

## Introducción

Al subir al avión en Phoenix, mi hija Shelley y yo sentíamos que habíamos tenido suerte de que nos hubieran colocado en primera clase. Sin embargo, a mí me habían dado el asiento 4A y a mi hija el 7A, ambos junto a la ventana. Los veintiocho asientos de primera clase estaban llenos, así que esperábamos que alguien fuera tan amable de cambiarnos el asiento para poder estar juntos en un vuelo que duraba veinticuatro horas.

Shelley le preguntó al hombre que tenía el asiento de pasillo junto al 7A:

—¿Le importaría cambiar su asiento para que pueda sentarme con mi padre?

—¿Es un asiento de pasillo? —preguntó el hombre.

—No, de ventana.

—Lo siento, pero no —dijo él—. No me gusta tener que pasar por encima de la gente para salir.

—Lo comprendo —contestó Shelley, y se sentó en el asiento que le había tocado.

Poco después llegó el hombre al que le habían asignado el asiento de pasillo que había junto al mío, y le dije:

—¿Le importaría sentarse en el 7A para que mi hija y yo podamos estar juntos?

Miró hacia el asiento 7A y dijo:

—Será un placer.

—Se lo agradezco mucho —contesté.

—No es ningún problema —respondió él, con una sonrisa, mientras recogía el periódico y se dirigía hacia el 7A.

Un rato después reflexionaba sobre lo sucedido. ¿Cómo se explicaban las dos respuestas distintas? Ambos hombres tenían más o menos la misma edad: cincuenta y muchos o sesenta y pocos, suponía. Ambos iban vestidos como hombres de negocios. Sin embargo, uno de ellos se había aferrado tenazmente a su asiento de pasillo, mientras que el otro había cedido libremente el pasillo para satisfacer nuestros deseos.

¿Podía ser que uno de los hombres tuviera una hija y el otro no? ¿Era tal vez que el hombre que había cedido libremente el asiento prefería en realidad un asiento de ventana? ¿O era simplemente que habían ido a distintos parvularios y tenían madres diferentes? ¿Acaso a uno le habían enseñado a compartir y ayudar a la gente, mientras que el otro había aprendido a luchar por ser «el número uno»? ¿Tal vez uno tenía un gen del amor que el otro no había heredado?

Durante décadas he observado casos parecidos, de mayor o menor importancia, y me he preguntado: ¿cuál es la diferencia entre las personas que regalan amor y las que raras veces muestran una actitud de interés y preocupación por los demás? ¿Cuáles son las cualidades de las personas que demuestran amor? ¿Cómo se han desarrollado esos rasgos de carácter?

El año pasado, en un intento de responder a todas esas preguntas, hice un viaje por todo el país para observar los comportamientos, hablar con la gente, leer los estudios existentes y examinar las enseñanzas y las prácticas religiosas. También me he basado en mis treinta y cinco años de experiencia como asesor matrimonial y familiar.

A lo largo del presente estudio sobre el amor, he dado nombre a las que creo que son las siete cualidades de una persona amante:

- amabilidad
- paciencia

- capacidad de perdonar
- humildad
- cortesía
- generosidad
- sinceridad.

Estas siete cualidades no consisten en sentimientos vagos ni buenas intenciones. Son hábitos que aprendemos a practicar cuando decidimos transformarnos en personas que aman genuinamente. Son cualidades prácticas y fundamentales que podemos hacer efectivas en la vida diaria. Sin embargo, el resultado de convertir esas cualidades en un hábito es extraordinario: la satisfacción en nuestras relaciones.

El amor tiene múltiples caras. Es como un diamante, que tiene muchas superficies pero una sola belleza. De forma parecida, cuando aunamos las siete cualidades esenciales del amor, el resultado es una persona que ama verdaderamente. Todas y cada una de las cualidades son indispensables. Si a tus relaciones les falta una de ellas, les falta algo importante.

Creo que esas siete cualidades son la clave, no sólo para tener éxito en las relaciones, sino para tener éxito en la vida, ya que la única forma de encontrar la verdadera satisfacción en la vida es amar a los demás.

