



No quiero grandes cosas en mi vida, solo esas pequeñas cosas que la hacen grande, y entre ellas están presente las tres -or: humor, dolor y amor.

Necesitamos tener presente el humor, hay que liberarse de la gravedad, hay que sonreírle a la vida. Nos tenemos que saber reír de nosotros mismo. Uno de mis consejos, por ejemplo, es comenzar el día escuchando a Alex Clavero, el francotirador, que cada mañana en cuatro minutos hace un monólogo en clave de humor de un tema cotidiano. El reírnos hará que el día empiece engrasado.

Decía Sábato: "Yo creo que la verdad es perfecta para las matemáticas, la química, la filosofía, pero no para la vida, en la vida la ilusión, la imaginación, el deseo la esperanza cuentan más" y yo añado "y el humor". El sentido del humor es patrimonio de los inteligentes.

También necesitamos saber tratar el dolor, porque a lo largo de nuestra vida, seguro que en alguna ocasión nos encontraremos con él... Y estar entrenado, siendo sensible al dolor ajeno, dejándonos acariciar por las ondas expansivas del dolor de los demás, además de más humanos, nos hará más sensibles. Y sí, el dolor hay que compartirlo; cuando mostramos nuestras debilidades, la ayuda que recibimos es directamente proporcional a nuestra apertura. El mostrar nuestro dolor no nos debilita, sino que nos hace más accesibles.

Finalmente, el amor. El amor es el motor de la vida, es una necesidad de primer orden. El amor nos da paz, serenidad, nos da chispa y sentido a nuestra existencia. Tenemos amores de distinto tipo: a los padres, a los hijos, a las mascotas, a los amigos, a la pareja. El amor es indispensable para que una persona se sienta viva.

Es la condición en la cual la felicidad de otra persona es esencial para la tuya propia. La buena salud del alma se contagia amando bien, de ahí la importancia compartir los momentos importantes de la existencia. Amar también es cuidar.

Dice Marian Rojas, que las dos cosas que nos hacen felices son el amor y el trabajo y ninguna de las dos son instantáneas, sino que necesitan constancia, y añade, "las cosas buenas pasan en la vida real, no en la virtual". Incluso a nivel químico el amor es bueno, con él segregamos oxitocina, la hormona del vínculo y del amor y nos baja el cortisol, la hormona del estrés.

El amor escucha. La ciencia moderna no ha producido aún un medicamento tranquilizador tan eficaz como lo son una buena escucha y unas pocas palabras bondadosas. Nada motiva a nuestro ser interior que sentirnos queridos, apreciados.

ALGUNOS PILARES PARA AMAR

Liberarse de la queja que es un veneno para el corazón y cámbiala por la gratitud. Liberarse de la ira pues destruye todo lo que se ha construido desde la calma del corazón. Liberarse de los celos porque amar con confianza, es sumar sin restarle nada al otro, es ser con alguien no de

Las tres 'or'

alguien. Así nos lo enseña Alex Rovira en su libro Amor.

El amor se aprende, y tenemos maestros cada día, en forma de amigos, familiares y también parejas anteriores y presentes.

Tiene dos ingredientes que también tiene la amistad, el primero es el descubrimiento de lo que nos hace similares, y el segundo es el respeto de lo que nos hace diferentes. Y en ambos, amor y amistad, es importante ser espejo y sombra: el espejo nunca miente y la sombra nunca te abandona.

El amor es también el antídoto del miedo. Cuando estamos enamorados nuestra amígdala se relaja y nos sentimos más fuertes para afrontar situaciones difíciles

Mantener un amor sano, un verdadero amor, es cosa muy sencilla, pues está en los pequeños detalles cotidianos que dan alegría a la vida, y cosquillas de ternura al corazón, y llena de paz el alma. En el amor triunfamos cuando regamos la semilla que despertó el sentimiento.

PAREJA

Pareja viene de par y, por lo tanto, se tiene que sostener entre dos y tiene que haber un equilibrio en el dar y en el recibir.

La convivencia suele ser el laboratorio de las relaciones amorosas. Olvidate aquello de

que "los polos opuestos se atraen", compartir una manera de ver el mundo, compartir valores, crear un estilo de vida de pareja es fundamental. Si nuestros valores son muy distintos, es muy difícil que la relación se mantenga a largo plazo.

Decía Rovira, hay que crear un proyecto de vida compartido. Esto tiene que ver con la teoría de las dos naranjas, dejemos de buscar la media naranja como si estuviésemos incompletos y busquemos una naranja entera, adulta y con autonomía cuyo proyecto tenga puntos en común con el nuestro, eso evitará la dependencia.

El amor se trabaja y lo ideal es que cada miembro tenga un espacio personal y luego otro en común. Se trata de crear un entorno nutritivo,

MIRADA APRECIATIVA

Conocer al otro nos ayuda a amarlo mejor, para ello es necesario el reconocimiento de las diferencias, lo que se conoce en psicología como mirada

apreciativa; Es decir, se trata de reconocer con nuestras palabras y nuestros actos, que reconocemos sus valores únicos, sus talentos, su carácter, su potencial, eso provoca en ella o él, emociones positivas como serenidad, tranquilidad esperanza y confianza en si misma.

Si alguna vez necesitamos cambiar, en vez de pedir al otro que cambie, digamos mejor ¿cambiamos juntos?

LA PAZ BARATA

Se puede caer en la inercia peligrosa que incluye rituales de convivencia esto es lo que se llama la paz barata, personas que viven de manera apacible, pero sin chispa. No queremos una persona para compartir la paz barata, sino la alegría y el amor.

Ya nos decía Maxwell, el amor debe ser como el café, a veces fuerte, otras dulce, a veces solo, otras acompañado, pero nunca frío.

Hagamos un trato



Compañera, usted sabe puede contar conmigo no hasta dos o hasta diez sino contar conmigo si alguna vez advierte que la miro a los ojos y una veta de amor reconoce en los míos no alerte sus fusiles ni piense qué delirio a pesar de la veta o tal vez porque existe usted puede contar conmigo si otras veces me encuentra huraño sin motivo no piense qué flojera igual puede contar conmigo pero hagamos un trato yo quisiera contar con usted es tan lindo saber que usted existe uno se siente vivo y cuando digo esto quiero decir contar aunque sea hasta dos aunque sea hasta cinco no ya para que acuda presurosa en mi auxilio sino para saber a ciencia cierta que usted sabe que puede contar conmigo.
-M Benedetti-

