

I. ¿ES EL AMOR UN ARTE?

El amor --> Arte.

--> Sensación placentera, por azar.

Se cree que no hay nada que aprender sobre el amor porque:

1. Para la mayoría de las personas el 'problema del amor' consiste en SER AMADO, NO en amar. Se dicen: ¿Cómo puedo ser digno del amor? Solución:

- Hombres: Exito, poder y riqueza.
 - Mujeres: Ser atractiva.
 - Ambos : Modales agradables, conversación interesante, ser útil, modesto, inofensivo.
- En resumen: Popularidad y sex-appeal.

2. Se cree que el amor es un OBJETO y no una facultad (ejemplo: Cambio respecto a la elección del 'objeto amoroso'). Creyendo esto el amor es fácil. Lo difícil es encontrar un objeto digno de ser amado. Nuestra cultura está basada en la idea de un intercambio mutuamente favorable. Una persona atractiva (cualidades que son populares y de las que hay demanda) es el premio que se quiere conseguir. Dos personas se enamoran, cuando sienten que han encontrado el mejor objeto disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por sus propios valores de intercambio.

3. La confusión entre la experiencia inicial de 'enamorarse' y la situación permanente de estar enamorado. Al final las personas llegan a conocerse. La intimidad inicial pierde su novedad y, al final, la excitación inicial desaparece. Se dice que la intensidad del apasionamiento es prueba de la intensidad de su amor, cuando sólo demuestra el grado de su soledad interior.

No hay empresa que se inicie con tantas expectativas y fracase tan a menudo. La solución puede ser:

1. Renunciar a la actividad.
2. Conocer motivos del fracaso y corregir -----> EL AMOR ES UN ARTE.

Los pasos para aprender un arte son:

- Dominar la teoría --
- Dominar la práctica --> Se llega a la intuición
- Motivación total (nada debe ser más importante).

II. LA TEORIA DEL AMOR

1. EL AMOR, LA RESPUESTA AL PROBLEMA DE LA EXISTENCIA HUMANA.

El hombre está dotado de razón. Es vida consciente en si misma. Consciente de si misma como entidad separada. LA CONCIENCIA DE LA SEPARACION HUMANA, SIN LA REUNION POR EL AMOR, ES LA FUENTE DE LA VERGÜENZA, LA CULPA Y LA ANGUSTIA. El fracaso absoluto en la superación de la separatividad significa la locura (donde desaparece el mundo exterior). La historia de la religión y la filosofía es la historia de las respuestas, así como de su limitación en número:

- Adoración -- animal (totemismo) -- Son -- Intensas.
 +- a la naturaleza +- Ocurren en la personalidad total.
- Estados orgiásticos +- Transitorias y periódicas. El hombre no puede seguir durante cierto tiempo sin sufrir a causa de su separatividad. Lentamente, la angustia vuelve a aumentar y disminuye con la repetición del ritual. Si está socialmente aceptado, no hay problema. Si no, al concluir la experiencia orgiástica se experimenta sentimiento de culpa y remordimiento.
- Experiencia sexual +- seguir durante cierto tiempo sin sufrir a causa de su separatividad. Lentamente, la angustia vuelve a aumentar y disminuye con la repetición del ritual. Si está socialmente aceptado, no hay problema. Si no, al concluir la experiencia orgiástica se experimenta sentimiento de culpa y remordimiento.
- Conformidad con el grupo: El individuo desaparece en gran medida y su finalidad es la pertenencia al rebaño. En los sistemas -- dictatoriales -- se consigue con -- amenazas y terror.
 +- democráticos +- sugestión y propaganda.

La tendencia a eliminar las diferencias se relaciona con el concepto de IGUALDAD. Antes: Todos los hombres son iguales en la medida de que son finalidades, y nunca medios. Hoy: Identidad.

La frecuencia del alcoholismo, las drogas, la sexualidad compulsiva y los suicidios son los síntomas de ese FRACASO RELATIVO de la conformidad tipo rebaño. Además, sólo afecta a la mente, y no al cuerpo.

Ventajas: Es permanente y no espasmódica.

- Actividad creadora: La persona que crea se une con su material.

La unidad alcanzada por -- fusión orgiástica -- es -- transitoria.
 +- conformidad +- pseudoconformidad.
 +- trabajo productivo +- no es interpersonal.