## Cómo utilizar este libro

En *Amar: una nueva forma de vida* encontrarás numerosas historias de personas de todo el país que han descubierto, o intentan descubrir, la dicha de hacer realidad las siete cualidades de la persona que ama. Encontrarás también ideas prácticas sobre

cómo desarrollar esas cualidades en tu propia vida. Te sugiero que no te lances a leer apresuradamente el libro, sino que te tomes el tiempo necesario para explorar cada una de las facetas del amor en todos los tipos de relación que hay en tu vida. Teniendo eso presente, fijate, por favor, en que cada uno de los capítulos de la segunda parte incluye los siguientes elementos.

- ***Un cuestionario.*** Una sencilla autoevaluación que te incitará a pensar detenidamente en la presencia que una de las siete cualidades mencionadas tiene en tu vida. Te aconsejo que contestes el cuestionario antes de leer el capítulo, para que, de ese modo, puedas estar atento a los puntos fuertes y débiles de tus relaciones mientras lees sobre ese rasgo de carácter en particular.
- ***Una nueva definición.*** Al principio de cada capítulo ofrezco mi propia definición de una de esas cualidades desde la perspectiva del amor auténtico.
- ***Qué hábitos adquirir.*** Dado que cada una de las siete cualidades de la persona que ama de verdad es un hábito, para llegar a comportarse de acuerdo con dicha cualidad en la vida diaria hay que apoyarse en hábitos más pequeños. Los cuadros que aparecen a lo largo del capítulo te ofrecen ideas sobre cómo hacer que el concepto de «amor verdadero» se haga realidad en tu vida.
- ***Enemigos.*** No necesitaríamos un libro sobre el amor si en nuestras relaciones no hubiera emociones, debilidades personales y circunstancias que nos superan. Cada una de esas siete cualidades del carácter de una persona cuenta con muchos enemigos, pero normalmente hay uno que sobresale. En esta

sección de cada uno de los capítulos examino brevemente una de las cosas que podrían estar dificultando el desarrollo de una cualidad determinada en la vida diaria. Cuando estamos prevenidos sobre cuáles son los competidores del amor, aumenta nuestra capacidad para superarlos.

- *¿Cómo serían tus relaciones si...?* A lo largo de mi vida he descubierto que es útil soñar cómo podrían ser las cosas y, después, intentar hacer realidad esos sueños. Esta sección, al final de cada capítulo, te anima a cobrar conciencia de lo distintas que pueden ser tus relaciones si introduces algunos cambios, por pequeños que sean, en la forma que tienes de relacionarte con los demás.
- *Aplicación personal.* Tanto si lees el libro a solas como si compartes este viaje con un grupo de personas, las preguntas que aparecen al final de cada capítulo te ayudarán a reflexionar sobre la relación específica que guarda el tema del capítulo con tu propia vida. Dado que el objetivo de este libro es no sólo que aprendas sobre el amor, sino que te conviertas en una persona que ama de verdad, al final de esta sección te ofrezco también algunas sugerencias para tu propio desarrollo personal.

*Amar: una forma de vida* va dirigido a todo aquel que desee tener unas relaciones mejores y éxito en la vida. No hay nada con mayor potencial para hacer de éste un mundo mejor que los actos de amor que emanan de quienes realmente valoran sus relaciones. Y, tal y como descubriremos, no hay nada que haga más felices a las personas que el hecho de recibir de los demás verdadero amor.

El libro no está escrito en el lenguaje técnico de la psicología o la sociología, sino en el lenguaje de las personas comunes. Creo que son las personas comunes, como tú y como yo, las que tienen la clave para crear un mundo en el que las relaciones se valoren por encima de todo lo demás, en el que servir a los demás sea un hecho normal y sea lo que se espere de las personas, en el que los niños crezcan en el respeto mutuo..., incluso en el amor mutuo. No es un sueño imposible. Es, en realidad, un sueño al alcance de todos y cada uno de nosotros.

