

## Amor de calidad

¿Cómo saber si un amor es sano, si va a durar para toda la vida? ¿Cómo saber si alguien nos quiere de verdad? Muchas veces nos hacemos estas preguntas pensando en cómo mejorar nuestras relaciones —un noviazgo, un matrimonio, una amistad— para que sean más estables, más sanas y más felices. La clave está en recordar, ante todo, que el amor es buscar el bien del amado: es mucho más que un sentimiento. Venimos del amor, hemos sido creados para amar, y nuestra meta es el amor con mayúscula, hasta dar la vida por él. Pero muchas veces no sabemos bien cómo se ama.

Es fácil pensar que amar es simplemente dejarse llevar por lo que se siente: «siento una pasión enorme por esta persona, así que la voy a amar mucho». Los sentimientos son buenos, pero son solo una parte del amor: falta la inteligencia y la voluntad. Amar bien requiere ciertas capacidades, una especie de habilidad que se puede aprender y perfeccionar, como una virtud. Todos los que ven este contenido tienen, de una forma u otra, alguna relación —un matrimonio, un noviazgo, la familia, los amigos— y por tanto una oportunidad constante de amar mejor. Vale la pena preguntarse: ¿cómo sería mi relación si escogiera siempre el bien del otro?

Un libro de espiritualidad, *Amor y autoestima*, de Michelle Esparza, propone examinar el propio amor a partir de cuatro cualidades. No es algo a lo que estemos acostumbrados: normalmente nos preguntamos "¿cómo va mi relación?" en general, pero rara vez hacemos un chequeo más concreto. No se trata de buscar culpa, sino de ver por dónde se puede mejorar.

La primera cualidad es **la capacidad de entrega y de sacrificio**, porque, como dice el refrán, «obras son amores y no buenas razones». El amor se demuestra en el sacrificio, en la entrega, incluso en el sufrimiento aceptado por el otro. Fulton Sheen decía que, si quiere saber qué tipo de persona tiene delante, no pregunta dónde vive ni cuánto dinero tiene, sino cuánto está dispuesta a sufrir por quien ama: ahí se ve la calidad real de un amor. Madrugar para dar lo mejor a la familia, renunciar a un plan para cuidar a alguien enfermo, las noches sin dormir de una madre con su bebé, un amigo que ayuda a otro a salir de una adicción, una pareja de ancianos que sigue de la mano aunque uno de los dos haya perdido la memoria: todos estos son signos de un amor que se sacrifica. Como dijo Jesús, «nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos».

La segunda es **el respeto y la misericordia**: amar al otro tal como es, respetando su libertad. Sin libertad no hay amor; no se puede obligar a nadie a querernos, el amor no se impone, se conquista. Dios nos ama tal y como somos, no a pesar de nuestras miserias, sino con ellas, y del mismo modo estamos llamados a amar a los demás con sus defectos y virtudes: por lo que son, no solo por lo que hacen. Esto implica no avasallar, no agobiar, no intentar controlarlo todo ni poseer al otro, no exigirle que cambie para merecer nuestro cariño. Una cosa es desear que la persona amada crezca y sea mejor cada día, y otra muy distinta es obligarla a cambiar. Una pasión mal entendida puede convertir el amor en acaparamiento —chantaje afectivo, celos, necesidad constante de cariño, actitudes absorbentes—, y no hace falta ser mala persona para caer en una relación tóxica. Los celos, en concreto, suelen revelar inseguridad propia y falta de confianza, y son una primera señal de alarma. Hay una vieja idea que sigue siendo cierta: si quieres saber si un amor es auténtico, déjalo libre; si vuelve, era verdadero; si

no vuelve, nunca lo fue. En un amor de calidad, ninguno de los dos manda: ambos se entregan.

