

Quererte y que te quieran

¿Necesitas más afecto? ¿Te resulta difícil encontrarlo? Eso es porque lo buscas fuera. Prueba a generarlo dentro de ti y luego deja que se proyecte afuera. Volverá a ti multiplicado

Una persona buscaba la llave de su casa en la calle bajo una farola. Pasó un vecino y se ofreció a ayudarla. “¿Estás segura de que la perdiste por aquí?”, preguntó después de un largo rato de búsqueda infructuosa. “No —respondió ella—; se me cayó al otro lado de la calle, pero es que allí no hay luz”. Resulta absurdo, ¿verdad? Y, sin embargo, lo hacemos tantas veces... Buscamos las cosas donde nos resulta más fácil, pero si no están allí, no las vamos a encontrar. Con el amor sucede lo mismo. Hay quien se pasa la vida con la sensación de que nadie le quiere. No encuentra la pareja adecuada, ni la amiga generosa que desearía tener, ni en el trabajo encuentra aprecia-

ción, ni siquiera en los hijos. Y la conclusión es que “La gente es así”, que “Cada cual va a lo suyo”, y hasta que “El hombre es un lobo para el hombre”. La cuestión, entonces, estaría en plantearse: ¿qué hago yo para que la respuesta de las personas que me rodean sea ésta?, ¿qué doy yo?, ¿cómo lo doy?, ¿qué busco?, ¿qué exijo?, ¿por qué se protegen contra mí así?

El amor atrae al amor

La ley de la atracción dice que difícilmente se obtiene aquello de lo que se carece. Sólo la abundancia llama a la abundancia. Y la avaricia atrae la escasez. Sólo el amor atrae al amor. Miguel Ruiz, en su libro *La maestría del amor* (Urano), nos cuenta la historia de una persona que tiene en su casa una cocina má-

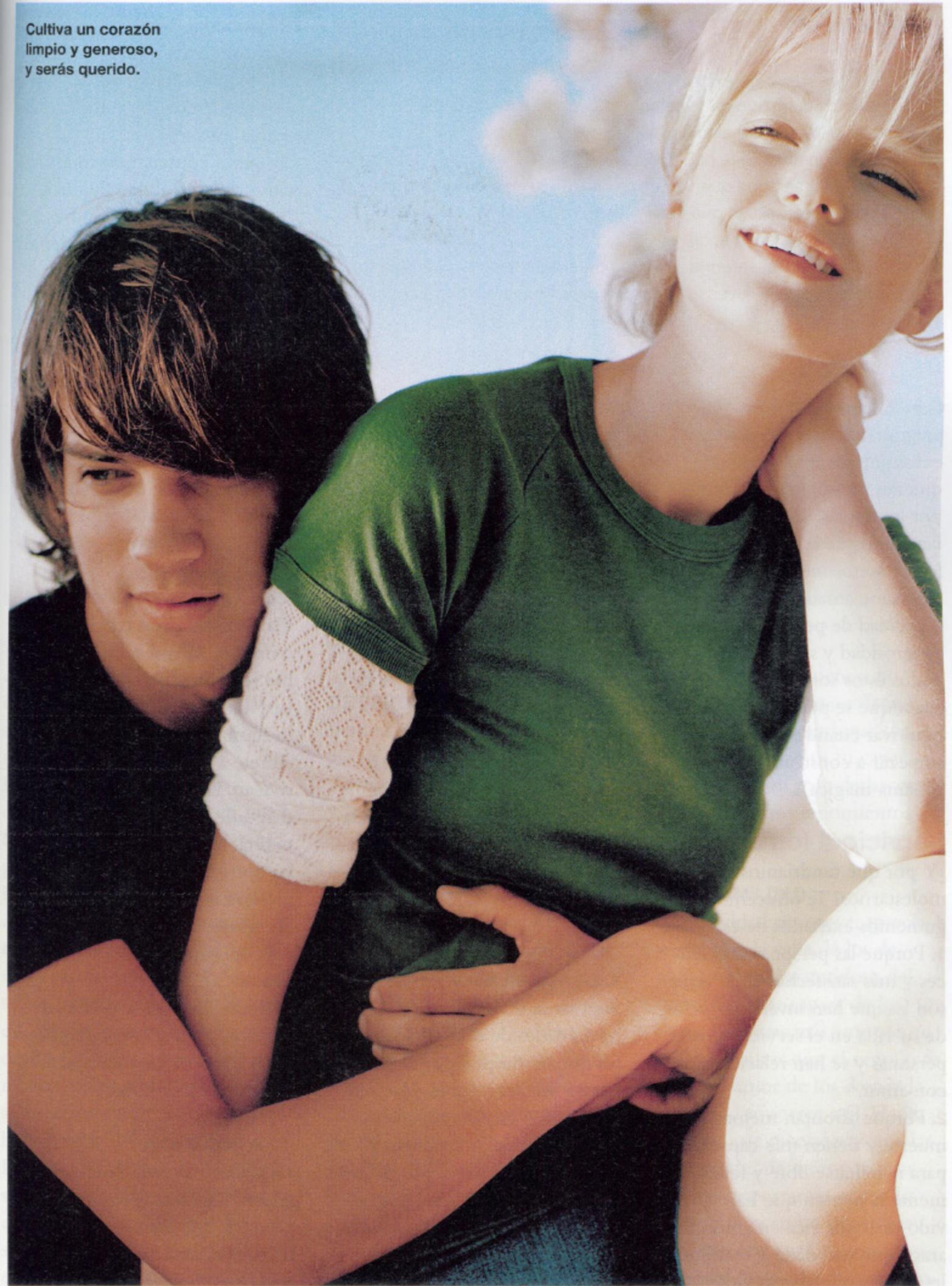
gica en la que prepara, sin parar, un sinfín de platos deliciosos. Siempre tiene la mejor comida para ofrecer a quien llegue a su casa. Un día llega un extranjero, que le ofrece unas migajas de pan a cambio de que haga lo que él desea. Pero quien tiene su propia cocina mágica no va a venderse nunca al chantaje ni a las condiciones de otra persona por unas míseras migajas. Prueba a convertir tu corazón en una “cocina mágica”, que guisa permanentemente amor a fuego lento. Sé cocinero del amor y no necesitarás comprar las migajas de cariño de nadie a cambio de cumplir sus condiciones, de ser quien no eres. Regala tu amor generosamente y volverá a ti multiplicado.

