



bell hooks
todo sobre
el amor

NUEVAS
PERSPECTIVAS

PAIDÓS

bell hooks

TODO SOBRE EL AMOR

Nuevas perspectivas

Traducción de María José Viejo

PAIDÓS Contextos

Título original: *All About Love*, de bell hooks
Publicado por acuerdo con William Morrow, un sello editorial
de HarperCollins Publishers

1.ª edición, marzo de 2021

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Gloria Watkins, 2000
© de la traducción, María José Viejo Pérez, 2021
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2021
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3791-8
Fotocomposición: AuraDigit
Depósito legal: B. 1.243-2021
Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Prefacio	9
Introducción. Amor: estado de gracia	11
1. Claridad: el vocabulario del amor	27
2. Justicia: las primeras lecciones de amor	41
3. Sinceridad: la franqueza en el amor	57
4. Compromiso: para amar es preciso amarse a uno mismo	77
5. Espiritualidad: el amor divino	95
6. Valores: vivir conforme a la ética del amor	111
7. Avaricia: nada más que amor	127
8. Comunidad: una comunión de afectos	149
9. Reciprocidad: la esencia del amor	167
10. Amor romántico: el dulce amor	187
11. Duelo: amarse en la vida y en la muerte	209
12. Curación: el amor que redime	225
13. Destino: cuando los ángeles hablan de amor	239
Libros citados	253

CAPÍTULO 1

Claridad: el vocabulario del amor

Como sociedad, estamos desconcertados ante el amor. Lo tratamos como si fuera una obscenidad y lo aceptamos de mala gana. Incluso al pronunciar la palabra se producen tartamudeos y rubores. [...] El amor es lo más importante de nuestra vida, una pasión por la que lucharíamos o moriríamos, y, aun así, nos cuesta incluso mencionar su nombre. Ni siquiera podemos hablar o pensar sobre él directamente, necesitamos un vocabulario suplementario.

DIANE ACKERMAN

Todos los hombres con los que he mantenido relaciones eran de los que utilizan la palabra «amor» con prudencia, porque no les gusta emplearla a la ligera, ya que están convencidos de que las mujeres conceden demasiada importancia a este sentimiento. Saben, además, que el significado que ellos atribuyen al amor no siempre coincide con el nuestro. La confusión sobre el significado que hay que dar a la palabra «amor» está en el origen de nuestra dificultad para amar. Si todos en nuestra sociedad entiéramos el amor de la misma manera, el acto de amar no sería tan problemático. Las definiciones que proporciona el diccionario tienden a resaltar el amor romántico, describiéndolo sobre todo como «un afecto profundo, tierno y apasionado hacia otra persona, basado primordialmente en la atracción sexual». Existen, desde luego, otras definiciones que informan de que tales sentimientos se pueden experimentar también fuera del campo sexual. Pero la idea de «afecto profundo» no expresa plenamente el significado de este sentimiento.

La mayoría de los libros sobre el tema evitan ofrecer definiciones claras. En la introducción a *Una historia natural del*

amor, Diane Ackerman afirma que «el amor es el gran intangible. [...] Todo el mundo coincide en que el amor es maravilloso y necesario, pero nadie puede definir lo que es». Y luego añade tímidamente: «Usamos la palabra “amor” de un modo tan descuidado que puede no significar casi nada, o absolutamente todo». En el libro no aparece nunca una definición realmente útil para quien quiera aprender el arte de amar. Pero Ackerman no es la única que escribe sobre el amor de una manera que impide comprender este sentimiento. Si el propio significado de la palabra está rodeado de misterio, no debería sorprendernos que para la mayoría de la gente sea difícil explicar lo que quiere decir cuando la usan.