Esto quiere decir que son RESPUESTAS PARCIALES. La solución plena es el amor (= fusión interpersonal).
¿Cómo se logra esta fusión?

- Fusión simbiótica:
 - Forma pasiva: Sumisión (casi = a masoquismo). Es una fusión mental. Si está mezclada con deseo sexual también es corporal.
 - Forma activa: Dominación (casi = a sadismo).

Ambas son fusiones sin integridad. Ambos son interdependientes.

- **Amor maduro:** UNION A CONDICION DE PRESERVAR LA PROPIA IDENTIDAD. EL AMOR ES UN PODER ACTIVO EN EL HOMBRE. Con él atraviesa sus barreras y se UNE con los demás, sin perder su integridad. Esa actividad depende de la MOTIVACION:
 - Si trabaja para mitigar su inseguridad es, en realidad, pasividad, puesto que está impulsado [MIO Ley de los graves].
 - En el afecto activo, el hombre es libre. El carácter activo del amor es que éste consiste en DAR, no en recibir:
 1. Dar NO significa renunciar (como supone el pensamiento mercantil y las personas que no han superado la etapa correspondiente a la orientación receptiva).
 2. Algunos hacen del dar una virtud, que reside en la aceptación del sacrificio que supone.
 3. Para el carácter productivo, DAR CONSTITUYE LA MAS ALTA EXPRESION DE RIQUEZA Y PODER. (La pobreza que sobrepasa cierto límite es degradante porque priva de la alegría del poder dar). No se da con el fin de recibir; dar es DE POR SI una dicha exquisita.

El hecho de la capacidad de amar como acto de dar presupone el desarrollo de una orientación predominantemente productivo, en la persona que ha superado la dependencia, la omnisapiencia y omnipotencia narcisista, el deseo de explotar a los demás o de acumular.

Se manifiesta el carácter activo del amor en los ELEMENTOS BASICOS de cada amor:

- **Cuidado:** El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos.
- **Responsabilidad:** Significa estar listo y dispuesto para responder.
- **Respeto:** Cuida de que la responsabilidad no degenera en dominación y posesividad. Es ausencia de explotación. Hacer que crezca tal cual es.
- **Conocerlo:** Cuidado y responsabilidad serían ciegos sin el conocimiento. El amor es la única forma de conocimiento (hay otra, el sadismo, pero sigo igual de ignorante porque destrozo a la otra persona), ya que nos unimos con el otro ser sin alterarlo. No sólo descubro al otro, sino a mi mismo y a los demás, porque entro en el 'secreto del hombre'. El acto del amor trasciende el pensamiento, trasciende las palabras. El problema de conocer al hombre es paralelo al de conocer a Dios:
 - por el pensamiento.
 - por la unión con El (misticismo). (Pero es consecuencia de la racionalidad.

El CUIDADO, la RESPONSABILIDAD, el RESPETO y el CONOCIMIENTO se encuentran en la persona madura: persona que desarrolla productivamente sus propios poderes, que sólo desea poseer lo que hay ganado con su trabajo, que ha renunciado a los sueños narcisistas de omnisapiencia y omnipotencia, que ha adquirido humildad basada en una fuerza interior que sólo la actividad productiva puede proporcionar.

Además de surgir el amor como forma de superar la separatividad, también lo hace como deseo de unión entre los polos masculino y femenino. El deseo sexual es una muestra de la necesidad de amor y de unión. La finalidad del deseo sexual no es la eliminación de una tensión (como decía Freud). No es, por lo menos, la motivación fundamental. De hecho, la atracción erótica se expresa: - En el carácter

-- Hombres: penetración, conducción,
| actividad, disciplina y
| aventura.
+- Mujeres: Receptividad productiva,
protección, realismo,
resistencia, maternalidad.

- y no sólo en la función sexual.

2. EL AMOR ENTRE PADRES E HIJOS

(De 8 años y medio a 10) De la madre: ME AMAN POR LO QUE SOY (o mejor: ME AMAN PORQUE SOY). Es una experiencia pasiva: no hace falta merecerlo al conseguirlo pero también es IMPOSIBLE conseguirlo, producirlo ni controlarlo.

