

**ERICH
FROMM
¿AMAMOS AÚN
LA VIDA?
SOBRE LO QUE
PUEDE Y LO
QUE NO PUEDE
LOGRAR EL
AMOR**

PAIDÓS

ERICH FROMM

¿AMAMOS AÚN LA VIDA?

Sobre lo que puede y lo que no
puede lograr el amor

Edición e introducción de Rainer Funk

Traducción de María José Viejo

PAIDÓS Contextos

Título original: *Lieben wir das Leben noch*, de Erich Fromm

1.^a edición, abril de 2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© de *¿Amamos aún la vida?*, Erich Fromm, 1967; Herederos de Erich Fromm, 1998, 2020

© de *La responsabilidad moral del hombre moderno*, Erich Fromm, 1958; Herederos de Erich Fromm, 2019

© de *Egoísmo y amor propio*, Erich Fromm, 1939; Herederos de Erich Fromm, 1997, 2020

© de *La actitud creativa*, Erich Fromm, 1959; Herederos de Erich Fromm, 2020

© de *La voluntad de vivir*, Erich Fromm, 1976; Herederos de Erich Fromm, 2020

© de *El sentimiento de impotencia*, Erich Fromm, 1937; Herederos de Erich Fromm, 2020

© de *Aspectos psicológicos de la renta universal garantizada*, Erich Fromm, 1966; Herederos de Erich Fromm, 1981, 2020

© de *Los problemas psicológicos y espirituales de la abundancia*, Erich Fromm 1970; Herederos de Erich Fromm, 1970, 2020

© de *Vita activa*, Erich Fromm, 1977; Herederos de Erich Fromm, 2020

© de la introducción, Rainer Funk, 2020

© de la traducción, María José Viejo Pérez, 2025

Editorial Planeta, S. A., 2025

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4368-1

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 4.420-2025

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción del editor	9
¿Amamos aún la vida?	23
La responsabilidad moral del hombre moderno.	41
Egoísmo y amor propio	61
La actitud creativa	101
La voluntad de vivir	115
El sentimiento de impotencia	123
Aspectos psicológicos de la renta universal garantizada	153
Los problemas psicológicos y espirituales de la abundancia.	167
<i>Vita activa</i>	187
Bibliografía	199
Fuentes	205

¿AMAMOS AÚN LA VIDA?

¿Seguimos sintiendo amor por la vida? A algunos puede parecerles desconcertante, cuando no disparatado, plantear semejante cuestión. ¿Acaso no amamos todos la vida? ¿No es el amor a la vida la base de todos nuestros actos? ¿Podríamos seguir vivos si no amáramos la vida o no nos afanáramos en conservarla y hacerla mejor? Quizá los que piensan así y quien esto suscribe podamos, si lo intentamos de verdad, llegar a entendernos sin grandes dificultades.

Con otros será más difícil llegar a un entendimiento. Me refiero a los que reaccionan con indignación a la pregunta que aquí se plantea. «¿Cómo se atreve a poner en duda nuestro amor por la vida?», claman los indignados. «Toda nuestra civilización, nuestro modo de vida, nuestro sentimiento religioso, nuestras ideas políticas tienen sus raíces en el amor a la vida ¡y con su pregunta pone usted en cuestión los fundamentos mismos de nuestra cultura!». Es más difícil alcanzar un entendimiento con quien se indigna porque la indignación es, por naturaleza, una mezcla de ira y justicia propia, lo que dificulta cualquier entendimiento. Resulta más fácil llegar a una persona enfadada con palabras razonables y amistosas que a una indignada, porque esta última se escu-

da en la convicción de su propia rectitud. Sin embargo, es posible que algunos de los indignados con mi pregunta se muestren más dispuestos a escucharme cuando les explique que no pretendo atacar a nadie, que tan solo quiero mostrar un peligro que únicamente puede ser superado mostrándolo tal cual es.