PRIMERA PARTE

Por qué deseamos amar





# 1

## La satisfacción de una vida de amor

*Una de las más bellas compensaciones de esta vida es que ningún hombre puede tratar de ayudar a otro sinceramente sin ayudarse a sí mismo.*

RALPH WALDO EMERSON

Eres una persona que tiene múltiples relaciones. Entre ellas, es posible que haya vecinos, compañeros de trabajo, hijos, cónyuge, padres, hermanos y amigos. Sin duda, entre tus relaciones figuran el dependiente de la tienda de comestibles, el hombre que acaba de venir a arreglar la instalación del agua e, incluso, la mujer que ayer por la noche llamó a tu puerta mientras cenabas para que «echaras un vistazo rápido» a lo que traía, aunque no es que quisiera «venderte nada». De hecho, tienes algún tipo de relación con todas las personas con las que interactúas a diario.

Si eres como la mayoría de personas, quieres tener las mejores relaciones posibles. Sin embargo, es probable que ya hayas descubierto lo difícil que pueden ser las relaciones. A menudo tenemos diferencias sobre quién utiliza el coche, quién lava los platos o, incluso, por qué alguien se ha dejado la cafetera eléctrica encendida toda la noche en la sala de descanso en el trabajo.

Cuando las relaciones cercanas se vuelven tensas, te preguntas si no te falta algo, algo que tal vez otras personas han encontrado. Si amar es importante, y tú sabes que de verdad amas a alguien, ¿por qué la relación sigue resultando dolorosa?

## El éxito verdadero

En mi agencia de asesoría he oído a cientos de personas compartir sus historias de relaciones truncadas y sueños rotos. Sin ir más lejos, la semana pasada un hombre me decía: «Nunca pensé que estaría así a los cuarenta y dos años: me he separado de dos mujeres, veo poquísimos a mis hijos y no tengo ningún objetivo en la vida».

La mayoría de nosotros emprendemos nuestro viaje de adultos con grandes aspiraciones. Nuestras expectativas son trabajar mucho, ganar dinero, acumular cosas, tener una familia que nos quiera y disfrutar de la vida. Para muchas personas, todos esos sueños se transforman en pesadillas antes de llegar a la mitad de la vida. El mensaje de esperanza que he procurado compartir en mi asesoría a lo largo de los años es que la vida no se acaba hasta que nos llega el final. Hoy mismo puedes hacer que tu vida tome un rumbo positivo.

Creo que la clave del éxito está en descubrir el poder de amar a los demás. ¿Qué significa *tener éxito*? Parece que cada persona tiene una respuesta distinta: dinero, ascensos, fama, un trabajo estable, ser un vencedor. Todas ellas son aspiraciones legítimas, pero ¿qué es lo que nos proporciona un sentimiento de verdadera realización? Mi definición de *éxito* consiste en ‘mejorar tu rincón en este mundo’. Tu «rincón» tal vez sea una localidad, o un barrio de una ciudad, o puede que te lleve a docenas de ciu-

dades. Sea cual sea tu esfera de influencia, cuando buscas enriquecer la vida de los demás es cuando encuentras la forma de éxito que mayor satisfacción proporciona.

Lo cierto es que estás hecho para relacionarte. Experimentar la riqueza de una relación de amor es mejor que cualquier otra cosa que te puedan aportar el dinero, la fama o el prestigio profesional. Si en estos momentos la palabra *amor* te parece nebulosa, espero que este libro te ayude a entender en qué consiste el amor en la vida de cada día. Cuando amamos a los demás porque los valoramos como individuos, la dicha que sentimos es inigualable.

---

**Cuando buscas enriquecer la vida de los demás,  
es cuando encuentras la forma de éxito  
que mayor satisfacción proporciona.**

---

## ¿Por qué un libro más sobre el amor?

La clave para sentirse dichoso de amar a los demás está en centrarse en dar amor, y no en recibirlo. Es sobre todo esa realidad la que me ha llevado a añadir un libro más sobre el amor a los miles de artículos y cientos de libros que se han escrito sobre el tema en los últimos cincuenta años. La mayoría de lo que se ha escrito se centra en «cómo lograr el amor deseado». Recibir amor es una de las preciadas consecuencias de amar a los demás, pero la pura dicha de amar procede antes de tener un talante amoroso hacia los demás, sin importar lo que obtenemos a cambio.

