a veinticinco dólares por sesión y que continuaría viéndola dos veces por semana. Se quedó mirándome con una mezcla de temor, incredulidad.

-¿Realmente haría eso?- preguntó.

Yo asentí. Siguió un largo momento de silencio; por fin, al borde de las lágrimas como nunca había estado antes, Rachel declaró:

-Como pertenezco a una familia rica los comerciantes de la ciudad siempre me cobran los precios más altos que pueden. Y usted me está ofreciendo una rebaja. Nunca antes nadie me ofreció una rebaja.

En realidad, Rachel interrumpió la terapia varias veces durante el año siguiente; debatiéndose con la cuestión de si le permitiría que aumentara nuestro mutuo compromiso. Mediante una combinación de cartas y llamadas telefónicas logré cada vez persuadirla para que retomara al tratamiento. Por fin, al terminar el segundo año de terapia conseguimos tratar de manera más directa los problemas del caso. Me enteré de que Rachel escribía poesía y le pedí que me mostrara algún poema. Al principio se negó. Luego estuvo de acuerdo pero, semana tras semana, "se olvidaba" de llevarme las poesías. Le hice notar que negarme sus poesías tenía la misma significación que negar su sexualidad a Mark y a otros hombres. ¿Por qué pensaba que mostrarme sus poemas significaba comprometerse enormemente? ¿Por qué pensaba que compartir su sexualidad representaba también un compromiso total? ¿Acaso si no me gustaban los poemas significaría eso que yo la rechazaba a ella? ¿Pondría yo término a nuestra relación porque ella no era una gran poeta? Tal vez el hecho demostrarme sus poesías ahondaría nuestras relaciones. ¿Por qué temía ese ahondamiento? Etcétera. Etcétera. Etcétera. Por último, habiendo llegado a aceptar que tenía un compromiso conmigo, en el tercer año de terapia Rachel comenzó a "abandonarse". Por fin, corrió el riesgo de mostrarme sus poemas, luego logró llorar cuando estaba triste, pero también se hizo capaz de reír y hacer bromas.

Nuestra relación, que antes había sido rígida y formal, se hizo cálida, espontánea y a menudo alegre y jovial.-Nunca supe con otra persona lo que era estar relajada- me dijo. -Éste es el lugar en que por primera vez en mi vida me siento segura. Partiendo de la seguridad que le infundían el consultorio y el tiempo que pasábamos juntos, rápidamente se aventuró a entablar otras relaciones. Se dio cuenta de que el sexo no era una cuestión de compromiso sino que era autoexpresión, juego, exploración y gozoso abandono. Sabiendo que si quedaba magullada siempre podía contar conmigo, como la buena madre que nunca tuvo, se sintió libre para permitir que toda su sexualidad hiciera explosión. Desapareció la frigidez y, en el momento de terminar la terapia en el cuarto año, Rachel se había convertido en una persona vivaz y apasionada que gozaba con todo lo que pueden ofrecer las relaciones humanas. Tuve la suerte de poder ofrecer a Rachel el grado de dedicación y compromiso suficientes para vencer los malos efectos que su falta durante la niñez había determinado. No siempre tuve tanta suerte. Aquel técnico de computadoras al que me referí en la primera sección del libro para ilustrar la transferencia fue uno de esos casos. Su necesidad de que yo le comprometiera mi dedicación era tan grande que no pude (o no quise) satisfacerla. Si el compromiso asumido por el terapeuta es insuficiente y no logra prevalecer frente a las vicisitudes de

la relación terapéutica no se producirá una cura efectiva. Pero cuando ese compromiso del terapeuta es suficientemente profundo, en general -aunque no inevitablemente- el paciente responderá tarde o temprano, asumiendo a su vez un compromiso con el terapeuta y con la terapia misma.

El momento en que el paciente comienza a mostrar señales de ese compromiso es el punto decisivo de la terapia. Creo, que en el caso de Rachel ese momento fue aquel en el que por fin me dio a leer sus poesías. Es extraño que muchos pacientes no lleguen nunca a ese punto, por más que hayan acudido asiduamente a las sesiones dos o tres veces por semana durante años. Otros pueden alcanzarlo en los primeros meses de tratamiento. Pero es necesario llegar a ese momento decisivo para que se dé la curación. Para el terapeuta es un momento maravilloso de alivio y júbilo pues sabe que el paciente ha asumido realmente el compromiso de curarse y que por lo tanto la terapia tendrá éxito. El riesgo de comprometerse con la terapia no es sólo el riesgo del compromiso mismo, sino también el riesgo del enfrentamiento consigo mismo y con el cambio. En la sección anterior, cuando tratamos la disciplina de la dedicación a la verdad, nos referimos a las dificultades que supone cambiar el mapa de la realidad que uno se ha trazado, su concepción del mundo y sus transferencias. Pero el cambio debe verificarse si aspira uno a una vida de amor con frecuentes extensiones a nuevas dimensiones y territorios. En el proceso de crecimiento espiritual (se desarrolle éste sin ayuda terapéutica o se desarrolle con la ayuda de un terapeuta) hay muchos momentos en que uno debe emprender acciones nuevas y no familiares de conformidad con su nueva visión del mundo. Emprender esas nuevas líneas de acción -como portarse de manera siempre se ha comportado antes- puede representar un extraordinario riesgo personal: el joven homosexual pasivo que por primera vez toma la iniciativa de pedir una cita a una chica; la persona que nunca confió en nadie y está tendida ahora por primera vez en el diván del analista que permanece oculto a su vista; el ama de casa antes dependiente que anuncia a su dominante marido que, le guste o no le guste, buscará un trabajo y vivirá su propia vida; el cincuentón "nene de mamá", que le dice a la madre que deje de llamarlo con un sobrenombre infantil; el hombre "fuerte", aparentemente frío y autosuficiente, que por primera vez se permite llorar en público; o Rachel que se "abandona" y llora por primera vez en mi consultorio. Estos actos y muchos otros suponen un riesgo personal y, por lo tanto, con frecuencia más temible que el que corre cualquier soldado al entrar en la batalla. El soldado no puede huir porque las armas apuntan a su espalda, así como lo apuntan desde el frente. Pero el individuo que trata de crecer siempre puede retirarse a los es que más fáciles y familiares de un pasado más limitado. Se ha dicho que el psicoterapeuta que obtiene éxito debe aportar a la relación psicoterapéutica el mismo coraje y el mismo sentido de compromiso del paciente. El terapeuta debe también arriesgarse al cambio. De todas las buenas y útiles reglas de psicoterapia que me enseñaron, hay muy pocas que yo no haya decidido transgredir en un momento u otro, no por pereza o por falta de disciplina, sino más bien porque la terapia de mi paciente parecía exigir que de una manera u otra me apartara de las prescripciones del analista y apelara a medios diferentes y no convencionales. Cuando considero retrospectivamente aquellos casos en que obtuve éxito, compruebo que en algún momento y en cada caso tuve que sufrir yo también. Que el terapeuta esté dispuesto a sufrir en esos momentos es quizá la esencia de la terapia y cuando el paciente lo percibe, como generalmente ocurre, los efectos son siempre terapéuticos. Y los propios terapeutas crecen y cambian precisamente por estar dispuestos a sufrir con sus pacientes. Cuando torno a examinar los casos en que obtuve éxito veo que todos ellos determinaron cambios muy significativos, a menudo radicales, en mis actitudes y perspectivas. Y eso debe ser así. Es imposible comprender realmente a otra persona sin dar le cabida dentro de uno mismo. Este proceso, que supone ejercitar la disciplina de poner entre paréntesis las propias preocupaciones, requiere una extensión del yo y por lo tanto un cambio de este. Esto se verifica tanto en los buenos padres como en los buenos psicoterapeutas. Ese poner entre paréntesis y esa extensión de nosotros mismos está implícito en el acto de escuchar a nuestros hijos. Para responder a sus sanas necesidades debemos cambiar nosotros mismos. Sólo cuando estamos dispuestos a sufrir el cambio podemos llegar a ser los padres que nuestros hijos necesitan. Y como los niños están en constante crecimiento y sus necesidades son cambiantes, estamos obligados a cambiar y a crecer con ellos. Todo el mundo conoce, por ejemplo, a padres que obran eficazmente con sus hijos hasta que éstos se hacen adolescentes, pero luego resultan padres enteramente ineficaces porque no son capaces de cambiar ni ajustarse a sus hijos, ahora mayores y diferentes. Y sería incorrecto (como en otros casos de amor) considerar el sufrimiento y el cambio que exige una buena paternidad como una especie de autosacrificio o martirio; por el contrario, los padres tienen que ganar más que sus hijos de este proceso. Los padres que no quieren correr el riesgo de sufrir en virtud del cambio, el crecimiento .y la enseñanza que pueden obtener de sus hijos, echan a andar por la senda de la senilidad -lo sepan o no lo sepan-, y sus hijos y el mundo los dejarán muy atrás. Aprender de los hijos es la mejor oportunidad que la gente tiene para asegurarse una edad madura con sentido. Es una lástima que la mayor parte de las personas no aproveche esta oportunidad.

