



# DEJAR DE QUERER PARA EMPEZAR A *Amar*

Todos los seres humanos desean ser queridos. Pero ¿cuántos aman realmente? El verdadero amor actúa como un alquimista: convierte la ambición en altruismo y transforma el sufrimiento en felicidad. Por *Borja Vilaseca*. Ilustración *Alberto Vázquez*.

**T**al vez sea por la intensidad del frío. O quizás por una simple cuestión de tradición. Pero lo cierto es que enero es el mes preferido por los españoles para reflexionar sobre cómo marchan sus vidas. Después del despilfarro y la resaca navideños, muchos se refugian en el calor de sus hogares para hacer balance y fijar los clásicos propósitos de año nuevo.

Dejar de fumar. Estudiar inglés. Perder peso. Ir al gimnasio. Éstas son algunas de las promesas más comunes. Y dado lo difícil que nos parece cambiar de hábitos, damos por hecho que lo más importante

es intentarlo. A malas, siempre podemos repetir el año que viene.

En paralelo, un nuevo propósito está emergiendo en el corazón de más seres humanos. Se trata de una promesa bastante menos concreta y mucho más intangible. A diferencia de otras, no suele pronunciarse, pues consiste en una práctica pacífica y silenciosa. Es el mayor de los compromisos que podemos hacer con nosotros mismos, y cumplirlo no requiere consejos ni estudios. Está por encima de cualquier otra meta. Ahora mismo, al menos una persona acaba de proponerse aprender a amar.

EL AMOR ES EL CAMINO  
“Cuando el sabio señala la Luna,  
el necio mira el dedo”  
(proverbio chino)

Que hemos venido a este mundo a aprender a amar es una verdad ancestral. Se descubrió antes de que comenzara la historia de la filosofía. Zoroastro (630-550 antes de Cristo), Mahavira (599-527 antes de Cristo), Lao Tsé (570-490 antes de Cristo), Buda (560-480 antes de Cristo), Confucio (551-479 antes de Cristo), Sócrates (470-399 antes de Cristo), Jesucristo (1-33)... Todos los grandes sabios de la humanidad,



# *Entramos en el mundo sin saber gestionar nuestra vida emocional. La felicidad es la base de cualquier éxito*

cuyas enseñanzas dieron origen a las instituciones religiosas que conocemos hoy en día, dijeron esencialmente lo mismo: "Amar a los demás es el camino que lleva a los seres humanos a la felicidad".

Aunque muchos otros han seguido predicando con su ejemplo sobre el poder transformador del amor, pasan los años, las décadas y los siglos, y la gran mayoría de seres humanos seguimos sin saber amar. Aprender eso no entra en los planes de nuestro proceso de condicionamiento familiar, social, cultural, religioso, laboral, político y económico.

Como estudiantes nos hacen memorizar lo inimaginable. Luego nos preparan para ser profesionales productivos. Pero se olvidan de lo más básico. Así es como entramos en el mundo: sin saber gestionar nuestra vida emocional. Y si bien el éxito no es la base de la felicidad, ésta sí es la base de cualquier éxito. Por el contrario, desde pequeños nos hacen creer que el mundo está lleno de gente malvada. Que no hay que confiar en los desconocidos. Que lo importante es ocuparse de uno mismo e ir tirando. Así, el miedo, la frustración y el resentimiento van pasándose de generación en generación, creando una cultura basada en la desconfianza, la resignación y la insatisfacción.

## MÁS ALLÁ DEL CONDICIONAMIENTO **"No es signo de salud el estar bien adaptado a una sociedad enferma" (Jiddu Krishnamurti)**

La perversión de la naturaleza humana ha llegado hasta tal punto que a lo largo de este proceso de condicionamiento también escuchamos que la bondad es sinónimo de estupidez, pues uno siempre termina por arrepentirse de sus buenas acciones. Y que amarse a uno mismo es una conducta egoísta, propia de un narcisista. De ahí que hablar acerca del amor al prójimo suene ridículo.

Sean ciertas o no, todas estas creencias moldean nuestra percepción del mundo e influyen en nuestra forma de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos. Y no se trata de culpar a nadie, sino de responsabilizarnos de nuestro proceso de cambio y crecimiento. Lo que está en juego es nuestra libertad

para decidir quiénes podemos ser. Y aquí no hay maestros, sólo espejos donde vernos reflejados. En última instancia, dejar de existir como orugas y empezar a vivir como mariposas es una transformación que sólo depende de cada uno.

El reto consiste en cuestionar nuestras creencias, por más que atenten contra el núcleo de nuestra identidad. De ahí que este aprendizaje surja como una iniciativa personal, un compromiso a largo plazo en el que la conquista del verdadero amor se convierte en el camino y la meta. Y no se trata de una moda pasajera. El autoconocimiento y el desarrollo personal son procesos cada vez más aceptados por la sociedad. Al haber tanta oferta y tratándose de un asunto tan íntimo y delicado, su utilidad dependerá de lo bien que sepamos elegir.

## LOS ENEMIGOS DEL AMOR **"El amor es la ausencia de egoísmo" (Erich Fromm)**

Según las leyes de la evolución, todo empieza con el conocimiento (información veraz). Luego viene la comprensión (experiencia personal). Sólo así es posible aceptar (dejar de reaccionar negativamente frente a lo que sucede) para poder finalmente amar (dar lo mejor de nosotros en cada momento). Por el camino hemos de vencer a nuestro mayor enemigo: nosotros mismos (nuestro mecanismo de supervivencia emocional, más conocido como ego). Para lograrlo es necesario ser sinceros (no autoengañarnos), humildes (reconocer nuestros errores), valientes (atrevernos a enmendarlos) y perseverantes (comprometernos con nuestro proceso de aprendizaje).