### *Un talante amoroso*

Hace más de una década escribí un libro sobre cómo expresar de forma efectiva el amor en nuestras relaciones. *Los cinco len-*

*guajes del amor* ha vendido ya más de cuatro millones de ejemplares en los Estados Unidos y ha sido traducido a más de treinta y cinco idiomas de todo el mundo.<sup>1</sup> En dicho libro examinaba básicamente las formas en que damos y recibimos amor:

- palabras de afirmación
- tiempo de calidad
- obsequios
- acciones de servicio
- contacto físico.

Todos hablamos un cierto lenguaje con más naturalidad que otros. Si hablamos el lenguaje amoroso de otra persona, ésta se sentirá amada. Si no conseguimos hablar su lenguaje, se sentirá falta de amor aunque hablemos alguno de los otros lenguajes del amor.

Las respuestas de los lectores me han animado enormemente. Miles de ellos me han escrito para decirme: «Gracias por ayudarme a hacer lo que siempre he querido hacer: amar bien a los demás».

Lo que me ha inquietado es la cantidad de personas que me han señalado que entienden el concepto de los «lenguajes del amor», pero no tienen ganas de aprender el lenguaje amoroso de las personas de la familia. Hubo un marido que me dijo en tono desafiante: «Si eso va a comportar tener que lavarle los platos, pasarle la aspiradora y lavarle la ropa a mi mujer, olvídete». Sabía lo que había que saber con respecto al amor, pero no tenía un talante amoroso.

1. Gary Chapman: *Los cinco lenguajes del amor*, Miami: UNILIT, 1996.

Yo suponía que, si las personas sabían cómo expresar su amor de forma efectiva, estarían deseosas de hacerlo. Pero ahora me doy cuenta de que dicha suposición estaba equivocada. Los lenguajes del amor son formas importantes de transmitir amor, pero, si carecen de base, las palabras y las acciones están vacías.

Las siete cualidades de la persona que ama de verdad no son un añadido a los cinco lenguajes del amor sino los cimientos del lenguaje cotidiano del amor. Para amar de modo efectivo en cualquier relación, es necesario practicar esos siete hábitos a fin de cultivar un talante amoroso en las interacciones más cotidianas.

### *La vía hacia la excelencia*

Estoy convencido de que la mayoría de nosotros queremos amar mejor. No sólo queremos preocuparnos por los demás, sino también amarlos de forma genuina en todas nuestras interacciones. Nos sentimos a gusto con nosotros mismos cuando empleamos nuestra energía en ayudar a los demás. Nos parece justo y noble. Nos sentimos mal cuando pensamos en las acciones que hemos hecho de forma egoísta.

Cuando ya todo está dicho y hecho, las personas que llegan más satisfechas a la vejez son las que han invertido la vida en regalar amor. Tal vez sean personas que han acumulado grandes riquezas, o quizá vivan con pocos ingresos. Tal vez ocupen una posición notoria, o quizá sean personas desconocidas para el mundo en general. Pero, si han invertido sus esfuerzos en hacer que el mundo sea un lugar más habitable, llevan en la cara una radiante sonrisa de satisfacción. Desconozco los detalles de la vida de mis lectores, pero sé que, cuando las siete cualidades de la persona que ama pasen a ser parte natural de su forma de relacionarse con los demás, entonces encontrarán esa clase de dicha.

Mi deseo es que *Amar: una nueva forma de vida* ayude a que el marido que dijo «olvídate» al hecho de amar a su esposa se dé cuenta de que el amor es la vía a la excelencia. Espero que a ti, lector, te ayude a descubrir lo mismo. Como alguien dijo una vez, todos amamos a las personas que aman de verdad. Una vida excesivamente centrada en uno mismo nos deja solos y vacíos. El amor como forma de vida nos proporciona la mayor satisfacción posible.

## El significado del amor auténtico

El significado de palabras como *amor* y *amar* puede resultar confuso, ya que se utilizan en sentidos muy distintos. Las usamos en frases como «por el amor de Dios», «hacer el amor», «por amor al arte», «de mil amores» o «mi mamá me ama». En una noche romántica, hay quien dice: «Te amo». Las personas hablan incluso de «enamorarse».