Los riesgos del enfrentamiento

El último riesgo de amar, y posiblemente el mayor de todos, es el riesgo de ejercer poder con humildad. El caso más común es el acto del enfrentamiento con amor. Cuando enfrentamos a alguien, esencialmente le decimos a esa persona "Tú estás equivocado; yo tengo razón". Cuando un padre enfrenta a su hijo y le reprocha "Eres hipócrita", ese padre está en verdad diciéndole "Tu hipocresía es mala, tengo el derecho de criticarla porque yo no soy hipócrita". Cuando un marido reprocha a su mujer su frigidez le está diciendo: "Eres frígida y es malo que no me respondas sexualmente con más ardor, pues yo en ese aspecto y en otros soy normal y estoy bien; tú tienes un problema sexual, yo no lo tengo". Cuando una mujer enfrenta a su marido para darle su opinión de que no pasa suficiente tiempo con ella y los hijos, le está diciendo en realidad: "El interés que pones en tu trabajo es excesivo y malo. Aunque yo no tengo tu trabajo sé muy bien que sería mejor que pusieras tu interés en otras cosas".

La capacidad de enfrentar a otro y decir "Yo tengo razón, tú estás equivocado y deberías ser diferente", es una facultad que mucha gente no tiene dificu1tad en ejercitar. Padres, cónyuges y personas en otros varios papeles lo hacen rutinaria y superficialmente y lanzan críticas a diestra y siniestra. Las más de esas críticas y censuras, dichas por lo general impulsivamente en estados de cólera o impaciencia, no hacen sino aumentar 1a confusión en este mundo en lugar de arrojar luz sobre él.En el caso de la persona que realmente ama, el acto de criticar o censurar no es fácil, pues comprende que ese acto entraña potencialmente gran arrogancia. Reprender a la persona amada significa asumir una posición de superioridad moral e intelectual sobre ella, por lo menos en lo tocante a la cuestión tratada. Pero el

amor genuino reconoce y respeta la individualidad única y la identidad diferente de la otra persona. La persona que verdaderamente ama, que valora el carácter único y diferente de la persona amada, se resistirá ciertamente a suponer "Yo tengo razón, tú estás equivocado; sé mejor que tú lo que te conviene". Pero la realidad de la vida es de tal condición que a veces una persona sabe mejor que la otra lo que le conviene a esta última y realmente se halla en una posición de conocimiento o saber superiores en lo que se refiere a la cuestión tratada. En esas circunstancias, el más sabio de los dos tiene en verdad la obligación (movido por el interés amoroso de promover el crecimiento espiritual del otro) de enfrentarlo con el problema. Por eso la persona que ama frecuentemente se encuentra en el dilema de decidir entre el respeto amoroso por el estilo de vida de la persona amada y su responsabilidad de guiarla con amor cuando la persona amada parece necesitar esa guía. El dilema sólo puede resolverse mediante un escrupuloso examen de uno mismo en el cual el que ama analiza rigurosamente su "sabiduría" y los motivos reales que le hacen sentir esa necesidad de guiar al otro. "¿Realmente veo las cosas con claridad o estoy obrando por oscuros motivos? ¿Comprendo realmente al ser que amo? ¿No sería posible que la senda que él tomó sea sensata y que mi manera de percibirla como insensata sea el resultado de una visión limitada de mi parte? ¿Tengo mis motivos personales para creer que el ser que amo necesita una reorientación?"

Estas son preguntas que debe hacerse de continuo el que realmente ama. Este auto examen, lo más objetivo posible, es la esencia de la humildad o mansedumbre. Para decirlo con las palabras de un anónimo monje y maestro espiritual británico del siglo XIV, "La mansedumbre en sí misma no es otra cosa que conocerse y sentirse un hombre tal como él es. Todo hombre que realmente se ve y se siente como es, seguramente será manso". Hay pues dos maneras de enfrentar y criticar a otro ser humano: con la certeza instintiva y espontánea de que uno tiene razón o con la creencia de que uno probablemente tiene razón después de haberlo dudado escrupulosamente y de haberse examinado con todo rigor. El primero es el modo de la arrogancia; es el modo más común de padres, cónyuges, maestros y de la gente en general en sus tratos cotidianos; por lo común es un modo que no da resultado positivo, pues produce enojo y otros efectos que eran no esperados.

El segundo es el modo de la humildad; no es común y su ejercicio exige una genuina extensión de la personalidad; es probable que dé resultados positivos y, según mi experiencia, nunca es destructivo .Hay un número considerable de individuos que por una razón u otra aprendieron a contener su instintiva tendencia a criticar o reprender con arrogancia espontánea, pero que se queda en esa fase y se oculta en la seguridad moral de la mansedumbre, sin atreverse nunca a ejercer poder. Una de esas personas era un pastor protestante, padre de una paciente de edad mediana, que sufría de una neurosis depresiva que le duraba toda la vida. La madre de mi paciente era una mujer colérica, violenta, que dominaba la casa con sus arrebatos iracundos y sus maniobras y que no pocas veces castigaba físicamente al marido en presencia de la hija. El pastor nunca replicaba ni devolvía los golpes y aconsejaba a su hija que también ella respondiera a la madre presentando la otra mejilla; en nombre de la caridad cristiana, era un ser infinitamente sumiso y respetuoso. Cuando mi paciente comenzó a tratarse, reverenciaba a su padre por su suavidad y ternura. Pero, no pasó mucho tiempo sin que viniera a darse cuenta de que aquella mansedumbre del padre era debilidad y que, con su pasividad, la había privado de adecuados cuidados parentales, en tanto que la madre habla impuesto su mezquino egocentrismo. Por último, la paciente comprendió que el padre nada había hecho para protegerla de los malos manejos de la madre ni los había censurado, de manera que no le quedaba otra alternativa que la de tomar como modelo a la madre con sus egocentrismos o tomar como modelo la seudo-humildad del padre.

No reprender cuando es necesaria la censura a fin de promover el crecimiento espiritual es una falta de amor, así como lo son la crítica y la condena absolutas y otras formas de no brindar activos cuidados. Si aman a sus hijos, los padres deben (quizá moderada y cuidadosamente, pero activamente) enfrentarlos y criticarlos de cuando en cuando, así como deben permitir también a sus hijos que a su vez los censuren y critiquen. Análogamente los cónyuges que se aman deben enfrentarse una y otra vez si la relación conyugal pretende tener la función de promover el crecimiento espiritual de los miembros de la pareja. Ningún matrimonio puede juzgarse verdaderamente feliz si marido y mujer no son cada uno los mejor escriticos del otro. Lo mismo cabe decir de la amistad. Hay un concepto tradicional según el cual la amistad es una relación libre de conflictos, un esquema que responde a "Si me rascas la espalda yo te rasco la tuya" y que se basta tan sólo en un mutuo intercambio de favores y cumplimientos como lo establecen las buenas maneras. Semejantes relaciones son superficiales, faltas de intimidad y no merecen el nombre de amistad que comúnmente se les aplica. Afortunadamente, hay señales de que nuestro concepto de amistad comienza a profundizarse. El mutuo enfrentamiento con amor es una parte importante de todas las relaciones humanas que tienen éxito y sentido. Sin ese enfrentamiento la relación fracasa o es superficial. Censurar o criticar es una forma de ejercer poder o liderazgo. El ejercicio del poder es nada más y nada menos que el intento de influir en el curso de los hechos, humanos o no humanos, por obra de las acciones de uno de manera consciente o inconscientemente determinada.

Cuando reprendemos o criticamos a alguien lo hacemos porque deseamos modificar el curso de la vida de la persona en cuestión. Es evidente que existen muchos otros modos a menudo superiores, de influir en el curso de los acontecimientos; por el ejemplo, la sugestión, por la parábola, por la recompensa y el castigo, por el cuestionamiento, por la prohibición o el permiso, por la creación de experiencias, etcétera. Se pueden escribir volúmenes enteros sobre el arte de ejercer poder: Pero para nuestros fines basta decir que los individuos que aman, deben preocuparse por ese arte, pues si uno desea promover el crecimiento espiritual de alguien debe conocer el modo más eficaz de lograrlo en cualquier circunstancia dada. Los padres amorosos, por ejemplo, deben primero examinarse ellos mismos y examinar sus valores rigurosamente antes de determinar que saben lo que más le conviene a su hijo. Luego, una vez hecha esta determinación, deben también prestar gran atención al carácter y las facultades del hijo antes de decidir si éste habrá de responder más favorablemente al reproche que a la alabanza.

Censurar a alguien por algo que ese alguien no puede dominar será una pérdida de tiempo en el mejor de los casos y probablemente tendrá efectos nocivos. Si deseamos que se nos escuche debemos hablar un lenguaje que pueda comprender quien nos oye y hacerlo en un nivel en que éste sea capaz de moverse. Si amamos debemos extender nuestra persona y ajustar nuestra comunicación a las facultades de aquel a quien amamos. Ciertamente ejercer poder con amor exige gran trabajo, pero ¿qué decir del riesgo que esto

supone? El problema está en que cuanto más ama uno, más humilde es; pero cuanto más humilde es uno más se espanta de la potencial arrogancia que supone ejercer poder. ¿Quién soy yo para influir en el curso de los acontecimientos humanos? ¿En virtud de qué autoridad decido sobre lo que le conviene a mi hijo, a mi cónyuge, a mi país o al género humano? ¿Quién me da el derecho de atreverme a creer en mi propio entendimiento y luego pretender ejercer mi voluntad sobre el mundo? ¿Quién soy yo para hacer de Dios?

