

Claridad: dar palabras al amor¹

Por *bell hooks*

Texto "Clarity: Give Love Words", publicado en *All about Love* de bell hooks © 2000, The Women's Press, Londres, pp. 3-14

Los hombres que han pasado por vida han sido siempre personas cautas a la hora de usar ligeramente la palabra "amor". Son cautos porque creen que las mujeres nos tomamos el amor demasiado en serio. Y saben que lo que pensamos que el amor significa no siempre coincide con lo que ellos piensan. La confusión de qué es realmente lo que queremos decir cuando utilizamos la palabra "amor" es el origen de nuestra dificultad para amar. Si nuestra sociedad tuviera un entendimiento común sobre el significado del amor, el acto de amar no sería tan confuso. Los diccionarios tienden a poner el énfasis en el amor romántico, definiendo el amor prioritariamente como "un afecto profundamente tierno y apasionado por otra persona, especialmente si se basa en una atracción sexual." Por supuesto otras definiciones informan al lector de que uno puede experimentar esos sentimientos en un contexto no necesariamente sexual. Sin embargo, en realidad, un "cariño profundo" no describe de forma adecuada el significado del amor.

La vasta mayoría de los libros sobre el tema del amor se esfuerzan en evitar definiciones claras. En la introducción a *Una historia natural del amor*, de Diane Ackerman, la autora afirma que "el amor es el gran intangible" (2000). Unas líneas más abajo sugiere: "Todo el mundo admite que el amor es maravilloso y necesario, pero nadie se pone de acuerdo sobre qué es." Evasivamente añade: "Utilizamos la palabra amor de una manera tan torpe que puede significar todo y absolutamente nada". En su libro no aparece ninguna definición que pueda ayudar a alguien a aprender el arte de amar. Y sin embargo no es la única autora que escribe sobre el amor en modos que nublan nuestro entendimiento. Cuando el significado mismo de la palabra está revestido de misterio, a la mayoría les resulta difícil definir lo que quieren decir cuando utilizan la palabra amor.

Imaginemos lo fácil que sería aprender cómo amar si existiera una definición común. La palabra amor se define habitualmente como nombre, y sin embargo los más sagaces pensadores sobre el tema convienen en que todos amaríamos mejor si se usara como verbo.² Tras pasar muchos años buscando una definición significativa del término "amor", sentí un gran alivio cuando la encontré en un libro clásico de autoayuda, *Un camino sin huellas* de M. Scott Peck, publicado en 1978.³ Haciéndose eco del trabajo de Erich Fromm, Peck define amor como "la voluntad de extender nuestro yo con el propósito de alimentar el crecimiento espiritual propio y el de

*Profesora en la Universidad de Murcia. Facultad de Comunicación y Documentación
virginia.villaplana@um.es

otra persona". Desarrollando la explicación, continúa: "El amor es lo que el amor *hace*. El amor es un acto de la voluntad —es decir, a la vez una intención y una acción—. La voluntad también implica elegir. No estamos obligados a amar. Elegimos amar." Como la elección debe hacerse para alimentar el crecimiento, esta definición se opone al extendido supuesto de que amamos instintivamente.

Quien ha sido testigo del proceso de crecimiento de un niño desde su nacimiento en adelante ve con claridad que antes de que aprenda a hablar, antes de que reconozca la identidad de sus cuidadores, los niños responden al cuidado y al cariño. Normalmente responden con sonidos o miradas de placer. A medida que va creciendo van respondiendo a ese cuidado y afecto dando cariño, gorjeando ante la presencia de la persona que les cuida y les gusta. El afecto es sólo uno de los ingredientes del amor. Para amar de verdad debemos aprender a mezclar diversos ingredientes—cuidado, afecto, reconocimiento, respeto, compromiso, y confianza, así como una comunicación abierta y honesta. Aprender definiciones defectuosas del amor cuando todavía somos muy jóvenes hace difícil amar cuando nos convertimos en adultos. Comenzamos apuntando hacia la dirección correcta pero nos desviamos por el camino equivocado. La mayoría aprendemos muy tempranamente a pensar en el amor como sentimiento. Cuando nos sentimos profundamente atraídos hacia alguien, lo "catectizamos",⁴ esto es, lo investimos de emociones o sentimientos. Ese proceso de concentración por el que la persona amada se convierte en alguien importante para nosotros se llama catexis. En su libro, Peck subraya correctamente que la mayoría de nosotros "confundimos el acto de catectizar con el de amar". Todos sabemos cuán a menudo las personas que se sienten conectadas por un proceso de catexis insisten que aman a la otra persona, incluso cuando las hieren o descuidan. Al experimentar un sentimiento de catexis, insisten en que lo que sienten es amor.