Ningún ser humano ni ninguna cultura podrían existir sin un cierto amor por la vida. A menudo vemos como las personas que han perdido ese mínimo amor a la vida se suicidan, pierden la razón, se vuelven alcohólicas o adictas a las drogas. También sabemos de sociedades enteras que llegaron a estar tan desprovistas de amor por la vida y tan llenas de destructividad que se desintegraron y prácticamente se extinguieron. Pensemos, por ejemplo, en los aztecas, cuyo imperio se desmoronó como un castillo de naipes ante la acometida de los españoles; o pensemos en la Alemania nazi, que habría sido víctima de un suicidio colectivo si Hitler se hubiera salido con la suya. El mundo occidental no se ha desintegrado todavía, pero hay indicios de que puede haber llegado el momento. Para hablar del amor a la vida, primero debemos ponernos de acuerdo sobre lo que entendemos por *vida*. En principio, puede parecer algo muy fácil de definir. Podría decirse que la vida es, simplemente, lo contrario de la muerte. Un ser humano o animal que esté vivo es capaz de moverse y de reaccionar a los estímulos; un organismo muerto no puede hacer tales cosas y, además, se descompone y no permanece en el tiempo como una piedra o un trozo de madera. Esta es, desde luego, una forma muy básica de definir la vida, pero a mí me gustaría definirla con más precisión. La vida siempre tiende a la unificación y la integración; en otras palabras, la vida es necesariamente un proceso de crecimiento y cambio constantes. Cuando el crecimiento y el cambio dejan de producirse, aparece la muerte. La vida no crece de forma salvaje y desestructurada: cada ser vivo tiene su

propia forma y estructura implantadas en sus cromosomas. Puede crecer de manera más plena, más perfecta, pero no puede convertirse en aquello para lo que no ha sido creado.

La vida es siempre devenir: un proceso de cambio y desarrollo, pero también de interacción permanente entre la estructura dada y el entorno en que brota un organismo. Un manzano nunca podrá convertirse en un cerezo, pero tanto los manzanos como los cerezos pueden llegar a ser árboles más o menos hermosos, dependiendo de su constitución natural y del ambiente en el que crezcan. La humedad y la luz solar que son beneficiosas para una planta pueden ser la perdición de otra. El mismo proceso se presenta en las personas; pero, lamentablemente, la mayoría de los padres y profesores saben mucho menos sobre el género humano de lo que un buen jardinero sabe sobre sus plantas.

La afirmación de que la vida no se desarrolla de forma salvaje e imprevisible, sino según ciertos patrones estructurales, no implica —salvo en un sentido muy amplio— que las características particulares de un ser vivo puedan ser conocidas por anticipado. Esta es una de las grandes paradojas de todo lo vivo: es previsible y, al mismo tiempo, no lo es. Sabemos a grandes rasgos lo que va a llegar a ser cualquier organismo viviente. Sin embargo, la vida está llena de sorpresas: comparado con el orden que existe en el ámbito de lo no viviente, el reino de la vida es de lo más desordenado. Si uno tiene tantas expectativas de «orden» —el cual es, a fin de cuentas, un parámetro creado por él mismo— que solo espera «orden» en un ser vivo, se va a sentir defraudado. Cuando existe un acusado deseo de verlo todo ordenado, se intenta imponer ese mismo patrón a la vida para tenerla bajo control, pero en el momento en que el individuo descubre que no es capaz de controlarla, se siente tan decepcionado y tan enfadado que al final intenta sofocar y aniquilar la vida. Se ha convertido en alguien

que odia la vida porque no ha podido liberarse de la compulsión de control. Ha fracasado en su amor por la vida porque, como dice una canción francesa, «el amor es hijo de la libertad».

Hay que añadir que todo esto hace referencia a nuestra actitud hacia la vida de los demás, pero también hacia nuestra propia vida. Todos conocemos personas que nunca consiguen ser espontáneas ni sentirse libres porque insisten en controlar sus sentimientos, pensamientos y actuaciones; no pueden hacer nada sin conocer con exactitud las consecuencias de sus actos; siempre las acometen las dudas; buscan frenéticamente la certidumbre y, cuando no pueden obtenerla, las asaltan aún más las dudas. Las personas que sufren este afán compulsivo de control pueden ser amables o crueles, pero en todas se da el mismo condicionamiento: el objeto de su interés debe ser controlable. Cuando la necesidad de control pasa de un cierto nivel, en psiquiatría se dice que esta persona padece una neurosis obsesivo-compulsiva y un alto grado de sadismo. Estas son expresiones útiles a la hora de clasificar las enfermedades mentales. Sin embargo, mirándolo de otro modo, también se podría decir que estamos ante un individuo que sufre por su incapacidad para amar la vida y por su miedo a la vida, pues le atemoriza todo lo que escapa a su control.