Ése es el riesgo. En cualquier caso en que ejercemos poder estamos intentando influir en el curso del mundo, de la humanidad y por lo tanto desempeñando el papel de Dios. La mayor parte de los padres, maestros, dirigentes políticos -la mayor parte de quienes ejercemos algún poder- no nos damos cuenta de esto. En la arrogancia de ejercitar poder sin la total autoconciencia exigida por el amor, ignoramos ciegamente pero destructivamente el hecho de que estamos desempeñando el papel de Dios. Pero aquellos que aman verdaderamente, y que por lo tanto obran a la luz de la sabiduría que exige el amor, saben que obrar es hacer de Dios. Sin embargo también saben que la alternativa es la inacción y la impotencia. El amor nos empuja a desempeñar el papel de Dios con plena conciencia de la enormidad de lo que estamos haciendo. Con esa plena conciencia, la persona que ama asume la responsabilidad de intentar ser Dios y no de hacer negligentemente el papel de Dios, realizar la voluntad de Dios sin equivocarse.

El amor es disciplinado

Ya indiqué que la energía para realizar el trabajo de la autodisciplina deriva del amor, que es una forma de voluntad.

Se sigue, pues de ello que la autodisciplina es generalmente amor traducido en acción y que quien ama genuinamente se comporta con autodisciplina; además, toda relación de genuino amor es una relación discip1inada. Si verdaderamente amo a otra persona, ordenaré mi conducta de manera que ella contribuya lo más posible a fomentar su crecimiento espiritual. Una pareja joven, inteligente, artística y "bohemia" con la que traté de trabajar una vez, llevaba cuatro años de unión caracterizados casi diariamente por riñas violentas en las que se lanzaban platos, se gritaban y se rasguñaban la cara; casi no pasaba semana sin que se registrara alguna infidelidad y casi todos los meses sobrevenía alguna separación. Poco después de haber comenzado a trabajar conmigo, los dos miembros de la pareja se dieron cuenta de que la terapia los llevaría a un aumento de autodisciplina y por consiguiente a una relación menos desordenada.

-Pero usted quiere eliminar la pasión en nuestras relaciones- decían. -La idea que usted tiene del amor y el matrimonio no deja ningún lugar para la pasión.

Casi inmediatamente abandonaron la terapia, y yo vine a enterarme de que a los tres años, después de haber visto a otros terapeutas, continuaban riñendo diariamente según aquel caótico esquema de su matrimonio. No hay duda de que la unión de aquellos jóvenes es en cierto sentido muy colorida. Pero los colores de su relación son como los colores primarios de las pinturas de los niños que, distribuidos descuidadamente sobre el papel, generalmente carecen de encanto y exhiben siempre esa uniformidad y monotonía que caracteriza el arte de los niños. En los matices bien controlados de un Rembrandt encuentra uno el color, pero infinitamente más rico, de una calidad única y significativa. La pasión es un sentimiento de gran profundidad. El hecho de que un sentimiento sea incontrolado no indica que sea más profundo que un sentimiento disciplinado. Por el contrario, los psiquiatras conocen muy bien la verdad de los antiguos dichos "Los arroyos de poca agua son ruidosos" y "Las aguas mansas corren en lo profundo". No debemos suponer que no es una persona apasionada aquella cuyos sentimientos están modulados o controlados.

Si bien uno no debe ser esclavo de sus sentimientos, la autodisciplina no significa que debamos ahogar los hasta el punto de anularlos. Frecuentemente digo a mis pacientes que sus sentimientos son sus esclavos y que el arte de la autodisciplina es como el arte de manejar a los esclavos. Ante todo, los sentimientos son la fuente de nuestra energía; nos suministran la fuerza o la energía de los esclavos que nos hace posible realizar las tareas de la vida. Puesto que ellos trabajan para nosotros, deberíamos tratarlos con respeto. Hay dos errores comunes en que pueden incurrir los amos de esclavos y que representan dos formas extremas y opuestas de tratarlos. Una clase de amo de esclavos no les impone disciplina, no les da ninguna estructura, no les fija límites, no les marca direcciones y no les hace ver claramente quién es el amo. Lo que ocurre en este caso, desde luego, es que siempre llega el momento en que los esclavos dejan de trabajar y se ponen a recorrer la casa para saquear la bodega de las bebidas y forzar los muebles; pronto el amo comprueba que es el esclavo de sus esclavos y que vive en el mismo caos en que vivía aquella pareja "bohemia" tan desordenada.

Pero el estilo contrario de control, que el neurótico con frecuencia ejerce sobre sus sentimientos, es igualmente destructivo. En este estilo el amo de esclavos está tan obsesionado por el temor de que ellos (los sentimientos) puedan escaparse al control y está tan resuelto a que no le causen ninguna molestia que los azota rutinariamente para reducirlos a la sumisión y los castiga severamente ante la primera señal de rebeldía. Este estilo determina que en un tiempo relativamente breve, los esclavos se hagan cada vez menos productivos a medida que su voluntad de trabajo se ve minada por el duro trabajo de que son objeto; o bien su voluntad los llevará cada vez más a una decisión de rebelarse. Si este proceso continúa el tiempo suficiente, los temores del amo terminarían por ser verdaderos y los esclavos se sublevarían y quemarían la casa con el amo dentro de ella. As íes la génesis de ciertas psicosis y neurosis graves. El manejo apropiado de nuestros sentimientos es el de un camino intermedio, equilibrado y complejo (y por lo tanto ni sencillo ni fácil) que exige constante reflexión y constantes ajustes. Según este estilo el amo trata a sus sentimientos (los esclavos) con respeto, los alimenta con buena comida, les da abrigo y les procura cuidados médicos, los escucha y responde a sus voces, los alienta, les pregunta sobre su salud, pero también los organiza, les fija límites, los reorienta y les enseña, no sin hacerles ver claramente quién es el amo. Ése es el modo de la autodisciplina saludable.

El sentimiento amoroso es uno de los sentimientos que hay que someter a disciplina. Como ya dije, este sentimiento no es en sí mismo amor genuino, sino que es el sentimiento que tiene que ver con la catexia. Hay que respetarlo a causa de la energía creadora que aporta, pero si se le da rienda suelta el resultado será, no el amor genuino, sino la confusión y la esterilidad. Como el amor genuino supone una extensión de uno mismo, se necesitan grandes cantidades de energía y, gústenos o no, el depósito de nuestras energías es tan limitado como las horas de nuestros días. Sencillamente no podemos amar a todo el mundo. Verdad es que podemos tener un sentimiento de amor por la humanidad y ese

sentimiento puede ser también útil al proveernos de la energía suficiente para manifestar genuino amor por unos pocos individuos determinados. Pero el genuino amor por relativamente pocos individuos es todo lo que está a mi alcance. Intentar ir más allá de los límites de nuestra energía significa ofrecer más de lo que podemos dar y hay un punto más allá del cual, el intento de amar a todo el mundo se hace fraudulento y dañoso para aquellos mismos a quienes deseamos ayudar. En consecuencia, si tenemos la suerte de encontrarnos en una situación en la cual muchas personas demandan nuestra atención, debemos elegir a aquellos a quienes hemos de amar verdaderamente. La elección no es fácil; puede ser enormemente dolorosa, como lo es asumir un poder semejante al de Dios.

Pero es menester elegir. Aquí deben tenerse en cuenta múltiples factores, en primer término, la capacidad del presunto objeto de nuestro amor para responder a ese amor con crecimiento espiritual. Esta capacidad es diferente según las personas, hecho del que luego nos ocuparemos más extensamente. Sin embargo es incuestionable que muchas personas tienen el espíritu tan cerrado detrás de una impenetrable armadura, que hasta los mayores esfuerzos para su crecimiento están condenados seguramente al fracaso. Procurar amar a alguien que no puede beneficiarse con nuestro amor desarrollándose espiritualmente es malgastar energías, sembrar en tierra árida. El genuino amor es algo precioso y quienes son capaces de amar genuinamente saben que su amor debe ser lo más productivo y fértil posible por obra de la autodisciplina.

También debemos examinar el problema inverso de amar a demasiadas personas. A algunas personas por lo menos les es posible amar más de una persona al mismo tiempo y mantener simultáneamente una serie de relaciones de genuino amor. Éste es un problema por varias razones, una de ellas es el mito occidental del amor romántico, según el cual ciertas personas están destinadas a otras, de suerte que, por extrapolación, no pueden estar destinadas a ninguna otra. Por eso, el mito prescribe la exclusividad en las relaciones amorosas, muy particularmente la exclusividad sexual. Probablemente el mito resulte útil en cuanto a contribuir a la estabilidad de las relaciones humanas, puesto que la gran mayoría de los seres humanos se ven así exigidos al límite de su capacidad para extenderse y desarrollar relaciones de genuino amor solamente con sus cónyuges y sus hijos. En verdad, si uno puede afirmar que ha construido relaciones de genuino amor con su cónyuge y sus hijos, ha logrado realizar más de lo que consigue realizar la mayor parte de la gente. Frecuentemente hay algo patético en el individuo que no logró constituir su familia en una unidad de amor y que incansablemente busca relaciones amorosas fuera de la familia. La primera obligación de una persona que ama genuinamente será siempre su relación conyugal y su relación parental. Ello no obstante, hay algunas personas cuya capacidad de amar es suficientemente grande como para establecer relaciones de amor felices en el seno de la familia y aún les quedan energías para otras relaciones. Para esas personas el mito de la exclusividad es no sólo palmariamente falso, sino que también representa una limitación innecesaria a su capacidad de darse a otros fuera de la familia. Es posible superar esta limitación, pero se necesita gran autodisciplina a fin de no "derramarse uno de manera demasiado diluida". A esta cuestión extraordinariamente compleja (que aquí sólo rozamos)se refería Joseph Fletcher, el teólogo episcopal autor de The New Morality, cuando le dijo a un amigo mío: "El amor libre es un ideal. Desgraciadamente es un ideal del cual muy pocos de nosotros somos capaces". Lo que quería significar era que muy pocos tenemos una capacidad de autodisciplina suficientemente grande, como para mantener constructivas relaciones de amor tanto en el seno de la familia como fuera de ella. Libertad y disciplina son criadas que están a nuestro servicio; sin la disciplina del genuino amor, la libertad es invariablemente destructiva.