Barreras al amor

Ciertas personas agradecen hasta poder hacerte un favor si está en su mano. Pero hay otras que parece que facilitarte las cosas pudiera acarrearles la ruina en sus vidas.

Sólo la abundancia llama a la abundancia, pues la avaricia atrae la escasez. El amor incita al amor

Cultiva un corazón
limpio y generoso,
y serás querido.



Formas sencillas de dar afecto

- Dedicar un cumplido a tu vecina o al dependiente de la tienda.
- Sostenerle la puerta a alguien y déjale pasar primero.
- Sonríe a un niño. Si te habla, escúchale.
- Deja que la persona que va detrás de ti en la cola del supermercado pase antes, si ves que tiene mucha prisa.
- Visita a una persona anciana.
- Visita a tu vecina enferma. Dale tu número de teléfono y pregúntale si necesita que le lleves la compra a casa o cualquier otra cosa.

Gary Chapman se hizo esta pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre quienes regalan amor y quienes muestran escaso interés por los demás? Descubrió que hay rasgos de la personalidad de los primeros inexistentes en los segundos: amabilidad, paciencia, capacidad de perdón, humildad, generosidad y sinceridad. Todos éstos son hábitos de conducta que se pueden aprender a cultivar cuando uno decida empezar a construir su propia "cocina mágica".

Servicio a los demás

¿Y por qué tendríamos que molestarnos? Te ofrecemos argumentos extraídos de estudios: **1.** Porque las personas más felices y más satisfechas en la vejez son las que han invertido parte de su vida en el servicio a otras personas y se han relacionado con amor.

2. Porque afrontan mejor la muerte y tienen más capacidad para marcharse libre y felizmente si sienten que han vivido una vida rica en amor. El amor que han dado y recibido les hace sentir que su vida está

llena de sentido. Esa profunda satisfacción les resulta un gran consuelo.

3. Porque todos amamos a las personas que aman de verdad y, por el contrario, no acabamos de depositar nuestra confianza en los que sólo viven para sí.

4. Porque el amor, como forma de vida, ofrece la mayor satisfacción y le da sentido a cada momento, a cada situación, a cada relación vivida.

Así que, si quieres atraer más amor a tu vida, empieza por aprender a amar de verdad, y la mitad del camino (quizás el camino entero) ya estará hecho.

Las siete cualidades que tiene el amor

1. LA AMABILIDAD

Supone la dicha de satisfacer las necesidades de otra persona antes que las propias por el mero hecho de favorecer la relación. Ser amable implica reconocer que no estás solo, separado y por encima de los demás; admitir la presencia de los demás y darse cuenta de sus necesidades, y apreciar el valor de todas y cada una de esas personas.

La paradoja (aparente) está en darnos cuenta que hacer de la amabilidad una forma de vida nos enriquece sobre todo a nosotros mismos.

Empieza constatando todos los actos de amabilidad de otros hacia ti. Por ejemplo, es frecuente que en la familia demos por hecho que los actos de amabilidad son "lo normal". Alguien te hace la comida y alguien lava los platos, alguien aporta dinero a casa, cuida de los niños, etc. Pero pocas veces reconocemos y agradecemos esos actos cotidianos.

El comportamiento amable con otra persona le transmite el mensaje: "Eres una persona valiosa e importante para mí".

Ejercicio:

Haz una lista con todos los comportamientos amables que has recibido a lo largo del día. Inspírate en ellos para hacer lo mismo con otras personas. Ábrete a cuidar a quienes te rodean. Una vez que sientes el deseo de ser amable, te resultará más fácil darte cuenta de todas las oportunidades que se te presentan para serlo (en casa, en el trabajo, en el gimnasio, en la cola del supermercado...).

Frase:

"Sé amable, porque todas las personas a las que encuentras están librando una gran batalla" (Filón de Alejandría).