Hay un principio que se aplica a todo tipo de amor, ya sea el amor a la vida o el amor a otro ser humano, a un animal, a una flor: solo seremos capaces de amar si nuestro amor se adecua y corresponde a las necesidades y la naturaleza del objeto amado. Si una planta necesita muy poca agua, mi amor por ella se expresa dándole únicamente la cantidad de agua que requiere. Pero si tengo ideas preconcebidas sobre «lo que es bueno para la planta» —por ejemplo, que regarla mucho siempre le hará bien—, acabaré dañando o matando a la planta, porque no he sido capaz de amarla del modo en que esta necesitaba ser amada. Así que no

basta con «amar», con «desear lo mejor» a otro ser vivo. Mientras no sepa lo que necesita una planta, un animal, un niño, un hombre o una mujer, y no me desprenda de *mi* idea de lo que es mejor para el otro y de mi deseo de controlarlo, mi amor será destructivo, un beso de la muerte.

Muchos no pueden entender por qué si ellos aman profunda y apasionadamente a otra persona no consiguen obtener su amor o por qué llegan incluso a espantarla con la manifestación de sus sentimientos. Se quejan de la crueldad de su destino, ya que no pueden comprender por qué su amor no es correspondido. Si dejaran de compadecerse de sí mismos y de quejarse de la vida, podría irles mucho mejor y tal vez cambiarían las tornas, siempre que fueran capaces de plantearse seriamente si su amor satisface las necesidades del ser amado o bien es producto de sus propias ideas sobre lo que creen que es mejor para la otra persona.

Del control al ejercicio de la violencia no hay más que un paso. Lo que decíamos antes del primero se aplica también a la segunda: amor y violencia son contradicciones irreconciliables. Probablemente no haya mayor polaridad en el comportamiento humano que la existente entre el amor y la violencia. Ambos están profundamente arraigados en nuestra naturaleza; son dos formas elementales de enfrentarse al mundo y de relacionarse con él. Cuando hablo de violencia no me estoy refiriendo a la agresión, el asalto, la conflagración bélica; todos ellos son manifestaciones extremas de violencia, pero no son lo mismo que el *principio* de la violencia. Para la mayoría de las personas, el principio de la violencia es algo tan natural y evidente que lo dan por hecho. Pero la violencia como principio no forma parte de nuestra «naturaleza humana».

La imposición por la fuerza se presenta a menudo como la solución más adecuada y sencilla de un problema. Pensemos, por

ejemplo, en una madre cuyo hijo se niega a hacer lo que debe. ¿Qué puede dar mejores y más rápidos resultados que obligarle a hacerlo? Si uno tiene poder y la otra parte ha de claudicar, ¿por qué no utilizar ese poder? Por supuesto, hay muchas formas de emplear la fuerza, unas más amables que otras. Se puede intentar convencer al chiquillo y no mencionar siquiera la amenaza de la fuerza, que se mantiene en reserva como último recurso; o bien podemos soltar la amenaza a las primeras de cambio. También se puede usar la fuerza con moderación y solo en la medida que sea necesaria para conseguir lo que se pretende. Quienes tienden al sadismo pueden utilizar enseguida la violencia y mucho más allá de lo que requiere la situación. El uso de la fuerza no implica necesariamente amenaza física: puede ser también psicológica, aprovechando la impresionabilidad o ignorancia del pequeño para engañarle, para contarle alguna mentira o para manipularle a nuestro antojo. La violencia no solo permite conseguir un objetivo determinado, sino que además proporciona una gran satisfacción a quien se sirve de ella (siempre que el adversario sea verdaderamente incapaz de defenderse). Parece demostrar su fuerza, su supremacía, su poder. Pero ¡qué engañoso es todo esto! Esa persona solo es superior porque es más grande y fuerte que el niño; si se enfrentara a un hombre armado, ese individuo, el supuestamente fuerte, sería como un chiquillo.