El amor no es una emoción que nos asalta ni un objetivo difícil de alcanzar que dependa de las acciones de los demás. El amor auténtico es algo que está dentro de nuestras capacidades, que se origina en nuestras actitudes y culmina con nuestras acciones. Si pensamos en el amor como en un sentimiento, nos sentiremos frustrados cuando no seamos capaces de despertar dicho sentimiento. Cuando nos damos cuenta de que el amor es ante todo una forma de actuar, estamos preparados para usar las herramientas de que disponemos para amar mejor.

---

**El amor auténtico extrae lo mejor de nosotros,  
la persona que queremos llegar a ser.**

---

### ***La belleza del amor verdadero***

El amor verdadero es tan simple y tan real como el tipo de amor que hace falta para escuchar a un empleado que ha tenido un día difícil, para llevar a los hijos a una cena de celebración de la vuelta al colegio a finales de agosto, para donar dinero a los bomberos locales, para elogiar a un amigo, para frotarle cariñosamente la espalda a tu cónyuge antes de ir a dormir o para limpiar la cocina para tu compañero de piso cuando estás cansado después de un largo día de trabajo.

El amor verdadero puede ser tan osado como el tipo de amor que motiva a personas como Ruby Jones, de Nueva Orleans. Esta enfermera de sesenta y siete años optó por resistir al huracán *Katrina* con sus ocho pacientes moribundos en la unidad de enfermos terminales del Centro Médico Lindy Boggs cuando la tormenta alcanzó la costa de la ciudad. «No quieras ser una supermujer», le dijeron sus hijos. Ruby sólo pretendía cumplir con su obligación. Acudió el domingo a trabajar y no salió de allí hasta el jueves, cuando evacuaron a los pacientes. Cuando la tormenta rompía las ventanas y abría las puertas, ella les decía a sus pacientes: «Estamos aquí con vosotros y no os vamos a dejar solos». Cuando el centro médico se quedó sin electricidad ni agua potable y empezó a inundarse, Jones siguió bañando a las personas que tenía a su cuidado, dándoles de comer y curándoles las heridas. Cuando el jueves abandonó el lugar, después de que sus pacientes hubieran sido evacuados, tenía hambre y sed, pero había mantenido la promesa de estar con ellos hasta el final. En los momentos más angustiosos, lo que la mantenía en pie era el amor que sentía por sus pacientes.<sup>2</sup>

2. Catherine Skipp, Arian Campo-Flores: «Beyond the Call», *Newsweek*, 10 de julio de 2006, p. 71.

Hace poco visité a una madre de cincuenta y dos años con cinco hijos, que se estaba muriendo de cáncer. Llevaba años observándola y pensaba que era una de las personas con más amor que había conocido nunca. Se enfrentaba a la muerte con realismo, pero con un espíritu positivo. Nunca olvidaré lo que me dijo: «He enseñado a mis hijos a vivir. Ahora quiero enseñarles a morir». El amor verdadero ve incluso en la muerte una oportunidad para amar a los demás.

### *Escoger amar*

Es verdad que las personas que viven una vida de amor no están exentas de las dificultades que presenta la vida. Si alguien te ha dicho que el amor aliviará todos tus problemas, te han informado mal. La historia muestra que muchas personas, incluso las que más aman, no sólo han tenido que sufrir terremotos, inundaciones, tornados, huracanes, accidentes de coche, enfermedades y otras aflicciones, sino que también han sido perseguidas por defender una vida llena de amor.

¿Cómo puede alguien soportar todo ese dolor y, aun así, mantener vivo el deseo de perseguir una vida repleta de amor? Es a veces en medio de las dificultades cuando encontramos la mejor oportunidad para experimentar y compartir el amor. Una de las cosas buenas que tiene vivir una vida llena de amor es que nuestra satisfacción no depende de las circunstancias. Somos dichosos cuando elegimos amar a los demás, tanto si nos dan su amor a cambio como si no, y tanto si las cosas van como deseamos como si no.

El amor puede ir acompañado de un sentimiento de compasión por las personas a las que ayudamos, pero, por encima de eso, el amor es un talante que resulta del hecho de decir: «Yo elijo centrar mi vida en ayudar a los demás».



