

## El “-arte” de amar



Quando digo que te amo, ¿qué quiero decir? ¿Qué relación expreso con esa palabra sagrada? ¿Qué sale de mí? ¿Cómo te veo, cuando te miro con ojos de amor? ¿Qué tipo de compromiso en la relación expresa cada cónyuge cuando dice que ama al otro?

Sobre el amor de amistad se suelen señalar desde antiguo estas cuatro características: benevolencia, beneficencia, complacencia, transparencia. El amor de amistad hace brotar el sentimiento de agrado y bienestar. Los amigos disfrutan cuando están juntos. Se felicitan de haberse encontrado y conocido y reconocido como amigos.

El amor de amistad implica el decir bien, el bendecir al otro. Y bendecirse a sí mismo.

El amor conyugal, por su parte, incluye el afecto amistoso. Y es más específico. Trato de expresar en estos diez verbos en infinitivo lo que he visto y escuchado.

1. **Admirarte:** Algo me llama la atención. Algo se me ha revelado de ti. Algo descubro en ti, que te sorprende y me sorprende. Me embelesa. Tu presencia suscita en mí sentimientos y aspiraciones que estaban dormidos. Admiro en ti lo que también está escondido dentro de mí, al menos como

deseo.

2. **Apreciarte:** Descubrir lo mejor de ti misma; despertarte a lo mejor de ti misma; a confiar en tus cualidades, dones y posibilidades. En la relación de amor se verifica que quien te cree, te crea.
3. **Animarte:** Contagiarte de mi energía, del dinamismo de mi fe en ti. Amar a alguien es decirle: es bueno que tú existas; me encanta que estés ahí en la vida. Qué suerte tan grande, haberme encontrado contigo.
4. **Atenderte:** Toda tu vida suscita mi atención, tu historia y tus sueños; tus alegrías y tus sufrimientos son significativos y relevantes para mí; te escucho, no eres una persona más del grupo. Eres especial y única.
5. **Apreciarte:** Como apareces cuando te miro con ojos de amor. Verte en tu singularidad, en tu unicidad y en tu belleza; amarte implica creer en tu bondad, en tu capacidad de amar. Gracias a mi amor atento y creativo, puedes aceptar que en ti hay un potencial personal, que ni tu misma habías aprendido a valorar.
6. **Afirmarte:** En tus esfuerzos, en tus logros y en tu generosidad... implica reconocerte, es decir, volver a conocerte, tener un gran interés en seguir conociéndote. Romper todas las imágenes que me hago de ti desde el temor, desde el miedo a perderte.
7. **Hablarte:** La comunicación es el combustible del amor. Hablarte, interpelarte, hacerte llegar mi afecto y mi ternura. El amor tiene muchos lenguajes: verbales y no verbales, gestos y caricias.
8. **Aceptarte:** Como eres, en tus diferencias y en tus singularidades y limitaciones; al menos, tolerar tus manías, tus defectos y limitaciones. El camino recorre aquí la trayectoria entre el rechazo, la tolerancia y la aceptación de las diferencias de cada persona. Es una tarea para toda la vida.
9. **Agradarte:** Es decir, darte lo que tú necesitas y como tú sabes y quieres recibir el afecto, no solo como a mí me gusta recibirlo y como he aprendido a darlo. Expresarte el afecto que deseas y tú necesitas.
10. **Ayudarte:** Quiero decir, acompañarte en tu camino en el logro de sus proyectos y de tus sueños; desafiarte cuando te sientes cansada y tentada de desistir en el empeño; desafiarte a confiar y desarrollar el potencial que se te ha regalado por naturaleza y por gracia.

Bonifacio Fernandez

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/el-arte-de-amar](http://www.ciudadredonda.org/articulo/el-arte-de-amar)