Al llegar a este punto algunos lectores podrán sentirse saturados por este concepto de la disciplina y llegar a la conclusión de que estoy abogando por un estilo de vida de se quedad calvinista. ¡Constante autodisciplina! ¡Constante autoexamen! ¡Deber! ¡Responsabilidad! Podrán llamarlo neopuritanismo, llámeselo como se quiera, el genuino amor con toda la disciplina que requiere es la única senda de esta vida que lleva a una alegría sustancial. Échese a andar por otro camino y se encontrarán raros momentos de extática alegría, pero serán momentos fugaces, cada vez más engañosos. Cuando amo genuinamente estoy extendiendo mi persona y al extenderme estoy creciendo. Cuanto más amo, más amplio me hago. El genuino amor se alimenta a sí mismo.
Cuanto más promuevo el crecimiento espiritual de otros, tanto más promuevo mi propio crecimiento espiritual. Soy un ser humano enteramente egoísta. Nunca hago nada por otro, sino que lo hago por mí mismo. Y a medida que crezco por obra del amor, crece mi júbilo cada vez más presente. Tal vez yo sea un neopuritano, pero soy también un alegre extravagante.

El amor respeta la individualidad

Si bien el acto de fomentar el crecimiento espiritual de otro tiene el efecto de fomentar el nuestro, una característica importante del genuino amor es la de mantener y preservar la distinción entre uno mismo y el otro. El que ama genuinamente siempre percibe a la persona amada como alguien que posee una identidad enteramente separada. Además, el que ama genuinamente siempre respeta y hasta alienta ese carácter separado y esa individualidad única de la personalidad. No percibir ni respetar esa individualidad es sin embargo algo muy común y es causa de enfermedad mental y de innecesarios sufrimientos.

La forma más extrema de no percibir el carácter separado y la individualidad de los demás se llama narcisismo. Los individuos francamente narcisistas son ciertamente incapaces de percibir a sus hijos, a sus cónyuges o amigos como seres separados de ellos mismos en el plano emocional. La primera vez que llegué a comprender cabalmente lo que significaba el narcisismo fue durante la entrevista que tuve con los padres de una paciente esquizofrénica a quien llamaré Susan X. En aquel momento Susan tenía treinta y un años. Desde los dieciocho había hecho varios serios intentos de suicidarse y durante los trece años anteriores había estado casi continuamente internada en diversos hospitales y sanatorios. Sin embargo, debido en gran medida a los excelentes cuidados psiquiátricos que recibió de otros psiquiatras durante esos años, comenzaba por fin a mejorar. Durante algunos meses de nuestro trabajo, Susan había demostrado creciente capacidad de confiar en personas dignas de confianza, de distinguir entre personas dignas de confianza y personas que no lo eran, de aceptar el hecho de que padecía una enfermedad esquizofrénica y que debía ejercer una buena dosis de autodisciplina durante el resto de su vida, para afrontar esa enfermedad, para respetarse a sí misma y para hacer todo cuanto fuera necesario sin tener que contar con otros que la sostuvieran continuamente. A causa de ese gran progreso me pareció que pronto llegaría el momento en que Susan podría salir del hospital y que por primera vez en su vida podría llevar una existencia independiente y normal.

Fue en ese momento cuando me reuní con sus padres, una pareja de personas atractivas de alrededor de cincuenta y cinco años. Me sentía muy contento por poder informarlos sobre los enormes progresos que había hecho Susan y explicarles en detalle las razones de mi optimismo. Pero con gran sorpresa de mi parte, poco después de haber comenzado a hablar comprobé que la madre de Susan lloraba silenciosamente y continuó llorando a medida que yo les exponía mi esperanzado mensaje. Al principio pensé que eran lágrimas de alegría pero por la expresión de su cara me di cuenta de que estaba muy triste. Por fin dije:

-Me deja usted perplejo, señora X. Le he estado contando cosas que hacen abrigar grandes esperanzas y sin embargo usted parece triste.

-Desde luego que estoy triste- replicó la señora. -No puedo sino llorar cuando pienso en todo lo que debe sufrir la pobre Susan.

Me lancé entonces a una prolongada explicación, en la que establecía que, si bien Susan había sufrido mucho en el curso de esa enfermedad, también era cierto que había aprendido muchas cosas de ese sufrimiento, que lo había superado y que a mi juicio, era improbable que en el futuro sufriera más que cualquier otro adulto. En realidad, hasta podría sufrir considerablemente menos que cualquiera de los que allí estábamos, a causa del saber que había cobrado en su lucha contra la esquizofrenia. Pero la señora X continuaba llorando silenciosamente.

- Francamente, sigo estando perplejo señora X- le dije.

-En los pasados trece años usted tiene que haber participado por lo menos en una docena de entrevistas como ésta con los psiquiatras de Susan y, por lo que sé, ninguna de esas entrevistas fue tan optimista como ésta.

- ¿No siente cierta alegría, además de tristeza?

-Sólo puedo pensar en lo difícil que es la vida para Susan- replicó la señora X en medio de sus lágrimas.

-¿No puedo decirle nada sobre Susan que la aliente a usted y la haga sentir más contenta?

-La vida de la pobre Susan está cargada de dolores- sollozó la señora X.

De pronto me di cuenta de que la señora X no estaba llorando por Susan sino que lo hacía por ella misma. Lloraba por su propio dolor y sufrimiento. Sin embargo, la entrevista era sobre Susan, no sobre la señora X, que lloraba en nombre de Susan. Me pregunté cómo podría hacer semejante cosa. Y luego comprendí que la señora no era en verdad capaz de distinguir entre Susan y ella misma. Lo que sentía ella debía sentirlo Susan. Usaba a Susan como un vehículo para expresar sus propias necesidades. No lo hacía conscientemente ni maliciosamente; en realidad, en el plano emocional no podía percibir a Susan como una persona de identidad separada de la suya. Susan era ella misma. En su pensamiento, Susan sencillamente no existía como un individuo único y diferente con una vida única y diferente… y probablemente ninguna otra persona existía para ella. Intelectualmente la señora X podía reconocer a otras personas como seres diferentes a ella misma. Pero en un nivel más profundo, los demás no existían para ella. En las profundidades de su mente la totalidad del mundo era ella, la señora X, ella sola.

En ulteriores experiencias hube de comprobar frecuentemente que las madres de hijos esquizofrénicos son personas extraordinariamente narcisistas, como la señora X. Esto no quiere decir que tales madres sean siempre narcisistas o que las madres narcisistas no puedan criar hijos no esquizofrénicos. La esquizofrenia es un trastorno extremadamente complejo que reconoce evidentes factores genéticos así como evidentes factores ambientales. Pero puede uno imaginar la profunda confusión producida en la niñez de Susan por el narcisismo de su madre y apreciar objetivamente esa confusión cuando observa la interacción de las madres narcisistas con sus hijos. Una tarde, cuando la señora X estuviera quizá apesadumbrada por alguna razón, Susan podría haber llegado a la casa después de la escuela llevando algunas pinturas que había hecho y que la maestra había premiado con una buena nota. Si Susan le hubiera hablado orgullosamente a su madre sobre los progresos que estaba haciendo en el arte, la señora X podría haberle respondido: "Susan, vete a dormir una siesta. Te cansa demasiado tu trabajo escolar. De todos modos el sistema escolar no es bueno. En las escuelas ya no se cuida a los niños". Y, por otro lado, en una tarde en que la señora X se encontrara de muy buen humor Susan podría haber llegado a la casa llorando porque varios chicos la habían molestado en el ómnibus escolar y la señora X podría haberle dicho: "¿No es una suerte de que el señor Jones sea tan buen chofer del ómnibus escolar? Es tan paciente con los chicos y con sus peloteras. Deberías hacerle un lindo regalito para Navidad". Puesto que no perciben a los demás como otras personas sino que los ven sólo como extensiones de ellos mismos, a los individuos narcisistas les falta la capacidad de la empatía, que es la capacidad de sentir lo que otro están entiendo. Faltos de empatía los padres narcisistas por lo común responden de manera inapropiada a sus hijos en el plano emocional y no reconocen ni verifican los sentimientos de sus hijos. No debe asombrar pues que esos niños crezcan con graves dificultades para reconocer sus propios sentimientos, aceptarlos y habérselas con ellos.