Esta actitud hacia los niños es solo una de las múltiples formas en que se manifiesta la violencia. También se da en la vida adulta, tanto en las relaciones personales como en las sociales, y a veces incluso en un grado mayor, porque el sentimiento de ternura que la mayoría experimentamos hacia los niños y que podría suavizar nuestra actitud es menos probable que aparezca en nuestra relación con otros adultos, en especial cuando se trata de personas a las que no conocemos. En la mayoría de las relaciones interperso-

nales son las leyes las que nos impiden valernos de la fuerza y la violencia. Hay muchos ejemplos de normas legales que imponen restricciones al empleo de la fuerza cuando se utiliza como medio de imposición de la voluntad del otro. Sin embargo, las leyes solo proporcionan una protección mínima contra el recurso de la fuerza. En las relaciones personales, por lo general no pueden impedir que se imponga. El padre está haciendo uso de la fuerza cuando impide que su hijo adolescente elija la carrera que quiere dejando de pasarle la asignación; también la madre que apela entre lágrimas a la magnanimidad de su hijo para disuadirle de casarse con la mujer de su elección; el empresario que amenaza con despedir a un trabajador, o el profesor que obliga a sus estudiantes a aceptar sus puntos de vista y les pone malas notas si no los asumen. Todos ellos se imponen por la fuerza, aun cuando no sean conscientes de ello.

Las relaciones internacionales no se rigen por un derecho supranacional que restrinja el uso de la fuerza. El principio de soberanía, reconocido por todas las naciones, permite al Estado hacer valer sus intereses por los medios que considere oportunos, entre los cuales se incluye, por supuesto, y de manera crucial, su poder militar y económico. Nos tranquilizamos diciendo que solo utilizamos la violencia para defendernos, pero no nos importa —y hasta lo aceptamos sin reservas— que, para conseguir nuestros objetivos, se siembre cuanta muerte y destrucción sean necesarias. Nos hemos vuelto tan insensibles que tomamos tranquilamente el desayuno mientras leemos en la prensa cómo se mata o mutila a hombres, mujeres y niños.

Obviamente, el uso de la violencia solo tiene sentido cuando una de las partes es más fuerte que la otra. Por lo tanto, parece lógico que se tienda a aumentar el propio potencial, al tiempo que se hace todo lo posible para impedir que la otra parte lo igua-

le. Sin embargo, la historia demuestra mucho mejor que la vida personal que todos los intentos de garantizar una superioridad permanente por medio de la violencia están condenados al fracaso. Lo que en la euforia del triunfo se ve como el pilar básico de una estabilidad que se mantendrá durante siglos, y que tiene su fundamento en una capacidad de fuerza superior, acabará viniéndose abajo unas décadas después, cuando se presente una nueva potencia o una debilidad interna. El Reich de los Mil Años de Hitler, que no duró más que quince, es un excelente ejemplo de triunfo basado en el uso de la violencia.

De hecho, incluso cuando parece producir los resultados deseados, la violencia tiene peligrosos efectos secundarios. A nivel nacional, deja a los vencidos con un apasionado deseo de venganza y al mismo tiempo les proporciona la justificación moral para recurrir también ellos a la violencia cuando las circunstancias se lo permitan.

La imposición por la fuerza tiene también peligrosos efectos colaterales en quienes se valen de ella. Quien la emplea suele confundir la fortaleza de sus propios medios para imponerse (su riqueza, posición, prestigio, sus tanques, sus bombas) con la fortaleza de su propia persona. La verdad es que ni siquiera intenta fortalecerse *a sí mismo* (es decir, fortalecer su espíritu, su amor, su vitalidad), sino que invierte toda su energía en la potenciación de sus *medios*. Mientras aumenta su capacidad de fuerza, se debilita él mismo como persona, y llega un momento en que ya no puede hacer otra cosa que relacionarse con el mundo de forma violenta, apostándolo todo al triunfo de su método. Se ha vuelto menos vivo, menos interesado e interesante; es un individuo más temido y, para muchos, claro está, más digno de admiración.