2. LA PACIENCIA

La paciencia consiste en aceptar los defectos de los demás y permitir que sean imperfectos. Implica amar a la otra persona aun cuando no estás de acuer-

Para que te quieran más, sé amable y generoso.



do con sus elecciones, y escucharla atentamente, con ganas de entender lo que pasa en su interior.

Hay muchas formas de paciencia, pero practicarla en una faceta de tu vida te ayuda a ser paciente en todas las demás.

Es más fácil practicar la paciencia y proteger el amor cuando:

- Admites que tú también eres una persona imperfecta.
- Eres realista respecto a lo que esperas de los demás. Recuerda: no todo el mundo tiene las mismas prioridades que tú.
- Eres consciente del poder de la paciencia.

La paciencia transmite el mensaje: "Te amo lo suficiente como para, digas lo que digas, seguir de tu lado, escuchándote, en lugar de dejarte plantado.

3. LA CAPACIDAD DE PERDONAR

Perdonar es elegir amar, en lugar de exigir justicia. Cuando amamos, usamos la gentileza y la sinceridad para hacer que el otro se enfrente a lo que ha hecho, y a continuación le ofrecemos perdón. Le ahorramos el castigo de nuestro enfado y volvemos a acogerle en una relación reinstaurada.

Ejercicio:

Trata de practicar el perdón en las cosas pequeñas y pedir disculpas aun por nimias ofensas. No sientas que tu relación es menos valiosa porque no sea perfecta: no existe una relación positiva a largo plazo que no exija confesión, cambios de conducta y perdón.

Cuando la persona que te ha

hecho daño no quiere o no sabe disculparse, recuerda que siempre puedes perdonar tú; tienes en tus manos tu capacidad del perdón para deshacerte de la ira u otros sentimientos que envenenan tu bienestar.

4. LA HUMILDAD

La humildad reconoce, aprecia y reafirma la valía de los demás. Es el mejor antídoto del orgullo, que te separa de los otros. ¿Quieres más amor en tu vida? Mientras que el orgullo te aleja del amor de los demás, la humildad te acerca a él. Hace, además, que reconozcas que las necesidades de otras personas son tan importantes como las tuyas, y te permite anteponer la manera de ver las cosas y los intereses de los demás a los pro-

Permítete ser tú mismo al natural, sin subterfugios.



pios, aun cuando ello implique un cierto sacrificio. La humildad es señal de fortaleza.

5. LA CORTESÍA

Hermana de la amabilidad, supone tratar a todo el mundo como amigos personales. Si crees que todas las personas son valiosas, la cortesía resulta inevitable. Empieza practicándola en casa: vigila tus modales; trata a las personas con quienes convives con consideración y evita hacerles la vida más difícil. Respecto de cuantos te rodean, siente que son aliados en esta aventura o compañeros de viaje en el mismo barco. Haz tuya la letra de la canción de Marina Russell: "Trátame bien; te trataré bien...".

6. LA GENEROSIDAD

La generosidad consiste en ofrecer tu atención, tu tiempo,

tu talento, tu dinero, tu compasión y, sobre todo, tu amor desinteresadamente a los demás.

¿Quieres más amor en tu vida? Ofrece todo el que tienes (no tengas miedo, porque tu cocina mágica seguirá cocinando más y más). ¿No sabes cómo mostrarle amor a alguien? Pregúntale sobre sí mismo; ábrete a conocerle y acéptale sin juicios. Descubre lo que necesita y ofréceselo si está en tu mano. Recuerda la advertencia de Sócrates: "Tened cuidado ante la infecundidad de una vida demasiado ocupada".

Más información

■ La maestría del amor.

Miguel Ruiz. Urano.
224 págs. 12 €

■ Amar. Una nueva forma de vida.

Gary Chapman. Urano.
368 págs. 14 €

Reserva tiempo y energía disponible para los demás. Y, en las actividades de tu vida cotidiana, deja que el amor y la consideración lo impregne todo: cada acción, cada palabra, cada pensamiento.

7. LA SINCERIDAD

Permítete ser tú mismo, con consideración hacia los demás. No intentes ser quien no eres para ganarte la aprobación de alguien, porque la mentira es una trampa que te conduce al fracaso.

La sinceridad no consiste en pregonar todo lo que se te pase por la cabeza; supone decir lo que piensas desde el amor y sin perder de vista los sentimientos y las necesidades de la otra persona. Es característica indispensable del amor.

Una persona conocida puede decirte lo que quieres oír, pero alguien que te ama te dirá lo que debes oír, aun cuando no quieras oírlo.

Una persona que ama es siempre sincera, y te dirá lo que piensa con tacto y sin herirte. El amor te hace decir lo que piensas sin sonar sentencioso. El amor te cuida y te protege a ti, no a tus engaños; no te hace sentir mejor (temporalmente) alabándote y apoyándote en tu egocentrismo, sino que te ayuda a salir de él (aunque te duela en el momento).

Una persona que te ama es sincera contigo cuando ve que debes cambiar algo: expone tus debilidades y te ayuda a superarlas, mientras que celebra y apoya tus fortalezas. ●