Aunque no tan narcisistas como la señora X, la gran mayoría de los padres no logra reconocer adecuadamente o apreciar plenamente la individualidad única de sus hijos adecuadamente o apreciar plenamente la individualidad única de sus hijos. Los ejemplos son abundantes. Los padres suelen decir de un hijo "es una astilla del viejo tronco" o decirle al hijo "eres el vivo retrato de tu tío Jim", como si los hijos fueran una copia genética de los padres o de los miembros de la familia, cuando en realidad los hechos de las combinaciones genéticas son de tal condición que todos los niños son extremadamente diferentes tanto de sus padres como de todos sus antepasados. Padres atléticos empujan a sus hijos estudiosos para que jueguen al fútbol y padres estudiosos empujan a sus atléticos hijos hacia los libros, con lo cual determinan innecesarios sentimientos de culpa e intranquilidad en los muchachos. La mujer de un general se queja de su hija de diecisiete años:

-Cuando está en casa, Sally se encierra en su cuarto y pasa todo el tiempo escribiendo tristes poesías. Eso es morboso, doctor. Y siempre se niega a salir e ir a fiestas. Temo que esté seriamente enferma.

Después de entrevistar a Sally, una joven encantadora y vivaz que figura en el cuadro de honor de la escuela y que tiene muchos amigos, les digo a los padres que me parece que Sally está perfectamente sana y sugiero que aflojen un poco la presión que ejercen sobre ella, para que sea una copia en papel carbónico de ellos mismos. Los padres salen del consultorio para buscar a otro psiquiatra que esté dispuesto a diagnosticar extravíos en Sally.

Los adolescentes frecuentemente se quejan de que se los reprende, no por genuino interés delos padres sino porque éstos temen que los hijos ofrezcan una mala imagen parental.

-Mis padres están insistiendo continuamente en que me corte el pelo- solían decir los muchachos adolescentes hace unos años. No pueden explicarme por qué los cabellos largos son algo malo, que no me conviene. Sencillamente no quieren que otra gente vea que tienen muchachos con cabellos largos. Realmente no les importa nada de mí. Lo que en verdad les preocupa es su propia imagen.

En general el enojo de estos adolescentes está justificado. Los padres, por lo común, no aprecian la individualidad única de sus hijos sino que los miran como extensiones de sí mismos. Más o menos como miran sus finas ropas y sus bien cuidados céspedes y brillantes automóviles que consideran como extensiones de sí mismos y que representan su status en el mundo. A estas formas suaves pero así y todo destructivo del narcisismo parental se refiere Kahlil Gibran con las palabras quizá más agudas que se hayan escrito sobre educación de los niños:

Tus hijos no son tus hijos

Tus hijos no son tus hijos.
Son hijos e hijas del anhelo mismo de la Vida.
No vienen de ti, sino a través de ti.
Y aunque están contigo no te pertenecen.
Puedes darles tu amor, pero no tus pensamientos,
Pues, ellos tienen sus propios pensamientos.
Puedes abrigar sus cuerpos, pero no sus almas,
Porque ellas, viven en la casa del mañana,
que no puedes visitar ni siquiera en sueños.
Puedes esforzarte en ser como ellos,
pero no procures hacerlos semejantes a ti.
Porque la vida no retrocede, ni se detiene en el ayer.
Tú eres el arco del cual, tus hijos como flechas vivas son lanzados.
El arquero ve en el infinito el blanco y os doblega con su poder
para que sus flechas vuelen veloces y lejos.
Deja que la inclinación en tu mano de arquero sea para la felicidad.
Pues así como Él ama la flecha que vuela,
ama también el arco que está fijo.

La dificultad que generalmente parecen tener las personas en cuanto a apreciar el carácter individual y separado de quienes están cerca de ellas pone trabas no sólo a sus funciones parentales sino también a todas las relaciones íntimas, incluso la del matrimonio. No hace mucho tiempo en un grupo de parejas oí a uno de los miembros declarar que la "finalidad y función" de su mujer era mantener la casa en orden y a él bien alimentado. Me quedé estupefacto ante lo que me pareció un terrible "machismo". Pensé que podría demostrárselo pidiendo a los demás miembros del grupo que de aclararan cómo concebían la finalidad y función de sus cónyuges. Para horror mío los otros seis, hombres y mujeres por igual, dieron respuestas análogas. Todos ellos definían la finalidad y funciones de sus maridos o mujeres con referencia a sí mismos; ninguno de ellos se daba cuenta de que su consorte podría tener una existencia fundamentalmente separada de la suya propia o un destino aparte del de su matrimonio.

-¡Por Dios!- exclamé. -No me sorprende que todos ustedes tengan dificultades en sus matrimonios; y continuarán teniéndolas hasta que lleguen a reconocer que cada uno de los miembros de la pareja tiene un destino diferente que cumplir.

Los miembros del grupo se sintieron no sólo maltratados sino profundamente confundidos por mi declaración. Con un tono algún tanto belicoso me pidieron que definiera la finalidad y funciones de mi mujer.

-La función y finalidad de Lily- respondí -es desarrollarse y crecer lo más que pueda, no para provecho mío, sino para el de ella misma y para gloria de Dios. Sin embargo, estas ideas permanecieron extrañas para ellos durante algún tiempo.

El problema de la individualidad y su carácter separado en relaciones íntimas atormentó a la humanidad en todas las edades. Sin embargo se le ha prestado mayor atención desde un punto de vista político que desde un punto de vista conyugal. El comunismo puro, por ejemplo, manifiesta una filosofía no muy diferente de la de las parejas a que acabo de referirme; el comunismo postula que la finalidad y función del individuo es servir al grupo, a la colectividad, a la sociedad. Aquí sólo se considera el destino del estado y se piensa que el destino del individuo no tiene importancia. El capitalismo puro, por otro lado, aboga por el destino del individuo aun a expensas del grupo, de la colectividad, de la sociedad. Viudas y huérfanos pueden morirse de hambre, pero esto no impide que individuos emprendedores gocen de los frutos de su iniciativa individual.

Para un espíritu equilibrado es evidente que ninguna de estas soluciones al problema de la individualidad en el seno de las relaciones será fructífera. La salud del individuo depende de la salud de la sociedad y la salud de la sociedad depende de la salud de sus individuos. Cuando tratamos a parejas, mi mujer y yo recurrimos a la analogía que hay entre el matrimonio y un campamento (una tienda, o una rústica cabaña) usado como base para escalar montes. Si uno desea escalar montañas debe disponer de un buen campamento como base de operaciones, un lugar en el que haya abrigo y provisiones, en el que uno pueda alimentarse y descansar antes de aventurarse de nuevo a otro pico. Los buenos escaladores saben que deben pasar por lo menos tanto tiempo (si no más) en preparar su campamento como el que destinan a escalar las montañas, pues su supervivencia depende de que su base de operaciones esté s sólidamente construida y bien provista.

Un problema conyugal masculino común y tradicional es el que crea el marido que una vez casado dedica todas sus energías a escalar montañas y no dedica ninguna a atender a su matrimonio(o campamento) esperando que allí todo esté en orden cuando se le ocurra regresar a él para descansar y recrearse sin asumir ninguna responsabilidad por su mantenimiento. Tarde o temprano este enfoque "capitalista" del problema fracasa y el hombre regresa para comprobar que su descuidada base de operaciones está en ruinas, que su mujer ha tenido que ser hospitalizada a causa de un colapso nervioso o que huyó con otro hombre o que de algún otro modo renunció a su carácter de cuidadora del campamento. Un problema conyugal también muy común y tradicionalmente femenino es el que crea la mujer que una vez casada piensa que ya ha llegado a la meta de su vida. Para ella, el campamento es el pico. No puede comprender las necesidades del marido, ni simpatizar con ellas; el marido desea realizaciones y experiencias más allá del matrimonio; entonces la mujer reacciona con celos y exigencias interminables para que el marido dedique cada vez más energía al hogar. Lo mismo que otras soluciones "comunistas" del problema, ésta crea una relación que es sofocante y frustrante pues el marido sintiéndose atrapado y asfixiado probablemente huya del hogar en ese momento de la "crisis de la edad mediana". El movimiento

de liberación de la mujer resultó útil en señalar la única solución evidentemente ideal: el matrimonio es una institución cooperativa que exige contribuciones y cuidados mutuos, tiempo y energía, pero que existe con la finalidad primaria de promover el progreso de cada uno de los participantes en su persona, hacia las cimas individuales de crecimiento espiritual. El hombre y la mujer deben ambos atender el hogar y aventurarse ambos en el futuro.

Cuando era muchacho me solían emocionar las palabras de amor que la poetisa norteamericana Ann Bradstreet dirigió a su marido: "Si alguna vez dos fueron uno, esos fuimos nosotros" Pero cuando crecí me di cuenta de que lo que enriquece la unión es la individualidad separada de los miembros de la pareja. Individuos que están asustados de su fundamental soledad y buscan fundirse con alguien en el matrimonio no pueden construir grandes matrimonios. El genuino amor no sólo respeta la individualidad del otro, sino que tiende a cultivarla, aun corriendo el riesgo de la separación o de la pérdida. La meta última de la vida es siempre el crecimiento espiritual del individuo, esa peregrinación solitaria hacia los picos a los que únicamente se puede llegar si uno está solo. No pueden llevarse a cabo jornadas significativas sin el alimento suministrado por un matrimonio feliz o una sociedad feliz. Matrimonio y sociedad existen con la finalidad fundamental de promover esas peregrinaciones individuales. Pero, como ocurre con todo genuino amor, los "sacrificios" hechos para fomentar el crecimiento del otro redundan en igual o mayor crecimiento de uno mismo. Es el retomo del individuo al matrimonio o a la sociedad que lo nutrieron, retomo desde las cimas alcanzadas por el individuo lo que eleva ese matrimonio o esa sociedad a nuevas alturas. De suerte que el crecimiento del individuo y el crecimiento de la sociedad son interdependientes aunque siempre e inevitablemente hay una fase solitaria en el proceso de crecimiento. Al referirse al matrimonio, el profeta de Kahlil Gibran nos habla desde la soledad de su sabiduría:[3]

Pero dejad que haya espacios en vuestra unión.