La vía del amor es radicalmente opuesta a la de la violencia. El amor intenta entender, convencer, estimular. Por este motivo, el

que ama se transforma continuamente a sí mismo: es más sensible, más observador, más productivo, más él mismo. El amor no implica sentimentalismo ni debilidad. Es más bien un método para influir sobre algo y cambiarlo sin los peligrosos efectos secundarios de la imposición forzosa. A diferencia de la violencia, el amor requiere paciencia, esfuerzo y, sobre todo, coraje. Quien está decidido a resolver un problema con amor ha de tener el arrojo necesario para soportar la decepción, para seguir siendo paciente a pesar de los reveses. Debe confiar en su propia fortaleza en lugar de en la versión pervertida de esta: la violencia.

Lo que acabo de exponer es ya bien conocido. Sin embargo, conviene escribir sobre estas cosas, pues, por muy conocidas que sean, muchas veces no somos conscientes de ellas. Con mis observaciones sobre la violencia y el amor como actitudes básicas ante la vida, pretendo sobre todo animarlo a tomar *conciencia* de lo que sabemos y que, sin embargo, no sabemos que sabemos. Observe cómo reacciona ante su hijo, ante un perro, un vecino, un vendedor, un adversario político o un enemigo político. Verá como se le tensa el cuerpo cuando no se cumplen sus deseos, como busca enseguida algún medio de fuerza, como se siente derrotado cuando no puede encontrarlo o no tiene ninguno a su disposición. Cuántas veces se habrá sentido como la Reina de *Alicia en el País de las Maravillas* cuando exclama: «¡Que le corten la cabeza!». En ocasiones, si queremos reconocer nuestra inclinación al uso de la fuerza, es necesario observar con atención y aprender a percibir unas reacciones de las que apenas somos conscientes.

Por lo tanto, hay que intentar planteárselo de otra manera y renunciar a ese recurso. Manténgase animado y paciente y, en lugar de preocuparse solo por los resultados, ponga más atención en el proceso; verá cómo se relaja y cómo se libera de la tensión y

la ansiedad. La apelación a la fuerza y la violencia es solo uno de los modos de resolver los problemas de la existencia. Pero solo es factible para quienes disponen de los medios necesarios para ello. Aunque el uso de la fuerza sea una de las posibles formas de resolver los problemas de la vida, no es nada satisfactorio. Hace que uno dependa de sus propios medios de poder, que se sienta solo y asustado. El amparo en la fuerza es una de las reacciones posibles a los acontecimientos de la vida, pero es una reacción absurda, no solo por el carácter inestable de la propia fuerza, sino fundamentalmente porque no sirve para nada a la hora de afrontar el problema más importante de la vida: la llegada inexorable de la muerte. Tanto el poderoso como el que no tiene poder serán vencidos algún día por la muerte, y esta derrota segura es lo que hace que el principio de la fuerza sea tan ridículo, aunque no necesariamente a nivel consciente.

El amor implica siempre una preocupación manifiesta por el crecimiento y desarrollo de aquello que amamos. No puede ser de otra manera, pues la vida es un proceso de devenir, de unificación e integración del ser. El amor por lo vivo se expresa en nuestro ardiente deseo de promover ese crecimiento. En cambio, como ya hemos visto, el deseo de control y el uso de la fuerza van en contra de la naturaleza del amor e impiden su desarrollo y realización plena.

¿Y por qué se habla aquí de «amor a la vida» —se preguntarán algunos con impaciencia— cuando hasta ahora solo se nos ha hablado de amor a las personas, a los animales o a las plantas? ¿Existe el «amor a la vida»? ¿No es acaso una abstracción, en tanto que los únicos objetos reales del amor son fenómenos específicos y concretos como las personas?