Imagina lo fácil que sería aprender a amar si partiéramos de una definición compartida por todos. Según los teóricos más sagaces, los humanos amaríamos mejor si, en vez del sustantivo «amor», empleásemos el verbo «amar». He buscado durante años una definición significativa de la palabra «amor» y debo reconocer que sentí un profundo alivio cuando al fin encontré una en *El camino menos transitado*, un clásico de la autoayuda del psiquiatra M. Scott Peck que apareció en Estados Unidos en 1978. Evocando la conocida obra de Erich Fromm, Peck define el amor como «la voluntad de extender el propio yo para favorecer el crecimiento espiritual de uno mismo o el de otra persona». Y continúa: «El amor está en los gestos y conductas a través de los cuales se expresa. El amor es un acto de la voluntad, es decir que comprende tanto una intención como un acto. La voluntad implica también elección. No estamos obligados a amar. Elegimos hacerlo». Esta definición, amparada en la elección, contradice la idea comúnmente aceptada según la cual el amor sería más bien un acto instintivo.

Quien haya seguido el proceso de crecimiento de un niño desde el momento de nacer habrá observado seguramente que antes de acceder al lenguaje, antes de reconocer a las personas que lo cuidan, el recién nacido responde a la actitud afectuosa de quienes se ocupan de él, devolviéndoles gorjeos o miradas de placer. Al crecer, responde a las muestras de afecto dando también él afecto, haciendo gorgoritos al ver a una persona bienvenida. El afecto, sin embargo, no es el único componente del amor. Para amar de verdad tenemos que aprender a combinar varios elementos: cuidado, afecto, reconocimiento, respeto, compromiso y confianza, amén de una comunicación clara y sincera. Si de niños hemos aprendido una definición errónea del amor, en la vida adulta nos resultará más difícil amar. Empezamos con el compromiso de tomar el camino correcto, pero terminamos yendo en la dirección equivocada. La mayoría de nosotros aprendemos a pensar en el amor como un sentimiento desde el comienzo. Cuando te sientes profundamente atraído por alguien, inviertes sentimientos y emociones en esa persona. El proceso de inversión a través del cual el ser amado se vuelve importante para nosotros se denomina «catexis». En su libro, M. Scott Peck señala que muchos de nosotros «confundimos la catexis con el amor». Todos sabemos cuán frecuente es que las personas que se sienten conectadas por catexis con su pareja afirmen que la aman, aunque en realidad la estén hiriendo o descuidando continuamente. Toman por amor lo que no es más que catexis.

Si por amor entendemos el deseo de fomentar nuestro propio crecimiento espiritual y el de nuestra pareja, queda claro que si la ofendemos y maltratamos, no podemos pretender amarla: el amor y el maltrato no pueden coexistir. El abuso y

el abandono son, por definición, lo contrario de la atención y el cuidado. Cuántas veces hemos oído hablar de hombres que golpean a su esposa e hijos y luego van al bar de la esquina y proclaman a voz en cuello lo mucho que los quieren. También puede suceder que la esposa, si hablas con ella en un día bueno, diga que su marido la quiere, aun cuando sea violento. Muchos de nosotros venimos de familias disfuncionales que nos convencieron de que había algo malo en nosotros, nos inculcaron el sentido de la vergüenza, nos sometieron a abusos físicos o verbales y nos descuidaron emocionalmente, mientras al mismo tiempo nos enseñaban a creer que éramos queridos. Para los que hemos vivido algo así sería demasiado desestabilizador asumir una definición de amor que no nos permita verlo como un sentimiento presente en nuestra familia. Somos muchos los que necesitamos aferrarnos a una idea de amor que pueda hacer aceptable el abuso, o que al menos haga que lo que hemos sufrido parezca menos terrible.

Crecí en una familia donde la agresión y la humillación verbal coexistían con montañas de afecto y atención, y me costaba aceptar el término «disfuncional». Como quería y sigo queriendo a mis padres, a mis hermanas y hermano, orgullosos todos de las dimensiones positivas de nuestra vida familiar, no quería emplear un término para describirlos que implicara que nuestra vida juntos había sido solo negativa. No quería que mis padres se sintieran menospreciados, ya que valoraba mucho todas las cosas buenas que nos habían dado. Con ayuda de terapia pude aceptar el término «disfuncional» y utilizarlo para describir, no para hacer juicios completamente negativos. Mi familia de origen ha sido —y sigue siendo— un entorno disfuncional, lo cual no significa que no sea también

un lugar donde el afecto, la alegría y la atención hagan su aparición.