(A partir de los 10 años) El niño piensa en DAR algo a sus padres (pasa de ser amado a amar) -> Se supera el egocentrismo. En relación con el desarrollo de la capacidad de amar se encuentra la evolución del 'objeto' amoroso (de la madre al padre). El padre ama por los propios méritos. Es CONDICIONAL: te amo porque llenas mis aspiraciones, porque cumples con tu deber, porque eres como yo (-> Te llevarás mi herencia).

Como aspecto -- positivo -- tiene que -- se puede conseguir.
+- negativo +- +- la obediencia es la principal virtud.

Después de los 6 años, la función de:

- La madre es la de dar seguridad en la vida (sin hacer una virtud de la inmadurez).
- el padre es guiarle en la solución de los problemas que le plantea la sociedad. El padre debe ser paciente y tolerante.

El individuo internaliza las figuras exteriores del padre y la madre elaborando una conciencia:

- materna, sobre su capacidad de amar.
- paterna, basada en su razón y discernimiento.

La persona madura ama con las 2 conciencias. En esa elaboración de la relación centrada en la madre a la centrada en el padre, y su síntesis final, se encuentra la base de la salud mental y el logro de la madurez.

3. LOS OBJETOS AMOROSOS

Una persona que ama SOLO a otra (y prueba con ello la intensidad de su amor) mantiene una --+ relación simbiótica.
+- egotismo ampliado.

Pero el amor NO es una relación con una persona específica, sino una ACTITUD.

a) **Amor fraternal** (el + básico): el deseo de promover la vida de cualquier otro ser humano. Se realiza la experiencia unión con todos los hombres. Si percibo a una persona en lo --+ superficial +- percibo --+ diferencias. El hecho de que +- núcleo -+ +- hermandad. uno ayude a otro es sólo una situación de DEPENDENCIA TEMPORAL. El amor sólo comienza a desarrollarse cuando amamos a quienes no necesitamos para nuestros fines personales.

b) **Amor materno**: Afirmación incondicional de la vida (cuidado y responsabilidad para la conservación de la vida + inculcación del amor a la vida) y de sus necesidades.

La relación entre madre e hijos es de DESIGUALDAD. Se suele considerar como la forma más elevada de amor (por su carácter altruista y generoso), pero la clave de este verdadero amor está en tenerlo NO por el 'niño pequeño', sino por el 'niño que crece' [MIO Así, pasa a ser amor fraternal] (También por el deseo de que, al fin, se separe de ella. Diferencia básica respecto del amor erótico (<-> >-<)). Si es sólo lo primero, puede deberse a una satisfacción narcisista de la propia madre. Pero quizá la motivación más importante es la de trascendencia (crear cosas). La madre se trasciende en su hijo. En la incapacidad del varón para satisfacer su necesidad de trascendencia concibiendo hijos reside su impulso a trascenderse por medio de la creación física o intelectual).

c) **Amor erótico**: Es el anhelo de fusión con una UNICA persona. Si la experiencia con la otra persona fuese más profunda de lo que suele ser, nunca se agotaría tan repentinamente. Pero para la mayoría de las personas su propia persona, tanto como las otras, resultan rápidamente exploradas y agotadas. Para las personas, la superación de la separatividad supone:

- Contacto sexual.
- Hablar de la propia vida, esperanzas y angustias.
- Mostrar los propios aspectos infantiles.
- Establecer un interés común frente al mundo.
- Exhibición de enojo.
- Falta de inhibición.

Cada vez que se muestra algo de esto se encuentra una relación con otra persona.

El deseo sexual también puede ser estimulado por la angustia de la soledad, por el deseo de conquistar o de ser conquistado, por la vanidad, por el deseo de herir e incluso destruir (Si el amor inspira el deseo sexual, está libre de los deseos anteriores. Si el deseo sexual no está estimulado por el amor, es sólo la **unión en sentido orgiástico y transitorio**).

Es frecuente encontrar dos personas enamoradas la una de la otra que no sienten amor por nadie más -> egotismo à deus.