Creo que ya he respondido en parte a esta cuestión, o al menos he proporcionado las bases necesarias para responderla. Si la

vida es por naturaleza un proceso de crecimiento y realización y no se puede amarla ejerciendo control o violencia sobre ella, entonces el amor a la vida es el núcleo de cualquier clase de amor: es el amor por la vida de un ser humano, de un animal, de una flor. El amor a la vida, lejos de ser algo abstracto, es el núcleo concreto y genuino de cualquier tipo de amor. Quien cree amar a otro ser humano, pero no ama la vida, puede que dependa profundamente de él, pero no le ama.

Sabemos bien que esto es así, aunque por lo general no somos conscientes de ello. Cuando se afirma que alguien es «un amante de la vida», la mayoría de la gente entiende muy bien lo que se quiere decir. Se trata de un individuo que ama todo lo que se desarrolla y está vivo, que siente interés por el crecimiento y la evolución, ya sea de un niño, un adulto en proceso de cambio, una idea que toma forma o una organización que se desarrolla. Para una persona así, incluso seres inertes como las piedras o el agua pueden estar llenos de vida. Si se siente atraída por lo vivo no es porque sea algo grande y poderoso, sino porque está provisto de vida. A menudo se reconoce a quien ama la vida por la expresión de su rostro. Hay un resplandor en su mirada y también en su piel, algo que brilla en él y que es como un aura. Todo enamorado ama la vida, y este amor por la vida es la base de la atracción mutua. Cuando su amor por la vida es demasiado débil y no puede mantenerse en el tiempo, el enamoramiento desaparece, y los antiguos amantes no entienden por qué sus rostros siguen siendo los mismos y a la vez distintos de como eran antes.

¿Es el amor a la vida algo en lo que los seres humanos solo muestran diferencias de grado? Sería fantástico que así fuera, pero, por desgracia, también hay personas que no aman la vida, sino que lo que «aman» es la muerte y la destrucción, la enfermedad, la decadencia y la desintegración. No se sienten atraídas por

el crecimiento y dinamismo de lo vivo; al contrario: les provoca tal repulsión que solo quieren eliminarlo. Odian la vida porque no pueden disfrutar de ella ni tenerla bajo control. Sufren la única perversión genuina que existe, que es la atracción por lo muerto. En *El corazón del hombre* (1964a) he llamado a estas personas *necrófilas*, es decir, ‘amantes de la muerte’, y he dejado bien claro que la inclinación hacia la necrofilia, en sus formas más acusadas, apunta a la existencia de una grave enfermedad psíquica.

Si mira a su alrededor, verá que conoce tanto personas que aman la muerte como personas que aman la vida, aunque es muy posible que no se lo haya planteado en estos términos, porque, a fin de cuentas, todo el mundo parece «simpático» y «amable» en un primer momento; y cuando alguien manifiesta un «irrefrenable» deseo de matar, no sabemos a qué atribuirlo y decimos simplemente que es un enfermo. Puede que efectivamente así sea, pero ¿cómo podemos estar seguros de que no padecemos también nosotros la misma enfermedad? ¿Qué nos hace estar tan seguros de que amamos la vida y no la muerte?

De hecho, hay graves síntomas en la cultura actual que indican que ya sufrimos esa perniciosa atracción hacia la muerte. Se pueden observar manifestaciones de esta atracción en todas partes: en la dominación y la destructiva violencia que imperan en el ámbito internacional; en los crímenes y la crueldad existentes en todos los países; en el elevado grado de tensión y ansiedad que se percibe en los individuos y que prácticamente puede medirse en términos cuantitativos por la cantidad de tranquilizantes que se venden en nuestra nación; en la adicción a las drogas, que no son más que una forma de reemplazar el amor genuino a la vida por una exaltación y una emoción constantes. No necesitamos estadísticas para percatarnos de la magnitud del problema. La mayoría de nosotros mostramos esos síntomas en mayor o menor me-

dida. Pensemos, por ejemplo, en esa copa que tantos necesitamos antes de sentirnos a gusto en compañía de otras personas; en nuestras expresiones artificiosas de regocijo o de tristeza cuando la ocasión lo requiere; en nuestra tendencia a *pensar* y no a *sentir* lo que es apropiado para cada situación (una boda, un funeral, el cuadro de un artista célebre); en el uso cada vez mayor del sexo para lograr «intimidad» y excitación sin sentir nada por la otra persona, salvo deseo.