Cuando era pequeña podía suceder que un día me cuidaran con cariño, valoraran mi inteligencia y me animaran incluso a cultivarla, y al día siguiente me dijeran que, por ser tan inteligente, me volvería loca y me encerrarían en una institución para enfermos mentales, donde acabaría abandonada por todos. Es natural que esta extraña mezcla de atención y maltrato no haya tenido un efecto positivo en mi salud mental. La verdad es que, si aplicara la definición de Peck a mi experiencia infantil en el seno de mi familia, no podría catalogarla en absoluto como una experiencia de amor.

Cuando en terapia me vi obligada a describir a mi familia según su capacidad de dar o no amor, admití con dolor que en casa no me sentía querida, sino simplemente cuidada. Fuera de casa, sin embargo, me había sentido verdaderamente querida por algunos miembros de la familia, como, por ejemplo, mi abuelo. Esta experiencia de amor auténtico (una combinación de cuidado, compromiso, confianza, conocimiento, responsabilidad y respeto) alimentó mi espíritu herido y me permitió superar los momentos en los que no me sentía querida. Me alegra haberme criado en una familia capaz de cuidarme, y creo firmemente que si mis padres hubieran sido queridos por los suyos, habrían podido hacer lo mismo con sus hijos. En vez de eso, me dieron lo que habían recibido: cuidados. Y no debe olvidarse que el cuidado es solo una dimensión del amor y que el simple hecho de cuidar a alguien no es suficiente para decir que lo amas.

Como muchos adultos que han sido sometidos a un maltrato físico o verbal cuando eran niños, he pasado la mayor

parte de mi vida tratando de negar los aspectos negativos de mi experiencia y aferrándome al recuerdo de los buenos momentos pasados con mi familia, algunos de ellos ciertamente maravillosos. Cuanto más lo lograba, menos quería reconocer la verdad sobre mi infancia. A menudo se dice que si hay tantas personas que acusan a sus familias de disfuncionalidad e incapacidad para amar es por culpa de los prolíficos libros de autoayuda y de los programas de curación, pero lo cierto es que, sea cual sea el entorno en el que hayamos crecido, a muchos de nosotros nos cuesta aceptar una evaluación negativa de nuestra historia. Normalmente, para que un individuo comience a examinar sus experiencias de la infancia de forma crítica y a reconocer su influencia en su comportamiento adulto, es necesaria la intervención de un terapeuta, ya sea en forma de una verdadera terapia o de la lectura de libros que nos enseñan e iluminan.

A muchos les cuesta admitir que no puede haber amor donde el abuso y la violencia están a la orden del día. Por regla general, a los niños que han sufrido maltrato físico o psicológico, sus padres o tutores les enseñan que el amor puede coexistir con el maltrato. Y, en casos extremos, ese abuso es una expresión de amor. A menudo sucede que, una vez que entramos en la vida adulta, este error de juicio influye en nuestra percepción del amor; o si nos aferramos a la idea de que los adultos que nos maltrataron y ofendieron en la infancia lo hicieron por amor, estaremos sin duda intentando racionalizar las heridas que nos infligen en la actualidad las personas que dicen que-rrernos. En mi caso, en las relaciones sentimentales en que me implicaba de adulta seguía sintiéndome muchas veces ofendida y humillada, como cuando era niña. Inicialmente me negué

a aceptar una definición de amor que me obligase a contemplar la posibilidad de que las relaciones que eran fundamentales para mí estuvieran desprovistas de él. Pero si la meta que quieres alcanzar es encontrar tu propio yo, sentirte bien contigo mismo, entonces afrontar la falta de amor de una manera sincera y realista es parte del proceso de curación. La falta de amor no significa falta de cuidado, afecto o placer. De hecho, en mis relaciones sentimentales de una cierta duración había tal abundancia de atención y afecto que era bastante fácil no ver la disfunción emocional que ocultaban.