Cuando entendemos el amor como la voluntad de nutrir nuestro desarrollo espiritual y el de otra persona, se hace evidente que no podemos afirmar que amamos si somos hirientes o abusivos. Amor y abuso no pueden coexistir. El abuso y el descuido son, por definición, los opuestos de nutrición y cuidado. A menudo oímos de hombres que pegan a sus hijos y a su mujer y luego se van al bar de la esquina y proclaman apasionadamente cuánto los aman.⁵ Si hablas con sus esposas en un día bueno, puede que incluso ellas insistan en que sus maridos las aman a pesar de la violencia. Una abrumadora mayoría de nosotros provenimos de familias disfuncionales en las que se nos enseñó que no éramos del todo satisfactorias/os, en las cuales se nos humillaba, se abusaba de nosotros verbal o físicamente, se nos descuidaba emocionalmente y al tiempo se nos enseñaba a creer que éramos amados. Para la mayoría de la gente, es demasiado aterrador asumir una definición del amor que ya no le permita ver amor en su familia. Muchos de nosotros necesitamos aferrarnos a una noción del amor que haga el abuso aceptable o, al menos, que haga que lo que nos ha pasado no parezca tan malo.

Criada en una familia en la que convivían el desprecio más agresivo y la humillación verbal con el afecto y el cuidado, encontraba dificultad para asumir el término "disfuncional". Como me sentía (y aún me siento) muy unida a mis padres y a mis hermanos y también orgullosa de la dimensión positiva de nuestra vida familiar, no quería describirnos utilizando un término que implicara que nuestra vida juntos había sido completamente negativa o mala. No deseaba que mis padres pensaran que les desdeñaba; yo tenía en gran aprecio a las cosas buenas que habían dado a la familia. Gracias a la ayuda terapéutica, pude ver en el término "disfuncional" una descripción útil y no un juicio absoluto y negativo. A lo largo de mi infancia mi familia me proveyó de un contexto disfuncional; todavía hoy lo sigue siendo. Esto no significa que no sea

también un contexto en el que están presentes el cariño, el placer y el cuidado.

En cualquier día de mi vida familiar podía recibir una atención y afecto que afirmaban y alentaban el que fuera una niña espabilada. Luego, horas más tarde, se me decía que precisamente por creerme tan lista era muy probable que me volviera loca y acabara encerrada en un manicomio donde nadie me vendría a ver. No es una sorpresa que esta extraña mezcla de cariño y falta de consideración no contribuyera positivamente a mi crecimiento espiritual. Si aplico la definición de amor de Peck a mis experiencias de niñez no podría honestamente describirlas como “amorosas”.

Bajo la presión de la terapia para que describiera mi familia nuclear en términos de lo que era y no era amor en ella, llegué a admitir dolorosamente que en mi casa no me había sentido amada, aunque sí cuidada y protegida. Fuera de mi casa me sentía genuinamente amada por determinados miembros de la familia, como mi abuelo. Esta experiencia de amor genuino (una combinación de cuidado, compromiso, confianza, sabiduría, responsabilidad y respeto) sirvió de alimento para mi espíritu, que estaba dañado, y me ayudó a sobrevivir los actos de desamor. Doy gracias por haber crecido en una familia protectora y estoy sinceramente convencida de que si mis padres hubieran sido realmente amados por *sus* padres hubieran dado ese amor a sus hijos. Dieron lo que se les dio –atención–. Recuerda: la atención, el cuidado, es una dimensión del amor, pero recibir atención no significa ser amado.

Como muchos adultos que en su infancia han sufrido abusos verbales o físicos, pasé muchos años intentando pasar por alto las malas experiencias y aferrarme exclusivamente a los buenos y deliciosos recuerdos en los que había sentido el cuidado de mi familia. En mi caso, cuanto más éxito tenía menos quería hablar sobre la verdad que encerraba mi niñez. Por lo general, a aquellos que critican los libros de autoayuda y los programas de recuperación les encanta pensar que la mayoría de la gente está deseando admitir que sus familias eran, son o continúan siendo disfuncionales y carentes de amor, pero yo he descubierto que, como yo, la mayoría de la gente, criados o no en hogares excesivamente violentos y abusivos, evitan asumir alguna crítica negativa de sus experiencias. Normalmente necesitamos alguna intervención terapéutica –bien a través de textos que nos eduquen e iluminen, bien a través de una terapia– antes de que podamos siquiera comenzar a examinar críticamente nuestras experiencias de infancia y a reconocer el modo en que han influido en nuestras vidas adultas.