Otro indicio de la ansiedad y la presión que estamos sufriendo es el tabaquismo. Cualquiera que haya intentado alguna vez dejar de fumar sabe que la tentación de encender un cigarrillo es mucho mayor cuando uno tiene que reunirse con otras personas o se encuentra en una situación angustiosa.

Pruebe a hacer el siguiente experimento. Quédese tranquilamente sentado, sin hacer nada ni pensar en nada. Puede que cierre los ojos o que fije la vista en un árbol, un prado, una flor. Quizá crea que esto es algo sencillo. ¡Inténtelo! Es muy posible que se sienta inquieto, que le vengan a la mente un montón de cosas, mientras espera que termine de una vez el experimento.

¿Son esta tensión y angustia problemas personales? Hasta cierto punto, podría decirse que se trata de problemas atribuibles al individuo, pero en realidad son producto de nuestra forma de vivir en la era industrial. Fundamentalmente, porque nos preocupan más los *resultados* que el *proceso* que nos lleva a ellos. Estos resultados, en el ámbito de la producción industrial, se consiguen con máquinas y artilugios, y hemos llegado a un punto en que nosotros mismos nos consideramos máquinas, esperamos resultados rápidos y buscamos artilugios que produzcan el efecto deseado.

Pero no somos máquinas. La vida no es un medio para conseguir un fin, sino un fin en sí misma; el *proceso* de vivir, esto es, de

cambiar, crecer, desarrollarse, de llegar a ser criaturas más despiertas, más conscientes, es mucho más importante que cualquier consecución o realización mecánica, siempre que —y esta es una condición crucial— amemos la vida. Si a una persona le preguntan por qué quiere a alguien y ella responde que «porque tiene éxito, fama y dinero», probablemente el otro se sienta molesto, pues sabe muy bien que todo eso no tiene nada que ver con el amor. Pero si dijera que le ama porque es muy vivaz, porque le encantan su sonrisa, su voz, sus manos, porque todo él irradia vida, entonces estaría dando razones de peso. Lo mismo sucede en todo individuo. Alguien es interesante porque se interesa y alguien es amado porque es capaz de amar y porque ama la vida que hay en él y en los demás seres humanos.

Esta actitud, sin embargo, no es habitual en una cultura que valora los resultados por encima del proceso, las cosas por encima de la vida, los medios por encima de los fines, y nos enseña a usar el cerebro cuando debería intervenir el corazón. El amor a una persona y el amor por la vida no son algo que se pueda conseguir de forma apresurada. El sexo quizá sí, pero no el amor. El amor requiere el placer de la quietud y el sosiego, la capacidad de disfrutar del *ser* en lugar del *hacer*, *tener* o *usar*.

Otro factor que dificulta el amor a la vida es nuestro creciente y nunca satisfecho apetito por las cosas. Es cierto que las cosas pueden, y deben, servir al hombre; pero si se convierten en fines, en lugar de seguir siendo medios, tienden a socavar el interés y el amor del hombre por la vida y a convertirlo en un apéndice de la máquina, en una cosa. Las cosas pueden producir muchos resultados, pero no pueden sentir amor, no pueden amar a las personas ni la vida misma. Estamos tan adoctrinados en el consumismo que hemos llegado a creer que casi ningún placer es completo si no incluye algo que se pueda comprar. Hoy ha caído en el olvido

una idea fundamental que hace unas generaciones se imponía por sí misma: los placeres más hermosos de la vida no vienen de ningún objeto. Solo requieren capacidad para el sosiego, para «dejarse llevar» y para estar concentrados.

