

El Arte de Amar

Por: **Pedro Yaselli**



A veces confundimos nuestros sentimientos por alguien, y lo que es peor, nos olvidamos de nosotros mismos por ese alguien; pero, es valido llegar a ese punto?

Erich Fromm en su libro "El Arte de Amar" habla de una diferencia entre enamoramiento y amor. Nos enamoramos cuando conocemos a alguien por quien nos sentimos atraídos y dejamos caer frente a él o ella las barreras que nos separan de los demás. Cuando compartimos con esa persona nuestros sentimientos y pensamientos más íntimos, tenemos la sensación de que, por fin, hicimos una conexión con alguien. Este sentimiento nos produce gran placer, hasta la química de nuestro cuerpo cambia, dentro de él se producen unas sustancias llamadas endorfinas. Nos sentimos felices y andamos todo el día de buen humor y atontados.

Cuando estamos enamorados nos parece que nuestra pareja es perfecta y la persona más maravillosa del mundo. Esa es la diferencia entre enamoramiento y el amor.

Empezamos a amar cuando dejamos de estar enamorados. ¿Qué? Así es. El amor requiere conocer a la otra persona, requiere tiempo, requiere reconocer los defectos del ser amado, requiere ver lo bueno y lo malo de la relación.

No quiere decir que enamorarse no es bueno, al contrario es maravilloso. Sin embargo, es sólo el principio.

Muchas personas son adictas a estar enamoradas. Terminan sus relaciones cuando la magia de haber conocido alguien nuevo desaparece; cuando empiezan a ver defectos en la otra persona y a darse cuenta que no es tan perfecta como pensaban.

El verdadero amor no es ciego. Cuando amas a alguien puedes ver sus defectos y los aceptas, puedes ver sus fallas y quieres ayudarle a superarlas. Al mismo tiempo esa persona ve tus propios defectos y los entiende. El amor verdadero está basado en la realidad, no en un sueño de que encuentres a tu príncipe azul o a tu princesa encantada. Encuentres a una persona maravillosa, de acuerdo, pero no es perfecta ni tú tampoco. Encuentres a tu alma gemela, pero también

los gemelos discuten y también tienen diferencias.
Amar es poner en una balanza lo bueno y lo malo de esa persona y después amarla. El amor es una decisión consciente.

Muchas veces oímos de personas que dicen que se enamoraron de alguien y que no pueden evitarlo.

¿Que se supone que es una cuestión de suerte?

¿Que se supone que amamos por arte de magia?

¿Que se supone que alguien más tiene poder sobre nosotros?.

De ninguna manera. Puedes sentir una gran admiración por alguien, puedes desear tener una relación con alguien, puedes estar muy agradecido por lo que alguien ha hecho por ti, pero... no la amas.

El amor nace de la convivencia, de compartir, de dar y recibir, de intereses mutuos, de sueños compartidos.

Tú no puedes amar a alguien que no te ama, o que no se interesa en ti. El amor verdadero es recíproco. Recibes tanto como das.

- ✚ El enamorarse no es lo mismo que amar.
- ✚ Tú decides a quien amar.
- ✚ No puedes amar a quien no te ama.
- ✚ El amor está basado en la realidad.
- ✚ El amor no es ciego.
- ✚ Si, el amor está basado en la realidad, pero también tus sueños los puedes alcanzar.
- ✚ Por eso analiza y busca la forma de encontrar el amor en la persona de tus sueños.

"Empezamos a amar no cuando encontramos una persona perfecta, sino cuando aprendemos a ver perfectamente una persona imperfecta."