Para poder cambiar mis relaciones más importantes, primero tuve que aprender a dar un nuevo significado al amor, y después aprender a amar. El primer paso fue encontrar una definición de amor que fuese clara. Soy una de las muchas personas que han leído y releído *El camino menos transitado* y estoy agradecida al autor por haberme ofrecido una definición del sentimiento amoroso que me ayudó a afrontar los momentos en que mi vida se vio privada de él. Tenía unos veinticinco años cuando empecé a entender el amor como «la voluntad de extender el propio yo para favorecer el crecimiento espiritual de uno mismo o el de otra persona». Sin embargo, me llevó años deshacerme de los patrones de comportamiento que había aprendido y que anulaban mi capacidad de dar y recibir amor. Uno de los comportamientos que hizo que mi vida amorosa pareciera un campo minado fue mi persistente inclinación por hombres que habían sufrido traumas emocionales y que, aunque deseaban ser amados, no sentían la necesidad de amar.

Quería conocer el amor, pero me daba miedo entregarme y confiar en otra persona. Tenía miedo de la intimidad. Escojiendo hombres que no se interesaban por el amor pude dar

amor yo misma, pero siempre en situaciones insatisfactorias. Como es natural, mi necesidad de recibir amor no se vio nunca satisfecha. Recibí lo que estaba acostumbrada a recibir, cuidados y afecto, normalmente mezclados con algo de descortesía, algo de descuido y, en algunos casos, verdadera crueldad. A veces era yo la que se mostraba displicente. Me llevó mucho tiempo darme cuenta de que, aunque quería conocer el amor, la intimidad me asustaba. Muchos de nosotros optamos por relaciones de afecto y cuidado, las cuales no se convertirán nunca en relaciones de amor. Al proceder de esta manera, nos sentimos seguros, porque las exigencias que se plantean en tales relaciones no son tan fuertes como las de una relación amorosa. El riesgo no es tan grande.

Muchos sueñan con el amor, pero no tienen el valor de arriesgarse. Aunque la idea del amor suele ser casi una obsesión, la mayoría nos conformamos con una vida relativamente aceptable y satisfactoria en alguna medida, aun cuando tengamos la sensación de sufrir falta de amor. Son relaciones en las que existe un afecto genuino y un cuidado mutuo en la pareja, cosa que a muchos ya les parece bastante, porque a menudo es mucho más de lo que han recibido en la familia de origen. Sin duda resulta mucho más tranquilizador considerar que el amor puede tener sentidos distintos para cada persona, pues cuando lo defines con precisión y claridad, te ves obligado a enfrentarte a tus propias carencias, a tu terrible alejamiento. La verdad es que, en nuestra cultura, mucha gente no sabe lo que significa el amor. Y esta ignorancia se experimenta como una falta, como un terrible secreto que no se revela a nadie.

Si hubiera podido tener una definición clara del amor, no habría tardado tanto en convertirme en una persona con mayor

capacidad de amar. Si hubiera compartido con otras personas una idea común y corriente de lo que significa el amor, habría sido más fácil crear lazos de amor. Resulta particularmente inquietante que muchos de los últimos libros sobre el amor continúen asegurando que las definiciones en este campo son inútiles y carentes de sentido. O, peor aún, que sugieran que el amor debe tener un significado diferente para los hombres y para las mujeres; que los sexos deben respetar la incapacidad del otro para comunicarse y aceptarla desde el comienzo, porque no hablan el mismo lenguaje. Los libros de este tipo tienen bastante éxito entre el público, precisamente porque no alteran las ideas tradicionales sobre los roles de género, la cultura y el amor. En lugar de proponer estrategias que ayuden a amar mejor, lo que hacen es alentar a las personas a adaptarse a una situación de falta de amor.