Casi todos encontramos difícil aceptar una definición de amor que diga que no podemos haber sido amados en un contexto abusivo. La mayoría de los niños que han sufrido abusos psicológicos o físicos han aprendido de sus tutores que el amor y el abuso pueden coexistir. Y en casos extremos que el abuso en una expresión de amor. Este concepto erróneo del amor a menudo conforma nuestra percepción adulta del amor. Igual que nos aferramos a la idea de que aquellos que nos hacían daño en realidad nos amaban, intentamos racionalizar el hecho de ser heridos por otros adultos insistiendo en que nos aman. En mi caso, muchas de las prácticas abusivas y humillantes a las que me vi sometida en mi niñez continuaron en mis relaciones sentimentales adultas. Al principio no quería aceptar una definición del amor que pudiera llevarme a confrontar la posibilidad de que nunca había conocido el amor en mis relaciones primarias. Años de terapia y de reflexión crítica me capacitaron para aceptar que reconocer la falta de amor en nuestras relaciones primarias no constituye ningún estigma. Y si el objetivo es recuperarnos, sentirse bien dentro de uno mismo, enfrentarse honesta y de forma realista al desamor es parte del proceso de curación. Una sostenida falta de amor no significa ausencia

de cuidado, cariño o placer. De hecho, mis relaciones sentimentales más largas, igual que mis vínculos familiares, han estado tan llenas de atención que sería bastante fácil ignorar su continuada disfunción emocional.

Con el fin de cambiar ese desamor que se había dado en mis relaciones familiares, primero tuve que aprender de nuevo el significado del amor y a partir de ahí aprender a amar. Asumir una clara definición del amor fue el primer paso de ese proceso. Como muchos otros que han leído *Un camino sin huellas* una y otra vez, estoy agradecida de que se me ofreciera una definición del amor que me ayudara a enfrentarme a los lugares de mi vida donde faltaba. Tenía veintitantos años cuando por primera vez aprendí a entender el amor “como la voluntad de extender nuestro yo con el propósito de alimentar el crecimiento espiritual propio y el de otra persona.” Todavía tuvieron que pasar años para que rechazara patrones aprendidos de comportamiento que anulaban mi capacidad para dar y recibir amor. Un patrón que hizo que la práctica del amor fuera especialmente difícil fue el elegir continuamente hombres que estaban heridos emocionalmente, que no estaban muy interesados en amar aunque deseaban ser amados.

Yo quería conocer el amor, pero tenía miedo de rendirme ante otra persona y confiar en ella. Tenía miedo a la intimidad. Eligiendo hombres que no estaban interesados en amar, podía practicar el hecho de dar amor, pero siempre en un contexto carente de plenitud. Naturalmente, mi necesidad de recibir amor no era satisfecha. Obtenía aquello a lo que estaba acostumbrada: cariño y atención, normalmente mezclados con dosis de desapego, descuido y, en ocasiones, de clara crueldad. En algunos momentos yo también era desagradable. Me costó mucho tiempo reconocer que a pesar de que deseaba experimentar amor, tenía miedo a la intimidad. Muchos de nosotros elegimos relaciones de atención y cariño que nunca llegarán a ser de amor porque así nos sentimos a salvo. Las exigencias no son tan intensas como las del amor. Los riesgos tampoco son tan grandes.

Muchos anhelamos amor pero carecemos del coraje para asumir los riesgos. A pesar de que estamos obsesionados con la idea del amor, en realidad la mayoría vive vidas que no están mal, relativamente satisfactorias, incluso aunque sientan que están faltas de amor. En estas relaciones lo que compartimos es sincero cariño y cuidado. A muchos nos parece suficiente porque es bastante más de lo que recibimos de nuestros padres. Sin duda muchos de nosotros nos sentimos más cómodos con la idea de que el amor puede tener un significado distinto para cada persona, precisamente porque cuando lo definimos con precisión y claridad nos sitúa cara a cara con nuestras carencias –con una terrible alienación–.

Si hubiera encontrado antes una clara definición del amor me hubiera costado menos convertirme en una persona capaz de amar. Si hubiera compartido con otros una idea común de lo que significa amar habría sido más sencillo crear amor. Es particularmente perturbador que tantos libros recientes sobre el amor continúen insistiendo en que las definiciones del amor son innecesarias y carentes de sentido. O peor, algunos autores sugieren que hombres y mujeres deberían tener nociones distintas del amor –que los sexos deberían respetar y adaptarse a nuestra incapacidad para comunicarnos, ya que no compartimos el mismo lenguaje–. Este tipo de literatura tiene gran aceptación porque no exige un cambio en la forma de pensar convencional sobre los papeles de los sexos, la cultura o el amor. Más que compartir estrategias que puedan ayudarnos a hacernos más capaces de amar, nos alientan, de hecho, a adaptarnos a circunstancias donde falta amor.