El miedo (a que nos hagan daño), el apego (de perder lo que tenemos) y la ira (de no conseguir lo que deseamos) nos esperan a la vuelta de la esquina. Un poco más lejos se esconde nuestra ignorancia (el desconocimiento de nuestra verdadera naturaleza), la causa última de nuestro egoísmo (tendencia antinatural que corrompe la actitud de los seres humanos), que es precisamente el que nos impide amar, que es nuestra esencia.

Igual que no tenemos que hacer nada para ver, no tenemos que hacer nada para >

## **PERDONAR ES UN ACTO DE AMOR**

Cuando culpamos a los demás por aquello que nos ha sucedido y los responsabilizamos de nuestro sufrimiento, podemos caer en las garras de un enemigo mucho más sutil y peligroso: el rencor. Para evitar seguir haciéndonos daño, es necesario aprender a perdonar, un acto que refleja amor y humildad, que pone fin a todo nuestro malestar. Dado que no podemos cambiar lo que nos ocurre en la vida, sí podemos modificar nuestra mirada y nuestra actitud hacia esos mismos acontecimientos para reinterpretar su significado de una forma más objetiva. Así nos dejarán un mejor sabor de boca.



## Los vicios de la mente son fruto de interpretar de forma egocéntrica la realidad. Eso impide aceptar a los demás

### PARA APRENDER A AMAR

#### 1. LIBRO

'El arte de amar', de Erich Fromm (Paidós). Trata sobre los diferentes tipos de amor que alberga la condición humana.

#### 2. PELÍCULA

'Atrapado en el tiempo', de Harrold Ramis. Para tomar conciencia de que la vida consiste en aprender a ser feliz por uno mismo para poder amar de forma incondicional a los demás.

#### 3. MÚSICA

'Imagine', de John Lennon. Un canto idealista al amor incondicional, que surge como consecuencia de ver a la humanidad como una gran familia, más allá de las diferencias superficiales.

> amar. Tanto la vista como el amor son atributos naturales e inherentes a la condición humana. Nuestro esfuerzo consciente debe centrarse en eliminar todas las obstrucciones que nublan y distorsionan nuestra manera de pensar, sentir y ser, como el estrés, la negatividad, el victimismo, el odio, la desconfianza, la vanidad, la envidia, la arrogancia, la preocupación, la intolerancia, la cobardía, la avaricia, la indolencia, el orgullo, la impaciencia, la culpa, la tristeza...

#### DIFERENCIA ENTRE QUERER Y AMAR

**"El amor es lo único que crece cuando se reparte"** (Antoine de Saint-Exupéry)

Todos los vicios de la mente son fruto de interpretar de forma egocéntrica la realidad, una actitud impulsiva e inconsciente que nos impide aceptar lo que sucede tal como viene y a los demás tal como son. Ésta es la causa real de todo nuestro sufrimiento, que además nos encierra en un círculo vicioso muy peligroso. Para poder amar, primero hemos de albergar amor en nuestro corazón.

En este caso, el problema es en sí mismo la solución. Y lo primero que debemos saber es qué es el amor. No al que estamos tan acostumbrados, sino al de verdad. Porque una cosa es querer, y otra muy distinta, amar. Querer es un acto egoísta; es desear algo que nos interesa, un medio para lograr un fin. Amar, en cambio, es un acto altruista, pues consiste en dar, siendo un fin en sí mismo. Queremos cuando sentimos una carencia. Amamos cuando experimentamos plenitud. Mientras querer es una actitud inconsciente, relacionada con lo que está fuera de nuestro alcance, amar surge como consecuencia de un esfuerzo consciente, que nos hace centrarnos en lo que sí depende de nosotros.

Cuando uno ama no culpa, ni juzga, ni critica, ni se lamenta. Los que aman

intentan dejar un poso de alegría, paz y buen humor en cada interacción con los demás, por muy breve que sea. Amar también es aceptar y apoyar a las personas más conflictivas, porque son precisamente las que más lo necesitan. Amar de verdad es sinónimo de profunda sabiduría, pues implica comprender que no existe la maldad, tan sólo ignorancia e inconsciencia. La paradoja es que el amor beneficia primeramente al que ama, no al amado. Así, el amor sana y revitaliza la mente y el corazón de quien lo genera. Por eso recibimos tanto cuando damos.

#### TODOS SOMOS UNO

**"Creo que la verdad desarmada y el amor incondicional tendrán la última palabra"** (Martin Luther King)

Para saber si hemos aprendido a amar, tan sólo hemos de echar un vistazo a nuestra forma de comportarnos con los demás. No en vano, la relación que mantenemos con todas las personas que forman parte de nuestra vida es un reflejo de la relación que estamos cultivando con nosotros mismos. Como lo expresa el filósofo Darío Lostado: "Si no te amas tú, ¿quién te amará? Si no te amas a ti, ¿a quién amarás?".

Al darnos cuenta de que lo que les hacemos a los demás nos lo hacemos a nosotros mismos primero, tomamos conciencia de lo estrechamente unidos que estamos todos los seres humanos. No en vano, las etiquetas con las que subjetivamente describimos y dividimos la realidad son sólo eso, etiquetas. Y por muy útiles y necesarias que sean para manejarnos en el día a día, no deben separarnos de nuestra verdadera naturaleza: el amor incondicional.

Igual que los árboles ofrecen sus frutos cuando crecen en condiciones óptimas, los seres humanos emanamos amor cuando nos liberamos de todas nuestras limitaciones mentales. De ahí que si queremos saber cuál es la mejor actitud que podemos tomar en cada momento, tan sólo hemos de responder con nuestras palabras y acciones a la siguiente pregunta: ¿qué haría el amor frente a esta situación? ●