Un importante factor del amor erótico: la VOLUNTAD. Amar no es sólo un sentimiento poderoso, es una decisión, un juicio, una promesa -> En esencia, no importa cuáles son las personas.

d) **Amor a sí mismo (autoafirmación natural o autoaceptación paradójica)**: La noción de amor a los demás y amor a sí mismo NO se excluyen mutuamente, sino que son conjuntivas, porque amar a alguien es la realización y concentración del poder de amar, y éste es una afirmación de la vida, felicidad, crecimiento y libertad propios. [MIO La persona que ama a los demás debe superar el egoísmo, amándose a sí mismo, como veremos ahora]. La diferencia con el EGOISMO es que esta persona no siente placer en dar, sólo en tomar. El individuo egoísta NO SE AMA DEMASIADO, sino muy poco. Se siente infeliz y ansiosamente preocupado por arrancar a la vida las satisfacciones que él se impide obtener. (Los personajes egoístas no pueden amar a los demás ni a sí mismos). La 'generosidad neurótica' oculta un egoísmo (incapacidad de amarse a sí mismo).

e) **Amor a Dios**: Es la forma religiosa del amor y surge de la misma experiencia de separatividad. Uno desea unirse a lo máspreciado. De ahí que para cada persona tenga el concepto de Dios un significado distinto. Así, la comprensión del concepto de Dios hay que comenzar lo caracterizando al sujeto que adora a Dios. Ha habido etapas:

- Totemismo (el hombre se aferra a vínculos primitivos).
- Adoración de ídolos (el hombre no depende de la naturaleza y es artesano).
- Adoración de dioses antropomorfizados (el hombre se descubre como la cosa más elevada del mundo).
 - Estaba evolucionando +- Paso de matriarcal : El ser superior es la madre. Es la diosa y la autoridad en dos dimensiones | a patriarcal en la familia y la sociedad. El amor de la madre es incondicional. No puede controlarse ni adquirirse. Su presencia da sensación de dicha. La etapa siguiente es la patriarcal. El dios prefiere al más obediente (el desarrollo de la sociedad patriarcal es paralelo al de la propiedad privada). Sin embargo, puesto que es imposible arrancar el anhelo de amor materno, no desaparecen los elementos matriarcales de las religiones. (Así la religión judía, católica, luterana...).
- + - Grado de madurez :
 - Dios despótico.
 - Dios que pacta.
 - Dios símbolo de principios (justicia, verdad y amor).
 - Dios como símbolo de principios subyacentes de la multiplicidad de fenómenos, la fuente de toda existencia ---->
 - > Se llega a la conclusión de que conozco más a Dios en la medida de que conozco más cosas que no son él (Maimónides). El hombre alcanza la humildad para percibir sus limitaciones, hasta el punto de saber que no sabe nada acerca de Dios --> Se llega a la conclusión de la negación de la teología.

- Hay que diferenciar entre - **sistema no teista** (budismo primitivo o taoismo): Existe supuesto de la existencia del reino espiritual que trasciende al hombre y da validez a los poderes espirituales del hombre y sus esfuerzos por alcanzar la perfección y el nacimiento interior.
- **sistema no-teológico**: No existe tal reino. El amor, la razón y la justicia existen como realidad [MIO Porque el hombre tiene VOLUNTAD]. El hombre está solo, salvo en la medida de que uno ayuda al otro. [MIO Piensa Fromm que el concepto de Dios es un concepto históricamente condicionado].

Surge otra dimensión del amor a Dios que hay que analizar. La diferencia entre la **actitud religiosa** en:

- **Oriente**: Lógica paradójica ($A \wedge \neg A$ no se excluyen). Pensamiento indio y chino.
- **Occidente**:

A es A	Identidad
A no es no A	No contradicción
$\neg(A \wedge \neg A)$	3º excluido

En cualquier caso: "Conocer y no obstante pensar que no conocemos es el más alto logro; no conocer y sin embargo pensar que conocemos es una enfermedad". La realidad final [MIO Dios], no puede encerrarse en palabras o pensamientos.

- Diferencias:
- **Lógica paradójica**: Los maestros en lógica paradójica afirman que el hombre puede percibir la realidad sólo en contradicciones, y que su pensamiento es incapaz de captar la realidad-unidad esencial -> No se aspira como finalidad a describir la respuesta con el pensamiento, sino en el ACTO, en la experiencia de unidad -> Lo más importante es la FORMA CORRECTA DE VIVIR (Brahmanismo, budismo, taoismo, judaísmo, Spinoza, Marx, Freud) -- lleva a ---> TOLERANCIA.
+--> HOMBRE EN CONTINUA TRANSFORMACION.
 - **Lógica occidental**: Se esperaba encontrar la verdad fundamental en el pensamiento correcto -- lleva a ---> INTOLERANCIA HACIA EL HEREJE.
+--> DOGMATISMO.
+--> CIENCIA.