Dejad que los vientos de los cielos dancen entre vosotros.

Amaos el uno al otro, pero no hagáis una atadura del amor.

Permitid más bien que un mar en movimiento,

Se agite entre las costas de vuestras almas.

Llenaos uno a otro la copa, pero no bebáis de una copa;

Daos el pan, pero no comáis de la misma hogaza.

Bailad y cantad juntos y sed alegres,

Pero cada cual permanezca solo,

Así como las cuerdas de un laúd están solas aunque vibren con la misma música.

Daos vuestros corazones, pero no conservéis el de uno en el otro, pues sólo la mano de la vida puede contener vuestros corazones.

[3] Gibran Kahlil, El Profeta.

Amor y psicoterapia

Me resulta difícil recordar ahora los motivos y pensamientos que me llevaron a abrazar hace quince años la psiquiatría. Ciertamente que deseaba "ayudar" a la gente. Hacerlo en otras ramas de la medicina suponía aplicar técnicas que no me agradaban y que, por otro lado, me parecían demasiado mecánicas para coincidir mis gustos. Además comprobé que hablar la gente era más interesante que palparla y pincharla y también me parecían más interesantes los extravíos de la mente humana que las dolencias del cuerpo y los gérmenes que lo infestaban. No tenía la menor idea de cómo los psiquiatras ayudaban a la gente salvo fantasías tales como la de que los psiquiatras poseían palabras y técnicas mágicas para estar en interacción con los pacientes, recursos que ponían mágicamente en orden los arreglos de la psique. Quizá yo deseaba ser un mago. No presentía que el trabajo en cuestión tendría algo que ver con el crecimiento espiritual de los que no vislumbraba en modo alguno que ese crecimiento entrañaría también mi propio crecimiento espiritual. Durante mis primeros diez meses de formación trabajé con pacientes internos muy perturbados que parecían mejorar mucho más con píldoras o tratamientos de choque o buenos cuidados de los enfermeros que por mi actuación, pero llegué a aprender las tradicionales palabras mágicas y las técnicas de interacción. Después de ese período comencé a ver a mi primera paciente neurótica en una psicoterapia de largo plazo. La llamaré Marcia. Marcia iba a verme tres veces por semana. El tratamiento fue una verdadera lucha. Marcia no hablaba sobre las cosas que yo deseaba y si hablaba de ellas no lo hacía como yo lo deseaba; a veces sencillamente no hablaba. Nuestros valores eran muy diferentes; en la pugna que entablamos, la paciente llegó a modificar algún tanto los suyos y yo también modifiqué un tanto los míos. Pero la lucha continuó, a pesar de mi depósito de palabras técnicas y actitudes mágicas, y no se percibía señal alguna de que Marcia mejorara. En verdad, poco después de haber comenzado la terapia se entregó a una conducta de promiscuidad realmente ignominiosa, y durante meses me contó con toda naturalidad innumerables incidentes de "mala conducta".

Por fin, después de un año me preguntó en medio de una sesión:

- ¿Me considera usted una basura?
-
- Me parece que me está pidiendo que le dé mi opinión sobre usted- repliqué tratando de ganar tiempo.

Me dijo que deseaba exactamente que le diera mi opinión. Pero ¿qué hacía yo entonces? ¿Qué palabras o técnicas mágicas podrían ayudarme? Podía decirle "¿por qué me pregunta eso?" o "¿qué se imagina que pienso de usted?" o "lo que es importante, Marcia, no es lo que yo piense de usted, sino lo que usted piensa de sí misma". Sin embargo, tenía la profunda sensación de que éstas eran escapatorias y que después de todo un año de verla tres veces por semana, Marcia tenía derecho a recibir una respuesta honesta sobre lo que yo pensaba de ella. Pero aquí yo no disponía de precedentes; decirle honestamente a una persona en la cara lo que uno piensa de ella no era ninguna de las palabras o técnicas mágicas que mis profesores me habían enseñado. Era una interacción que nunca se me había indicado o recomendado durante mi formación; el hecho mismo de que no se la hubiera mencionado me indicaba que se trataba de una interacción desaprobada, de una situación en la que ningún psiquiatra serio se permitiría incurrir. ¿Qué hacer? Con el corazón palpitante recurrí a lo que me pareció un recurso muy incierto.

-Marcia- le dije, -hace más de un año que la veo a usted. Durante ese largo período las cosas no han sido fáciles para nosotros. Hemos pasado buena parte del tiempo disputando y esa lucha a veces fue aburrida, a veces enervante, o enojosa para los dos. Pero, a pesar de todo, usted continuó viniendo con considerables esfuerzos e inconvenientes, sesión tras sesión, semana tras semana, mes tras mes. Usted no habría podido hacer semejante cosa si no estuviera resuelta a mejorar y dispuesta atrabajar seriamente para ser una persona mejor. Yo no podría pensar de alguien que trabaja con tanta intensidad para mejorar, como lo hace usted, que sea una basura. Por eso le respondo no, no creo quesea usted una basura, En realidad, la admiro mucho.

De la docena de amantes que tenía Marcia, eligió uno y entabló una relación significativa que terminó en un matrimonio en alto grado satisfactorio. Ya no se entregó a la promiscuidad. Inmediatamente comenzó a hablar sobre los aspectos positivos de su persona. Instantáneamente desapareció el carácter estéril de nuestra lucha, y nuestro trabajo se hizo fluido y alegre con progresos increíblemente rápidos. Por extraño que parezca, mi arranque de franqueza, que revelaba mis verdaderos sentimientos positivos por la paciente, antes que chocarla tuvo por lo visto un gran efecto terapéutico y representó el momento decisivo de nuestro trabajo conjunto

¿Qué significa esto? ¿Significa que todo cuanto hemos de hacer en una psicoterapia es decirles a nuestros pacientes que pensamos bien de ellos? En modo alguno. Ante todo, en terapia es necesarios honesto en todo momento. Marcia me gustaba y honestamente la admiraba. Segundo, mi admiración y gusto por ella tuvieron significación para la paciente precisamente por el largo tiempo pasado desde que yo la conocía y por la profundidad de nuestras experiencias en la terapia. En realidad, la esencia de ese cambio decisivo nada tenía que ver con mi admiración ni con el hecho de que Marcia me gustara; tenía que ver con la naturaleza de nuestra relación.

Un momento decisivo, igualmente espectacular, se produjo en la terapia de una joven a quien llamaré Helen; la estuve viendo dos veces por semana durante nueve meses sin éxito perceptible; ella era una paciente por la cual no sentía yo sentimientos realmente positivos, A decir verdad, al cabo de todo ese tiempo ni siquiera sabía bien quién era Helen. Nunca antes habla tratado a un paciente durante tanto tiempo sin haberme hecho alguna idea sobre su personalidad y la naturaleza del problema que habla que resolver. Me sentía enteramente desorientado y me pasé buena parte de varias noches tratando de encontrar algún sentido en aquel caso. Lo que me resultaba evidente era que Helen no confiaba en mí. A gritos se quejaba de que ella no me importaba genuinamente en modo alguno y que a mí sólo me interesaba su dinero. De ese modo hablaba durante una sesión después de nueve meses de tratamiento.

-No puede usted imaginarse, doctor Peck, hasta qué punto me siento frustrada en mis intentos de comunicarme con usted, pues ciertamente yo no le intereso y usted pasa por alto mis sentimientos.

-Helen- le repliqué, -me parece que eso es frustrante para los dos. No sé lo que le parecerá esto, pero le diré que usted es el caso en que más frustrado me he sentido durante una década de práctica de la psicoterapia. Nunca conocí a nadie con quien haya hecho menos progresos en un tiempo tan largo. Tal vez usted tenga razón en creer que yo no soy la persona indicada para trabajar con usted. No sé. No deseo abandonar su caso, pero ciertamente usted me desconcierta y me pregunto casi hasta volverme loco qué diablos marcha mal en nuestro trabajo conjunto.

Una brillante sonrisa apareció en el rostro de Helen que me dijo:

- Después de todo, yo le importo.
- ¿Qué?- pregunté.
- Si realmente yo no le importara nada, usted no se sentiría tan frustrado- me replicó como si todo fuera perfectamente evidente. En la sesión siguiente, Helen comenzó a decirme cosas que antes me había ocultado o sobre las que me había mentido, y al cabo de una semana tuve una clara idea de su problema fundamental, pude formular un diagnóstico y supe en términos generales cómo debería desarrollar la terapia.