Las mujeres, en mayor grado que los hombres, se lanzan a comprar este tipo de libros. Es así porque colectivamente estamos preocupadas por el desamor. Como muchas mujeres creen que nunca conocerán un amor pleno, están dispuestas a conformarse con estrategias que alivien el dolor y acrecienten la paz, el placer y la alegría en sus relaciones existentes, en especial las sentimentales. No existe ningún vehículo en nuestra cultura que permita a los lectores de este tipo de literatura comunicarse –responder– con sus autores. Y en realidad no sabemos si son verdaderamente útiles o promueven un cambio constructivo. El hecho de que las mujeres, más que los hombres, compren libros de autoayuda y gasten el dinero para que determinados libros encabezen las listas de venta no es indicación de que estos libros ayuden efectivamente a cambiar nuestras vidas. Yo he comprado muchísimos de libros de autoayuda. Sólo muy pocos han sido significativos. Y esto es así para muchos lectores.

La ausencia de un debate continuado y de unos principios públicos sobre las prácticas del amor en nuestra cultura y en nuestras vidas revierte en que todavía hoy encontremos en los libros la fuente prioritaria de consejos y guía. Gran número de lectores adoptan la definición del amor de Peck y la aplican a sus vidas en modos que son útiles y transformadores. Podemos hacer correr la voz recordando la definición en conversaciones diarias no sólo con adultos sino también con adolescentes o con niños. Cuando actuamos sobre esas vagas suposiciones que dicen que el amor no puede ser definido ofreciendo definiciones prácticas y útiles, ya estamos creando un contexto en el que el amor puede empezar a florecer.

Hay gente que tienen problemas con la definición del amor que propone Peck porque utiliza la palabra “espiritual”. Peck se refiere a esa dimensión de nuestra realidad más profunda en la que mente, cuerpo y espíritu son uno. Un individuo no necesita ser creyente de una religión para adoptar la idea de que hay un principio vital en el ser –una fuerza vital (también llamada alma) que cuando se nutre potencia nuestra capacidad para realizarnos más plenamente y para ser capaces de entrar en comunión con el mundo que nos rodea–.

Comenzar pensando en el amor como acción y no como sentimiento es una forma para que quien utilice el término automáticamente asuma su responsabilidad. Por lo general se nos enseña que no tenemos control sobre nuestros “sentimientos”. Y sin embargo, normalmente aceptamos que elegimos nuestras acciones, que la voluntad y la intención informan lo que hacemos. Pensar en las acciones como conformadores del sentimiento es un modo de liberarnos de ideas convencionalmente aceptadas, como la de que los padres aman a sus hijos, o que uno simplemente “se enamora” sin ejercitar su voluntad o su capacidad de elección, que existe el llamado “crimen pasional” (por ejemplo, que la mató porque la amaba demasiado). Si estamos constantemente recordando que el amor es lo que el amor *hace*, no utilizaremos la palabra en formas que devalúan y degradan su significado. Cuando amamos expresamos abierta y honestamente cuidado, afecto, responsabilidad, respeto, compromiso y confianza.

Las definiciones son vitales en cuanto que puntos de partida para la imaginación. Lo que no podemos imaginar no lo podemos llegar a ser. Una buena definición marca nuestro punto de partida y nos permite saber cuál es el de punto de llegada. A medida que nos acercamos a nuestro deseado destino vamos trazando el itinerario, creando un mapa. Necesitamos un mapa que guíe nuestro camino hacia el amor –comenzando por saber qué queremos decir cuando hablamos de amor.

Bibliografía

Ackerman, D. (2000). *Una historia natural del amor*. Madrid: Anagrama.

Peck, S. M. (1996). *Un camino sin huellas: la nueva psicología del amor*. Madrid: Salamandra

NOTAS

1. Publicado en *All About Love*. The Women's Press, 2000. pp. 3-14
2. A diferencia del castellano, en inglés la palabra "amor", "love", funciona como nombre y como verbo.
3. En castellano, *Un camino sin huellas: la nueva psicología del amor*. Madrid: Salamandra, 1996.
4. Del inglés *to cathect*, derivado de *cathexis* (catexis): la concentración de energía emocional en un objeto o idea.
5. A pesar de que en España se suele utilizar el verbo querer como sustituto del verbo amar, dada la importancia que el texto concede, precisamente, al uso de la palabra "amor", en la traducción hemos utilizado el verbo amar.