Por supuesto, también existía el concepto de que debía vivirse correctamente.

Resumen: **Sistema religioso occidental**: el amor de Dios es esencialmente lo mismo que la fe en Dios (una experiencia mental).

Sistema religioso oriental: el amor a Dios es una intensa experiencia afectiva de unidad, ligada a la expresión de ese amor en cada acto de la vida.

Existe un paralelo entre el desarrollo del amor en un niño y en la historia de la raza humana. En la religión contemporánea encontramos todas las etapas. La cuestión es hasta qué punto ha crecido.

III. EL AMOR Y SU DESINTEGRACION EN LA SOCIEDAD OCCIDENTAL CONTEMPORANEA

¿La estructura social occidental y el espíritu que de ella se desprende llevan al desarrollo del amor? NO. La sociedad capitalista se basa en el principio de libertad política, y del mercado como regulador de todas las relaciones sociales y económicas, respectivamente.

Si algo no es demandado, carece de valor. Pero hay ciertos factores que dan al capitalismo contemporáneo sus cualidades específicas:

- Concentración del capital.
- Creación de una poderosa burocracia administrativa.
- El obrero tiene que pertenecer, para ser escuchado por las grandes empresas, a grandes sindicatos con su respectiva burocracia.

Esto lleva que la persona [MIO Por supuesto, la gran mayoría que no es la que concentra el capital] dependa de la burocracia, tanto en lo que respecta al capital como al trabajo. Así el hombre deja de ser independiente y comienza a depender de quienes dirigen los grandes imperios económicos.

- El capitalismo moderno necesita hombres que cooperen mansamente y en gran número; que quieran consumir cada vez más; y cuyos gustos estén estandarizados y puedan modificarse y anticiparse fácilmente. Necesita hombres que se sientan libres e independientes, a los que se pueda guiar y conducir sin recurrir a la fuerza y sin líderes; seres que experimenten sus fuerzas vitales como una inversión que debe producirle el máximo de beneficio posible en las condiciones imperantes en el mercado. [MIO ¿Por eso se venden tanto los libros de autoestima y desarrollo personal?]

Pero esto no consigue mitigar el profundo sentimiento de la separatividad humana. Como paliativo, se ofrece:

- La rutina del trabajo burocratizado y mecánico. Pero no es suficiente, y el hombre se sobrepone a su desesperación inconsciente por medio de la rutina de la diversión, que significa la satisfacción de consumir y asimilar artículos. El mundo es un enorme pecho. Todo, tanto los objetos materiales, como los espirituales, se convierten en objeto de intercambio y consumo.

Con respecto al amor, las personas enajenadas sólo pueden intercambiar su 'bagaje de personalidad' y confiar en que la transacción sea equitativa. Una de sus expresiones más significativas del matrimonio con esa estructura enajenada, es la idea del 'equipo' (idea reciente, por cierto [Sullivan la utiliza: 'situación que comprende a dos personas y que permite la validación de todos los componentes de la excelencia personal']), una unión engrasada. Se establece una alianza de dos contra el mundo, y se confunde ese egotismo à deux con amor e intimidad.

A esta concepción la precedió, tras la IWW, un concepto del amor en que la mutua satisfacción sexual suponíase la base de las relaciones amorosas satisfactorias. Se partía del principio de que el amor es el hijo del placer sexual, y que dos personas se amarían si aprendieran a satisfacerse recíprocamente en el aspecto sexual.

Sin embargo, consiste en lo contrario. Esto lo corrobora la observación diaria y los datos psicoanalíticos (frigidez e impotencia psíquica, cuya causa no radica en el desconocimiento de la técnica).

<Discute las teorías de Freud, de que el amor es concomitante de la mutua satisfacción sexual>

- (+ complicada) Los padres no se aman, pero son demasiado reprimidos como para tener peleas o manifestar insatisfacción. El hijo experimenta es una atmósfera de 'corrección' [MIO la cortesía puede ser una forma de defensa], y nunca experimenta una relación intensa con ninguno de sus padres. Suelen desarrollar tendencias masoquistas con su pareja (provocar que esta le grite), para escapar de la neutralidad afectiva.