También aquí mi reacción ante Helen tenía sentido y era significativa para ella precisamente por la profundidad de mi participación y la intensidad de la pugna que habíamos entablado. Podemos comprender ahora el elemento esencial que hace efectiva y lograda una psicoterapia. No es "la mirada positiva incondicional" ni son palabras y técnicas mágicas; es la participación y el interés humanos. Es el hecho de que el terapeuta esté dispuesto a extenderse con el fin de fomentar el crecimiento del paciente, es el hecho de que el terapeuta esté dispuesto a pugnar realmente con el paciente y consigo mismo. En suma, el elemento esencial de la psicoterapia que alcanza éxito es el amor.

Es notable, casi increíble, que la voluminosa bibliografía profesional publicada en Occidente sobre el tema de la psicoterapia ignore la cuestión del amor. Los gurú hindúes generalmente no andan con rodeos para reconocer que el amor es la fuente de su poder. Pero lo más que llega a aproximarse la bibliografía occidental a esta cuestión está representado por artículos que tratan de analizar las diferencias entre psicoterapeutas que obtienen éxito y aquellos que no lo obtienen y que terminan mencionando como caracteres propios de los psicoterapeutas que alcanzan éxito, la "empatía" y el "calor" personales. Parecería que el tema del amor nos embarazara. Y hay una serie de razones de este estado de cosas. Una es la confusión entre amor genuino y amor romántico, confusión que invade nuestra cultura, lo mismo que otras confusiones a la que nos hemos referido en esta sección. Otra razón es nuestra tendencia a lo racional, lo tangible y lo mensurable en "medicina científica", y lo que la psicoterapia supone está en gran medida fuera de la "medicina científica". Como el amor es algo intangible, no mensurable y suprarracional, es un fenómeno que no se presta al análisis científico.

Otra razón es el vigor de la tradición psicoanalítica en psiquiatría, tradición que concibe a un analista distanciado y de la cual parecen más responsables los discípulos de Freud que el propio Freud. En esa tradición cualquier sentimiento de amor que el paciente experimente por el terapeuta designa generalmente con el término "transferencia" y cualquier sentimiento de amor que el terapeuta experimente por el paciente se llama "contratransferencia"; lo que implica que semejantes son anormales, considerando el problema antes que su solución y que por lo tanto, esos sentimientos han de ser evitados. Esto es completamente absurdo. La palabra transferencia, como dijimos en la sección anterior, designa inapropiados sentimientos, percepciones y respuestas.

No es inapropiado que algunos pacientes sientan amor por un terapeuta que realmente les presta atención, hora tras

hora, sin juzgarlos, que los acepta probablemente como nunca fueron aceptados antes, que se abstiene absolutamente de usarlos y que los ha ayudado a aliviar sus sufrimientos. En muchos casos, la esencia de la transferencia consiste en que ella impide al paciente desarrollar una relación amorosa propiamente dicha con el terapeuta, y la cura consiste en elaborar la transferencia a fin de que el paciente pueda experimentar una feliz relación de amor, muy a menudo por primera vez. Análogamente, no es en modo alguno inapropiado que un terapeuta sienta amor por su paciente cuando éste se somete a la disciplina de la psicoterapia, coopera en el tratamiento, está dispuesto a aprender del terapeuta y comienza a crecer felizmente por obra de la relación. En muchos aspectos la psicoterapia intensiva es un proceso de nueva paternidad. No es más inapropiado que un terapeuta experimente sentimientos de amor por un paciente que un buen padre experimente sentimientos de amor por un hijo. Por el contrario, es esencial que el terapeuta ame al paciente para que la terapia alcance éxito, y si la terapia lo alcanza, la relación terapéutica se convertirá en una relación de mutuo amor. Es inevitable que el terapeuta experimente sentimientos amorosos que coinciden con el genuino amor que ha demostrado por el paciente.

En su mayor parte, las enfermedades mentales están causadas por una falta o defecto de amor que un determinado niño necesitaba de sus padres para lograr una maduración apropiada y crecimiento espiritual. Es evidente, pues, que para que la psicoterapia lo cure, el paciente debe recibir del psicoterapeuta por lo menos una dosis del genuino amor de que ese paciente se vio privado. Si el psicoterapeuta no puede amar genuinamente al paciente no se producirá una verdadera cura. Por más títulos y experiencia que tengan los psicoterapeutas, si no son capaces de extenderse por obra del amor hasta sus pacientes, los resultados de su práctica psicoterapéutica serán por lo común insatisfactorios. Inversamente, un terapeuta lego con mínimo adiestramiento y sin título alguno pero que tenga una gran capacidad de amar logrará resultados psicoterapéuticos iguales a los de los mejores psiquiatras.

Puesto que el amor y el sexo están tan estrechamente relacionados, conviene mencionar aquí brevemente las relaciones sexuales entre los psicoterapeutas y sus pacientes, una cuestión de las que frecuentemente se ocupa la prensa. A causa dela naturaleza íntima y y necesariamente amorosa de la relación psicoterapéutica es inevitable que tanto pacientes como terapeutas sientan fuerte atracción sexual. La fuerza de esa atracción puede ser enorme. Sospecho que quienes ejercen la psicoterapia y arrojan piedras al terapeuta que tuvo relaciones sexuales con una paciente pueden no ser ellos mismos terapeutas amorosos y por lo tanto pueden no comprender realmente la enormidad de las presiones del caso. Además, si alguna vez tuviera yo un caso sobre el cual llegara a la conclusión, después de maduro y cuidadoso examen, de que el crecimiento espiritual de mi paciente se vería sustancialmente promovido por nuestras relaciones sexuales, yo no vacilaría en practicarlas. Pero en mis quince años de práctica no tuve todavía un caso semejante y me resulta difícil imaginar que alguna vez pueda tenerlo. Ante todo, como ya dije, el papel del buen terapeuta es primariamente el de un buen padre, y los buenos padres no mantienen relaciones sexuales con sus hijos por varias razones muy terminantes. La misión de un padre es ser útil al hijo y no usar al hijo para su satisfacción personal. La misión de un terapeuta es ser útil a un paciente y no usarlo para satisfacer sus propias necesidades. La tarea de un padre es alentar al hijo por la senda dela independencia y la tarea de un terapeuta con su paciente es la misma. Es difícil ver cómo un terapeuta que mantiene relaciones sexuales con una paciente no la esté usando para satisfacer sus propias necesidades o ver cómo el terapeuta alentaría así a la paciente por la senda de la independencia

Muchos pacientes, especialmente los más seductores, mantienen apegos sexualizados con sus padres y esto ciertamente se opone a su libertad y crecimiento. Tanto la teoría como las pruebas no muy abundantes que poseemos sugieren que una relación sexual entre un terapeuta y una paciente de esta índole probablemente afiance los lazos de apego inmaduro de la paciente antes que aflojarlos. Aun cuando no se consume el acto sexual, es nocivo que el terapeuta "se enamore" de la paciente puesto que, según vimos, enamorarse entraña un derrumbe de las fronteras del yo y una disminución del sentido normal de separación entre los individuos.

El terapeuta que se enamora de una paciente no puede ser objetivo tocante a las necesidades dela paciente ni puede separar esas necesidades de las suyas propias. Por amor a sus pacientes los terapeutas no se permiten enamorarse de ellos. Como el genuino amor exige respeto por la identidad propia de la persona amada, el terapeuta genuinamente amoroso reconocerá y aceptará que el camino del paciente en la vida es y debe ser un camino diferente y separado del camino del terapeuta. Para muchos terapeutas esto significa que su propio camino y el de los pacientes nunca deberían cruzar se fuera de la hora terapéutica. Aunque respeto esta posición, por mí parte me parece excesivamente rígida. Si bien tuve una experiencia en la cual mi relación con una ex paciente pareció claramente perjudicial para ella, tuve varias otras experiencias en las que las relaciones sociales con ex pacientes resultaban beneficiosas tanto para ellas como para mí mismo. También tuve la suerte de analizar con éxito a varios amigos muy íntimos. Sin embargo, el contacto social con los pacientes fuera de la hora terapéutica, aun después de haber terminado formalmente el tratamiento, es una cuestión que deberá abordarse con grandes precauciones y riguroso autoexamen para establecer si el contacto satisfácelas necesidades del terapeuta y va en detrimento del paciente.

Hemos dicho que la psicoterapia deberá ser (debe ser para alcanzar éxito) un proceso de genuino amor, ciertamente idea herética en los círculos psiquiátricos tradicionales. La otra cara de la misma moneda es en todo caso igualmente herética: si la psicoterapia entraña genuino amor, ¿es siempre terapéutico el amor? Si amamos genuinamente a nuestro cónyuge, a nuestros padres, a nuestros hijos, a nuestros amigos, si tendemos hacia ellos con miras a su crecimiento espiritual, ¿estaremos practicando así psicoterapia con ellos? Mi respuesta es: ciertamente. De vez en cuando en reuniones sociales alguien me dice:-Debe resultarle difícil, doctor Peck, separar su vida social de su vida profesional. Después de todo, uno no puede andar

analizando continuamente a los miembros de su familia y a sus amigos. ¿No es así?

Generalmente mi interlocutor está haciendo una observación ociosa y no tiene interés en obtener una contestación seria. Pero en ocasiones la situación me da la oportunidad de enseñar aquí y allá, de practicar psicoterapia en el momento; lo cual explica por qué ni siquiera intento separar mi vida profesional y mi vida personal.