### ***Un amor radical***

Cuando amamos de forma auténtica, nos damos cuenta de lo radical que puede llegar a ser el verdadero amor. Basta con el amor para transformar toda una superpotencia. Por ejemplo, ocupándose de los pobres y amando incluso a sus enemigos, los cristianos se sobrepusieron en sus primeros siglos a una cultura decadente y egocéntrica. Empezaron amándose en las cosas pequeñas, compartiendo sus posesiones y la comida y mostrando compasión hacia las mujeres, los niños y otras personas marginadas en la época. La cultura decadente y ansiosa de poder del Imperio romano acabó aceptando a la nueva secta porque quienes la observaban decían: «Mira cómo se aman los unos a los otros».

Servir a los demás va contra la norma cultural consistente en dar para recibir. Tal vez no encajemos en el mundo que nos rodea cuando decidimos amar a los demás, pero el amor auténtico nos proporciona la oportunidad de descubrir una dicha más profunda que la que pueden darnos las formas habituales de actuar que hay en el mundo.

### **Cuestión de supervivencia**

Todo eso tal vez suene muy bien, pero, en un mundo de constantes conflictos, el amor ¿tiene realmente alguna posibilidad de prosperar? Los periódicos y la televisión están llenos todos los días de noticias que nos hablan de las crueldades entre los hombres, gran parte perpetradas en nombre de la religión o de la codicia individual. Basta con mirar cualquier programa coloquio para ver que se ha perdido el arte del diálogo constructivo. Cualquier programa de noticias nos recuerda el poco respeto que mostramos hacia quienes no están de acuerdo con nosotros. Políticos y líderes reli-

giosos parece que pasan la mayor parte del tiempo a la ofensiva y raras veces están dispuestos a escucharse entre sí.

Creo que no solo el amor tiene la posibilidad de prosperar en este mundo, sino que, de hecho, es nuestra única posibilidad. Si somos capaces de llegar a respetarnos como seres humanos que se necesitan entre sí y si escogemos la opción de estar atentos al bienestar mutuo, nuestro potencial para el bien es ilimitado. Si, por el contrario, fracasamos a la hora de adoptar dicha actitud, perderemos la dignidad y utilizaremos los avances tecnológicos de los últimos cincuenta años para destruirnos. Si pensamos resolver los problemas de nuestra sociedad mundializada, necesitamos el respeto y el diálogo constructivo que emanan del amor.

¿Realmente va a cambiar el mundo el hecho de comprarle un plato de sopa a una mujer sin techo, o de llevar a tu hija al parque, o de llevar a un compañero de trabajo con tu coche al mecánico cuando se le ha averiado el suyo? La respuesta es un sí rotundo. Tal vez tengamos una idea más elevada de lo que significa *amar*, cosas como hacer un enorme sacrificio de tiempo o de dinero, o incluso dar la propia vida, pero ¿por qué deberíamos estar dispuestos a morir por alguien cuando ni siquiera somos capaces de llenarle el depósito de gasolina? Cada una de las cualidades del amor auténtico empieza por las cosas pequeñas.

Si todos nos convertimos en personas que aman de manera auténtica, podemos cambiar un mundo lleno de conflictos. El amor no es sólo una opción realista, sino la única esperanza que tenemos de sobrevivir.

---

**Si de verdad quieres amar a alguien,  
empieza por las cosas pequeñas.**

---

## ¿Cómo acrecentar el amor?

Independientemente de cuál sea nuestro pasado, sin esfuerzo es imposible llegar a ser una persona que ama de verdad. Hay algo en nuestro carácter humano que se opone a nuestro deseo de amar de manera auténtica.

Podríamos considerar que la parte de nuestra naturaleza que sitúa nuestro propio bienestar por encima del de los demás es nuestro yo falso. El impulso egocéntrico de ese yo falso es tan dominante que, para muchos, se ha convertido en una forma de vida. Por eso, cuando las personas que aman de verdad, como algunas que encontraremos a lo largo de este libro, hacen su aparición, nos sentimos atraídos hacia ellas. Esas personas que aman genuinamente realizan con su comportamiento la parte de nuestra naturaleza que nos impulsa a amar a los demás. Ese yo verdadero sirve a los demás porque sólo cuando servimos a los demás encontramos la verdadera satisfacción en nuestras relaciones. Tanto si somos conscientes de ello como si no, cuando actuamos sin amor, no estamos siendo sinceros con la esencia de nuestra propia identidad. Como estamos hechos para relacionarnos, cuando le ofrecemos a alguien un amor auténtico, estamos siendo la persona que en realidad somos.