- Amor idolátrico: Si una persona no ha alcanzado el nivel correspondiente a una sensación de identidad, tiende a 'idolizar' a la persona amada. Al final, por supuesto, la pareja no puede cumplir con todas las expectativas, y éste puede desilusionarse y buscar a otra en un vaivén sin fin. Suele tomarse como el grande amor, pero sólo ejemplifica el vacío y desesperación del idólatra. Si las dos personas se idolatran una a otra aparece una folie à deux.

- Amor sentimental: el amor sólo se experimenta en la fantasía, y no en el presente de la relación. La forma más común es la de aquellos que lo viven consumiendo películas, novelas románticas o canciones de amor. Otro aspecto de este tipo de amor es la 'abstractificación' del amor en términos de tiempo: se conmueven por sucesos que recuerdan del pasado o que piensan tendrán en el futuro (algo muy propio del hombre de nuestro tiempo), lo que les alivia del dolor de la realidad: la soledad y separación del individuo.

- Uso de mecanismos proyectivos a fin de evadirse de los problemas propios concentrándose en los defectos y flaquezas de la persona 'amada'. También pueden proyectarse en sus hijos:

1. Puede aparecer como un deseo de tener hijos --> proyectan el problema de su existencia en sus hijos. Pero está condenado a fracasar: 1.- Sólo cada uno puede resolver ese problema.

2.- Carecen de las cualidades para guiar a sus hijos en esa búsqueda.

2. Puede aparecer cuando surge el problema de disolver un matrimonio desgraciado. Los utilizan como excusa para no hacerlo. Pero esto no enseña a sus hijos que se puede poner fin a una situación intolerable con una decisión valiente. El ambiente tenso es nocivo para ellos.

Error frecuente: la ilusión de que el amor significa necesariamente la ausencia de conflicto. Los conflictos realmente profundos (los que no sirven para proyectarse u ocultar algo) no son destructivos, y su discusión produce una catársis de la que ambas personas emergen con más conocimiento y fuerza. Repetimos: EL AMOR SOLO ES POSIBLE CUANDO DOS PERSONAS SE COMUNICAN ENTRE SI DESDE EL CENTRO DE SUS EXISTENCIAS. Experimentado de esta forma, el amor es un continuo moverse, crecer, trabajar juntos.

La desintegración del amor a Dios ha alcanzado las mismas proporciones que la desintegración del amor al hombre. El hombre no tiene principios o fe, no la mueve otra finalidad que la de seguir adelante -> siguen siendo criaturas que esperan que se les ayude cuando lo necesiten -> Se regresa a un amor idolátrico a Dios. Además, nadie se toma en serio vivir según los principios de Dios, hacer de su 'salvación' su preocupación suprema. La vida se dedica a obtener bienes materiales y éxito en el mercado de la personalidad, experimentando su fuerza vital como una inversión de la que debe obtener el máximo beneficio. En tales circunstancias el concepto de Dios se ha convertido en un recurso psicológico [MIO de autosugestión] cuya finalidad es hacer al individuo más apto para la pugna competitiva.

IV. LA PRACTICA DEL AMOR

Es lo más difícil. Sólo se puede aprender practicándolo, pero resulta que amar es una experiencia personal que sólo podemos tener por y para nosotros mismos. Lo que sí se puede hacer es examinar las premisas del arte de amar, los enfoques.

La práctica de cualquier arte tiene ciertos requisitos:

- Se requiere DISCIPLINA. Nunca haré nada si no lo hago de una forma disciplinada, y debe ser una disciplina en toda la vida. Parece que el hombre moderno conoce esto muy bien pero, en sus ratos libres, cuando no trabaja, quiere estar ocioso. Ese deseo es una reacción contra la rutina de la vida, que obliga al hombre a trabajar para fines ajenos. Además, en la batalla contra el autoritarismo, se ha llegado a desconfiar de toda disciplina, tanto de la impuesta de forma irracional como de la disciplina racional autoimpuesta. Sin esa disciplina, la vida carece de concentración.
- La CONCENTRACION es fundamental para el dominio de un arte. En nuestra cultura la concentración es aún más rara que la autodisciplina. Se hacen muchas cosas a la vez. Quedarse sentado, sin hablar, fumar, leer o beber, es imposible para la mayoría de las personas (Fumar es uno de los síntomas de la falta de concentración).
- La PACIENCIA. Aprendes a no esperar resultados rápidos. Todo el sistema industrial alienta lo contrario. El hombre moderno piensa que pierde el tiempo si no hace las cosas con rapidez; sin embargo, no sabe qué hacer con el tiempo que gana -salvo matarlo-.
- PREOCUPACION suprema por el dominio del arte. Si no, se llegará a lo máximo a ser un aficionado. Parece que en el arte de amar el número de aficionados es mayor que en otros.