El viaje a la Luna, que excita la imaginación de millones de personas, es más fascinante para la mayoría de la gente que entregarse por entero a la contemplación de una persona, de una flor, de un río o de uno mismo. Sin duda, en esa expedición hay inteligencia, perseverancia, valentía, audacia, pero no hay amor. El viaje a la Luna es solo un símbolo de nuestra existencia con aparatos mecánicos, de la admiración por ellos y por su utilización. Este mundo de objetos manufacturados es un orgullo y, al mismo tiempo, un peligro para el hombre. Cuanto más se pone de manifiesto la cosificación del mundo, más nos interesamos por el manejo de las cosas; cuanto menos percibimos la singularidad de la vida, menos capaces somos de amarla. De hecho, tenemos motivos para creer que nos gustan más los prodigios de la técnica capaces de destruir la vida que la vida misma. ¿Será esta la razón por la que los habitantes del mundo industrializado no hemos conseguido imponer un desarme nuclear efectivo, porque la vida ha perdido gran parte de su atractivo y, en cambio, las cosas se han convertido en objeto de nuestra admiración?

Otro factor que obstaculiza el amor a la vida es la creciente burocratización de todo lo que hacemos. Aunque se le den nombres bonitos como *trabajo en equipo*, *colaboración* o cosas parecidas, el hecho esencial es que, en aras de la eficiencia económica, se tiende a encorsetar al individuo de manera que encaje en un grupo; entonces es eficiente y disciplinado, pero ya no es él mismo ni está plenamente vivo y, por lo tanto, tiene paralizada su capacidad de amar la vida.

Llegados a este punto, seguramente se preguntarán qué pode-

mos hacer para cambiar todo esto. ¿Es necesario renunciar a nuestro sistema de producción masiva, a nuestros avances tecnológicos, para ser capaces de volver a amar la vida? No lo creo. Pero lo que sí es preciso es tomar conciencia del peligro, poner las cosas materiales en su lugar y dejar de cosificarnos y de convertirnos en manipuladores de cosas. Si amamos lo vivo en lugar de servirnos meramente de ello, entonces hasta las cosas mismas —un vaso, por ejemplo— pueden cobrar vida a través de nuestra creativa forma de manejarlas, tal como hacen los artistas. Entonces aprenderemos que, si observamos una cosa o a una persona el tiempo suficiente, se nos revelará su esencia. Pero hay que examinarla con atención, dejar de intentar sacar algo de ella y estar realmente sosegados. Quien no puede evitar describir lo que ve con expresiones arrebatadas como «¿No te parece maravilloso?» o «Daría la vida por verlo de nuevo» es probable que no experimente gran cosa; quien es capaz de mirar un árbol como si este le estuviera mirando seguro que se queda sin palabras.

No hay recetas para amar la vida, pero se puede aprender a amarla. Aquellos que no se dejan llevar por las apariencias, que son capaces de ver a los demás y a sí mismos tal como son, que aprenden a practicar el sosiego en lugar de estar «siempre en movimiento», que perciben la diferencia entre la vida y las cosas, entre la felicidad y la excitación, entre los medios y los fines y, especialmente, entre el amor y la violencia, ya han dado los primeros pasos hacia el amor a la vida. Una vez dados estos primeros pasos, hay que plantearse nuevas preguntas. Se pueden encontrar respuestas importantes en algunos libros, pero sobre todo en uno mismo.

Hay una cuestión que no podemos pasar por alto: cuanto más ama alguien la vida, más ha de temer el ataque constante a la verdad, la belleza y la integridad de la vida. De hecho, estos ataques

son muy comunes, sobre todo en nuestros días. Pero salvaguardarse del dolor volviéndose indiferente a la vida solo produce mayor dolor. Cualquier persona profundamente deprimida puede confirmar que el sentimiento de tristeza es un alivio frente a la tortura de no sentir nada. Ser feliz no es lo más importante de la vida; lo importante es sentirse vivo. El sufrimiento no es lo peor de la vida; lo peor es la indiferencia.

Es más: si sufrimos, podemos intentar eliminar las causas del sufrimiento. Pero si no sentimos nada es que estamos paralizados. A lo largo de la historia, el sufrimiento ha sido siempre la partera del cambio. ¿Destruirá la indiferencia, por primera vez, la capacidad del hombre para cambiar su destino?