Las mujeres, más que los hombres, corren a comprar estos libros y lo hacen porque, colectivamente, están más preocupadas por la falta de amor. Convencidas de que nunca conocerán un amor que las satisfaga, muchas están dispuestas a conformarse con estrategias que las ayuden a aliviar su malestar y a hacer más serenas y agradables las relaciones existentes, especialmente las sentimentales. En nuestra cultura no hay medios que permitan a los lectores y lectoras comunicarse con los autores de tales libros, por lo que no está claro si estos ensayos son realmente útiles ni si son capaces de promover cambios constructivos. El hecho de que las mujeres, más que los hombres, compren muchos libros de autoayuda y que gracias a sus adquisiciones se conviertan en los libros más vendidos, no significa que verdaderamente contribuyan a transformar sus vidas. Yo misma he comprado un montón de libros de este género,

pero solo unos pocos han cambiado en algo mi vida. Seguro que lo mismo vale para muchos lectores.

En nuestra cultura se discute poco sobre el amor y además carecemos de una política común en este campo, así que es normal que quienes quieran orientación e indicaciones sobre el asunto las busquen básicamente en los libros. Muchos lectores asumen la definición de amor de Peck y, al ponerla en práctica en su vida, pueden apreciar su utilidad y poder de transformación. Podemos intentar difundirla hablando de ella en nuestras conversaciones cotidianas, no solo con otros adultos sino también con niños y adolescentes. La única forma de crear un ambiente en el que el amor pueda empezar a crecer es refutando la desconcertante idea de que el amor no puede definirse y proponiendo definiciones útiles y concretas.

A algunas personas no les gusta la definición de Peck porque en ella aparece el término «espiritual». El autor, sin embargo, lo utiliza para referirse a la dimensión más íntima de nuestra realidad, donde mente, cuerpo y espíritu son todo uno. No es necesario adherirse a una religión para abrazar la idea de que existe un principio que anima al individuo, una fuerza vital (que algunos llaman alma) que, cuando se nutre, aumenta nuestra capacidad para realizarnos más plenamente y estar en sintonía con el mundo que nos rodea.

Convendría empezar a considerar el amor como una acción más que como un sentimiento, puesto que de este modo asumiríamos automáticamente una parte de responsabilidad por ello. A menudo se nos enseña que no tenemos control sobre nuestros «sentimientos», y, sin embargo, admitimos sin ningún género de dudas que las acciones que realizamos son el resultado de una elección, que la intención y la voluntad desempeñan

un papel decisivo en todo lo que hacemos. A ninguno de nosotros se le ocurriría negar que nuestras acciones tienen consecuencias. La creencia de que los sentimientos están moldeados por las acciones también nos puede servir para deshacernos de algunos supuestos que solo se aceptan por costumbre, como, por ejemplo, que los padres siempre quieren a sus hijos, que el enamoramiento no presupone ningún ejercicio de la voluntad, que existe eso que llaman «crímenes pasionales», es decir que un hombre puede matar a una mujer porque la ama demasiado. Si tuviéramos siempre presente que el amor se expresa a través de los actos y conductas que genera, no utilizaríamos la palabra para devaluar y rebajar su significado. Cuando amamos, expresamos de una manera franca y clara cuidado, afecto, responsabilidad, respeto, compromiso y confianza.

Sin definiciones es imposible que la imaginación se active. No se puede hacer realidad algo que no se ha imaginado. Una buena definición constituye el punto de partida y permite comprender adónde se quiere llegar. A medida que nos acercamos al destino que nos hemos marcado, vamos trazando el camino y creando un mapa. En nuestro viaje hacia el amor necesitamos un mapa que nos muestre el camino que hemos de seguir; el punto de partida será saber qué queremos decir cuando hablamos de amor.