Otra cosa que hay que advertir es que para aprender un arte, muchas veces no se empieza aprendiendo el arte directamente, sino aprendiendo cosas que, aparentemente, nada tienen que ver con él.

¿Cómo se practica

- la DISCIPLINA? Levantarse a una hora regular, dedicar un tiempo regular durante el día a actividades como meditar, leer, escuchar música, caminar; no permitirnos, dentro de ciertos límites, actividades escapistas, como novelas policiales y películas, no comer ni beber demasiado son normas rudimentarias. Pero lo esencial es que sea una expresión de la propia voluntad; que se sienta como algo agradable, y que uno se acostumbre a esa conducta de forma que la extrañemos si desaparece. Uno de los aspectos lamentables de nuestro concepto occidental de disciplina (como de toda virtud) es que se supone que su práctica es penosa y sólo si es penosa es buena.
- la CONCENTRACION? El paso más importante es APRENDER A ESTAR CON UNO MISMO sin leer, escuchar la radio, fumar o beber. Sentir una sensación de 'yo' como centro de mis poderes. Si uno está concentrado, poco importa qué se está haciendo. Esta tarea adquiere una nueva dimensión de la realidad. Aprender a concentrarse requiere evitar, en la medida de lo posible, conversaciones triviales y evitar las malas compañías.

Cualquier actividad, realizada de forma concentrada, tiene un efecto estimulante (aunque luego aparezca un cansancio natural y benéfico).

Aprender a concentrarse requiere paciencia y, además, no se alcanza sin hacerse SENSIBLE A UNO MISMO. Tener conciencia, por ejemplo, de una sensación de cansancio o depresión y, en lugar de entregarse a ella, saber pararla. Es una sensibilidad a los propios estados mentales. ¿Pero qué es un funcionamiento mental correcto y un funcionamiento patológico? Hay personas que nunca han conocido a una persona con integridad, valor o concentración. La respuesta a esta pregunta debe darla el sistema educativo: Si bien impartimos conocimiento, descuidamos la más importante de las enseñanzas, que sólo puede impartirse por una persona madura y amante: un modelo de persona. Hoy día los hombres propuestos para la admiración son los que dan al hombre una sensación de satisfacción substitutiva.

Hasta ahora he examinado las condiciones para la práctica de cualquier arte. Ahora veremos las específicas:

- La condición fundamental es la SUPERACION DEL PROPIO NARCISISMO (se experimenta como real sólo lo que existe en nuestro interior).

El polo opuesto es la OBJETIVIDAD. El insano o el soñador carecen completamente de una visión objetiva del mundo exterior. Todos tenemos una visión del mundo un tanto deformada por el narcisismo. [MIO Fromm concibe la superación del narcisismo como saber ver lo que sienten los demás, o bien, que los demás también sienten].

La facultad de pensar objetivamente es la RAZON; la actitud emocional que corresponde a la razón es la HUMILDAD. Ser objetivo, utilizar la propia razón, sólo es posible si se ha alcanzado una actitud de humildad, si se ha emergido de los sueños de omniscencia y omnipotencia de la infancia.

Toda los aspectos de la vida deben estar dedicados al desarrollo de la humildad, la objetividad y la razón. Esto supone la mitad del camino hacia el dominio del arte de amar.