Si me doy cuenta de que mi mujer o mis hijos o mis padres o mis amigos padecen una ilusión o creen una falsedad o ignoran algo o encuentran un impedimento innecesario, me siento obligado a extenderme hacia ellos para corregir la situación en la medida de lo posible, lo mismo hago con los pacientes que me pagan por mis servicios. ¿He denegar mis servicios, mi saber y mi amor a mi familia y a mis amigos porque no me contrataron ni me pagaron para que atendiera a sus necesidades psicológicas? De ninguna manera. ¿Cómo puedo ser un buen amigo, un padre, un marido o un hijo si no aprovecho las oportunidades que se me ofrecen para intentar, con las, técnicas que domino, enseñar a las personas que amo lo que sé y prestarles ayuda en su peregrinación de crecimiento espiritual? Además, espero los mismos servicios de parte de mis amigos y mi familia dentro de los límites de su capacidad. Aunque sus críticas a mi persona sean a veces ingenuas y no tan reflexivas como las de un adulto, aprendo muchas cosas de mis hijos. Mi mujer me guía así como yo la guío a ella. No llamaría amigos a mis amigos si no tuvieran la honestidad de manifestarme su desaprobación en ciertas cosas o su amoroso interés sobre la manera en que dirijo mi vida. ¿No puedo crecer más rápidamente con su ayuda que sin ella? Toda relación genuinamente amorosa es una relación de psicoterapia mutua.

No siempre vi las cosas de este modo. En años pasados estimaba más la admiración de mi mujer que sus críticas y hacía todo lo posible para aumentar su dependencia. La imagen que me había forjado como marido y padre era la del proveedor: mi responsabilidad terminaba con llevar el pan al hogar. Deseaba que el hogar fuera un lugar acogedor y cómodo, no un lugar de desafío. En aquella época habría estado de acuerdo con la opinión de que es peligroso, inmoral y destructivo que un terapeuta practique su arte en sus amigos y en los miembros de su familia. Pero en mi caso esa idea estaba motivada tanto por pereza como por temor a abusar de mi profesión. Pues la psicoterapia, lo mismo que el amor, es trabajo y resulta más llevadero trabajar ocho horas por día que hacerlo durante dieciséis horas. También es más fácil amar a una persona que busca el saber de uno, que se molesta en visitarlo para obtener ayuda, que le paga a uno por su atención y cuyas exigencias están estrictamente limitadas a los cincuenta minutos cada vez, que amar a alguien que considera un derecho la atención que uno le preste, cuyas exigencias pueden no ser limitadas, que no lo considera a uno una autoridad y que no solicita las enseñanzas que uno pueda brindarle. Practicar la psicoterapia en casa o con amigos exige los mismos intensos esfuerzos y la misma autodisciplina que el trabajo del consultorio, sólo que esa psicoterapia se realiza en condiciones mucho menos ideales; en una palabra, el trabajo realizado en casa exige aun más esfuerzos y amor. Espero, en consecuencia, que otros psicoterapeutas no tomen estas palabras como una exhortación a comenzar a practicar inmediatamente la psicoterapia con sus consortes e hijos. Si uno ha echado a andar por el camino del crecimiento espiritual, su capacidad de amar crece cada vez más. Pero siempre es limitada y uno ciertamente no debería intentar practicar la psicoterapia más allá de su capacidad de amor, puesto que la psicoterapia sin amor habrá de ser infructuosa y hasta nociva. Si alguien es capaz de amar durante seis horas por día debe contentarse por el momento con eso, pues su capacidad ya es mucho mayor que la de la mayoría de la gente; la jornada es larga y el acrecentamiento de la capacidad de amor requiere tiempo. Practicar psicoterapia con sus amigos y miembros de la familia y amarlos continuamente es un ideal, es una meta a la que podrá uno tender con esfuerzos, pero a la que no se llega instantáneamente.

Como, según indiqué, los laicos pueden practicar con éxito la psicoterapia aunque carezcan deformación profunda, siempre que sean seres humanos genuinamente amorosos, las observaciones que acabo de hacer no se aplican sólo a los terapeutas profesionales; se aplican a todo el mundo. Ocasionalmente algunos pacientes me preguntan cuándo considero que quedará terminada la terapia y yo respondo: "Cuando usted mismo sea un buen terapeuta". Esta respuesta resulta con frecuencia sumamente útil en terapia de grupo, en la cual los pacientes desde luego practican la psicoterapia los unos en los otros y en la que se les pueden señalar sus errores cuando no desempeñan bien su papel de psicoterapeutas. A muchos pacientes no les gusta esta respuesta y algunos hasta dicen:

-Es demasiado trabajo. Hacer esto significa tener que pensar continuamente en mis relaciones con la gente. No deseo pensar tanto. No deseo trabajar tanto. Sólo deseo estar tranquilo..

Algunos pacientes suelen responder de manera análoga cuando les hago notar que todas las interacciones humanas son oportunidades de aprender o de enseñar (de dar o recibir terapia) y que cuando no aprenden ni enseñan en una interacción están desperdiciando una oportunidad. La mayor parte de la gente está en lo cierto cuando dice que no desea alcanzar metas tan elevadas ni trabajar tanto en la vida. La mayoría de los pacientes, aun cuando sean tratados por los terapeutas más hábiles y llenos de amor, terminan su terapia antes de haber realizado por completo sus potencialidades. Recorren una breve distancia o hasta una buena distancia de peregrinación del crecimiento espiritual, pero hacer toda la jornada no es cosa para ellos. Eso les parece demasiado difícil. Se contentan con ser hombres y mujeres corrientes y no aspiran a ser semejantes a Dios

El misterio del amor

Comenzamos a tratar este tema muchas páginas atrás cuando observamos que el amor es un asunto misterioso y hasta ahora hemos pasado por alto ese misterio. Hemos dado respuesta a todas las preguntas formuladas hasta aquí. Pero hay otras cuestiones a las que no resulta fácil dar respuesta .Una serie de esas cuestiones se desprende lógicamente del material que hemos estado discutiendo. Por ejemplo, hemos aclarado que la autodisciplina se desarrolla partiendo del fundamento del amor. Pero esto deja sin respuesta la cuestión de saber de dónde procede el amor. Y si formulamos esa cuestión debemos también preguntar cuáles son las causas de la ausencia de amor. También hemos dicho que la ausencia de amor es la causa principal de enfermedades mentales y que en consecuencia la presencia del amor es el elemento curativo esencial en

psicoterapia. Si ello es así, ¿cómo se explica que algunos pocos individuos, nacidos y criados en un ambiente de desamor, de descuido y de brutalidad, se las compongan para trascender su niñez, a veces incluso sin la amorosa ayuda de la psicoterapia, y lleguen a ser personas maduras, saludables y acaso hasta santos? Inversamente, ¿cómo se explica que algunos pacientes, aparentemente no más enfermos que otros, dejen de responder parcial o totalmente al tratamiento psicoterapéutico aplicado por el más sabio y moroso terapeuta? En la sección final, que trata sobre la gracia, intentamos dar respuesta a esta serie de cuestiones.

El intento no satisfará por completo a nadie, ni siquiera a mí mismo, pero espero que arroje cierta luz sobre la cuestión.
Hay otra serie de cuestiones que tienen que ver con asuntos que deliberadamente hemos omitido al tratar el amor. Cuando mi amada se encuentra ante mí por primera vez desnuda y se ofrece a mi vista, me recorre todo el ser un hondo sentimiento que es el pavor. ¿Por qué? Si el sexo no es más que un instinto, ¿por qué no habría de sentirme sólo excitado o ávido? La simple excitación bastaría para asegurar la propagación de la especie. ¿Por qué pavor? ¿Por qué habría de complicarse el sexo con un sentimiento de reverenda? Y, ¿qué es lo que determina la belleza? Dije que el objeto de genuino amor debe ser una persona, pues sólo las personas tienen espíritu capaz de crecimiento. Pero, ¿qué decir de la más delicada creación de un imaginero? ¿O de las esculturas de madonas medievales? ¿O de la estatua de bronce del auriga griego de Delfos? ¿No amaron sus creadores estos objetos inanimados y su belleza no está de algún modo relacionada con el amor de sus creadores? ¿Y qué decir de la belleza de la naturaleza a la que a veces damos el nombre de "creación"? ¿Y por qué ante la presencia de la belleza tenemos tan a menudo la extraña, paradójica reacción de la tristeza o las lágrimas? ¿Por qué cierta música o canción cantada de cierta manera nos conmueve tanto? ¿Y por qué se me llenan los ojos de lágrimas cuando mi hijo de seis años, que acaba de regresar del hospital después de haber sufrido una amigdalotomía, se acerca adonde yo estoy acostado y fatigado en el suelo y comienza a acariciarme suavemente la espalda.

Por cierto, hay dimensiones del amor que no hemos tratado y que son muy difíciles de comprender. No creo que las cuestiones planteadas por estos aspectos (y muchos más) puedan ser respondidas por la socio biología. La psicología con sus conocimientos de las fronteras del yo puede ayudar un poco... pero sólo un poco. Quienes conocen más sobre estas cosas son los religiosos que estudian el misterio. Debemos volvernos a ellos y al tema de la religión si pretendemos alcanzar algún atisbo de comprensión en estos asuntos.