Cultivar las siete cualidades del amor nos ayuda a construir las relaciones más sólidas que es posible construir gracias a la actitud que llegamos a adoptar, a nuestra forma de vida y a nuestras acciones. Cuando no acertamos a valorar nuestras relaciones según nos dictan esas siete cualidades, entonces somos negativos hacia los demás, nos sentimos inquietos y adoptamos un comportamiento de ataque o de defensa.

Cuando decidimos amar de manera auténtica, nuestro corazón se transforma y de él empieza a emanar de una forma más natural el deseo de acrecentar nuestro amor y mostrar nuestro

yo verdadero. El papel que deberíamos adoptar es el de abrir nuestro corazón y nuestra mente cada día para recibir amor, y buscar oportunidades para compartirlo con los demás. Cuanto más lo hagamos, más fácil nos será amar a los demás.

### *El poder del amor auténtico*

El político Lee Atwater es un ejemplo de persona que ha aprendido a vivir según su yo verdadero. En la década de 1980 era un exitoso asesor del Partido Republicano a escala nacional. Su enfoque consistía en arruinar la reputación de sus enemigos políticos sembrando historias denigrantes en los medios de comunicación. En mitad de su carrera política le diagnosticaron una enfermedad mortal. Antes de morir, llamó y escribió a las personas a las que había atacado para pedirles perdón y expresarles su arrepentimiento por lo que había hecho.

Uno de los destinatarios de sus cartas era un político del Partido Demócrata cuya vida política había quedado prácticamente destruida cuando Atwater desveló un episodio de su pasado. En su carta a dicho político, Atwater le decía: «Es muy importante para mí que sepa que, de todo lo que me ha pasado a lo largo de mi carrera, uno de los puntos más bajos ha sido [ese] episodio».

El político demócrata quedó profundamente conmovido por las disculpas de Atwater. Más tarde acudió al funeral de Atwater y dijo: «Espero que los asesores políticos más jóvenes que imitan la táctica de Atwater, consistente en destacar los puntos negativos de sus oponentes con una política de miedo, se den cuenta de que, al enfrentarse a la muerte, éste se convirtió [...] en defensor de la política del amor y la reconciliación».<sup>3</sup> Atwa-

3. Citado en Timothy George, John Woodbridge: *The Mark of Jesus*, Chicago: Moody, 2005, pp. 47-48.

ter nos recuerda la dicha y la riqueza de nuestras relaciones cuando escogemos actuar según nuestro yo verdadero y expresar auténtico amor.

Lo que yo espero es que, al avanzar por la vía del amor auténtico, sientas la alegría de ver cómo se transforman tanto tus actitudes como tus comportamientos. El viaje hacia un nivel de amor más elevado no se acaba con la última página de este libro, sino que el hecho de leer estos relatos sobre las siete cualidades de la persona que ama de verdad te permitirá probar los frutos del amor y no contentarte nunca más con la mediocridad de una forma de vida egocéntrica. Si lo consigues, el hecho de tener relaciones auténticas se convertirá en un hábito tal que la mayor dicha que conocerás será la de hacer del amor una forma de vida.

## Aplicación personal

¿Estás listo para iniciar el viaje? Si es así, tal vez quieras firmar el siguiente compromiso:

Me comprometo a leer y descubrir las siete cualidades del amor que se tratan en este libro. Intentaré cultivar mi corazón con el amor a los demás. Quiero amar a los demás igual que yo, a mi vez, merezco ser amado.

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

1. ¿Cómo definirías el éxito? ¿Cómo refleja tu vida actual tu forma de entender el éxito?

2. ¿En qué medida dirías que dedicas ahora tu vida a expresar amor hacia los demás?
3. ¿Puedes recordar un acto de amor específico que realizaras la semana pasada? ¿Cómo te hace sentir lo que hiciste?
4. De las siete cualidades de la persona que ama auténticamente amabilidad, paciencia, capacidad de perdón, humildad, cortesía, generosidad y sinceridad, ¿cuál te resulta ahora mismo más natural? ¿Cuál de ellas te supone un mayor esfuerzo?