- Para poder emerger, despertar, del narcisismo es necesaria la FE. ¿Qué es la fe? Para comprender el problema de la fe es necesario diferenciar la fe racional de la irracional:

- La fe irracional se basa en la sumisión a una autoridad (o bien la mayoría), que se considera avasalladoramente poderosa, omnisapiente y omnisciente, y en la abdicación del poder propio.
- La fe racional es la cualidad de certeza y firmeza que poseen nuestra convicciones, y arraiga en la actividad productiva intelectual y emocional. No sólo se manifiesta en el pensamiento y el juicio, sino que es indispensable en cualquier amistad o amor significativo. 'Tener fe' en otra persona significa estar seguro de la confianza e inmutabilidad de sus actitudes fundamentales, de la esencia de su personalidad. En el mismo sentido, tenemos fe en nosotros mismos. A menos que tengamos fe en la persistencia de nuestro yo, nuestra persistencia se verá amenazada y nos haremos dependientes de otras personas, cuya aprobación se convierte entonces en la base de nuestro sentimiento de identidad. Sólo la persona que tiene fe en si misma puede ser FIEL a los demás, ya que mantendrá su posición.

Otro aspecto de la fe en otra persona refiérese a la fe que tenemos en las potencialidades de los otros. La presencia de dicha fe es lo que determina la diferencia entre educación (e-ducere, extraer algo que existía potencialmente) y manipulación. La fe en los demás culmina en la fe en la humanidad.

La base de la fe racional es la productividad; vivir de acuerdo con nuestra fe. Se deduce que la creencia en el poder [MIO pragmatismo] y en su uso constituye el reverso de la fe. Para muchos el poder

es la más real de todas las cosas, pero la historia demuestra que es el más inestable de los logros humanos.

¿Hay algo que pueda practicarse en relación con la fe y el valor? Mantener las propias convicciones aunque éstas no sean populares, o la opinión pública o algunos hechos imprevistos parezcan invalidarla: todo eso requiere tener fe y coraje. Tomar las dificultades y reveses de la vida como un desafío cuya superación nos hace más fuertes también.

El primer paso consiste en observar cuándo se pierde la fe, analizar las racionalizaciones que usamos y reconocer cuándo actuamos cobardemente. Entonces reconoceremos también que MIENTRAS TEMEMOS CONSCIENTEMENTE NO SER AMADOS, EL TEMOR REAL, AUNQUE HABITUALMENTE INCONSCIENTE, ES EL DE AMAR. Amar significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada. Y quien no tenga fe, no puede hacer esto.

- Una actitud, indispensable para el arte de amar, es la ACTIVIDAD (interior). Si amo, estoy en constante estado de preocupación activa por la persona amada (pero no sólo de ella). Evitar la pereza interior.

No hay una división entre el amor a los nuestros y el amor a los ajenos. Desgraciadamente, las relaciones con los demás se basan en el principio [MIO de la sociedad capitalista] de la equidad: "Te doy tanto como tú me das". Se interpreta la Regla Dorada: "haz a los demás lo que quisieras que te hicieran a ti" como "sé equitativo en tu intercambio con los demás". La norma judeo-cristiana de amor fraternal significa amar al prójimo, es decir, sentirse responsable por él y uno con él, mientras que en la ética equitativa respetar los derechos del prójimo, pero no amarlo.

De todo lo dicho se concluye que existe en nuestra sociedad una incompatibilidad básica entre el amor y la vida secular normal (sólo un mártir o un loco puede amar en el mundo actual). Llegar a la conclusión de que no se puede hacer nada sería cínico, porque la incompatibilidad sólo es abstracta. El sistema capitalista es una estructura compleja y cambiante, que incluso permite una buena medida de disconformidad y libertad personal. Es cierto que las personas capaces de amar son la excepción. Necesitamos un cambio. En mi libro 'Psicoanálisis de la sociedad contemporánea' examino el problema.

Si el hombre quiere ser capaz de amar, debe colocarse en su lugar supremo. La máquina económica debe servirlo, en lugar de ser él quien esté a su servicio.

SI ES VERDAD, COMO HE TRATADO DE DEMOSTRAR, QUE EL AMOR ES LA UNICA RESPUESTA SATISFACTORIA AL PROBLEMA DE LA EXISTENCIA HUMANA, ENTONCES TODA SOCIEDAD QUE EXCLUYA, RELATIVAMENTE, EL DESARROLLO DEL AMOR, A LA LARGA PERECE A CAUSA DE SU PROPIA CONTRADICCION CON LAS NECESIDADES BASICAS DE LA NATURALEZA DEL HOMBRE.