La tercera cualidad es **el amor desinteresado**, la rectitud de intención: querer a alguien por sí mismo y no como medio para otra cosa. No me interesa tu dinero, tu posición social, el placer que obtengo de ti o lo que saco de la relación: solo deseo tu bien y tu felicidad. San Pablo lo escribió en su célebre himno al amor: «el amor no busca su propio interés». San Juan Pablo II, antes de ser Papa, decía que amar es justo lo contrario de utilizar, y no solo en el sentido físico, sino también en un plano más interior y sutil: a veces buscamos en el otro la seguridad que nos da estar en una relación, o una vanidad escondida, sin darnos ni cuenta. Vigilar esto es importante, porque ningún ser humano es capaz por sí solo de un amor plenamente desinteresado —solo Dios lo tiene—, pero se puede pedir la gracia para que las propias intenciones sean cada vez más sinceras, poniendo en práctica lo que enseñó Jesús: amar sin esperar nada a cambio.

La cuarta cualidad es **la libertad interior**: ser dueño de uno mismo, no esclavo de los propios vicios, pasiones, del dinero o de la incertidumbre por el futuro. Solo quien se gobierna a sí mismo puede entregarse de verdad a otra persona, porque no se puede dar lo que no se posee. No se trata de "hacer lo que me da la gana", sino de hacer el bien porque me da la gana. Esta libertad interior permite mostrarse tal como se es, sin rigidez ni doblez, sin la careta que muchas veces nos forjamos para aparentar.

En resumen: el amor verdadero se demuestra con obras y con intenciones. Para revisar la calidad del propio amor pueden servir cuatro preguntas: ¿cuánto estoy dispuesto a sacrificarme por hacer feliz al otro? ¿Respeto su libertad, o busco imponerme y controlar? ¿Mi amor es cada día más desinteresado, más centrado en la felicidad del otro? ¿Me entrego con libertad interior, siendo dueño de mí mismo? Las dos primeras cualidades —sacrificio y respeto— son visibles; las otras dos —desinterés y libertad interior— son invisibles: podría decirse que son, respectivamente, el cuerpo y el alma del amor.

Cuando un amor va creciendo en calidad, crece también el deseo de hacer feliz a la persona amada, hasta el punto de que la propia felicidad empieza a consistir, sencillamente, en la felicidad del otro. Es lo que podría llamarse, sin contradicción, hacerse "esclavo por amor": no por obligación, sino con toda libertad, porque hay más alegría en dar que en recibir. Un hombre casado y enamorado de su mujer lo resumía así: «la verdad es que me apetece hacer lo que la hace más feliz, porque me da la gana. Me he convertido en un esclavo por amor, y nunca había sido tan feliz».

Si se quiere que este amor siga creciendo, el mejor referente es el mayor amante de la historia: Jesucristo, en quien se hizo visible esta locura del amor de Dios, el ágape que transforma el mundo. El amor verdadero, en el fondo, tiene forma de cruz, porque reúne las mismas cuatro cualidades que Jesús mostró en ella: se entrega hasta dar la vida («nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos»); respeta y perdona («Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen»); es desinteresado, buscando solo el bien del otro; y es libre («nadie me quita la vida, sino que yo la entrego libremente»). Este es el amor perfecto que Jesucristo mostró al entregarse por cada uno. Y así se entiende mejor aquella frase de san Agustín: «ama, y haz lo que quieras», porque quien ama de verdad no puede hacer sino el bien.

**Para leer en el Evangelio**

- **Juan 15,13:** «Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos».
- **Lucas 23,34:** «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen».
- **Juan 10,17-18:** «Nadie me la quita, sino que yo la doy libremente».
- **1 Corintios 13,4-7:** el himno de san Pablo al amor: «el amor es paciente... no busca su propio interés».

### **Preguntas para la reflexión**

1. De las cuatro cualidades del amor de calidad —sacrificio, respeto, desinterés y libertad interior—, ¿cuál reconozco más desarrollada en mi forma de amar, y cuál necesito trabajar más?
  2. ¿He confundido alguna vez el amor con el control o con necesitar que la otra persona cambie para ajustarse a lo que yo esperaba de ella?
  3. Pensando en una relación concreta de mi vida, ¿qué significaría hoy "hacerme esclavo por amor" en ese vínculo, con libertad y sin resentimiento?
- 1.