



Para explicarlo, Javier Vidal-Quadras utilizó la imagen del árbol frondoso de la felicidad y de los cuatro elementos necesarios en la vida de un árbol: tierra, agua, sol y aire

“Si repasamos la relación de amor entre un hombre y una mujer, veremos que casi todo es extrapolable a todas nuestras relaciones: filiales, maternas, paternas, fraternas, de amistad...

*Mucho más profundo que el mero amor de sentimiento, superficial y volátil, es el **amor hondo que implica a toda la persona...** que es el amor para lograr la felicidad”.*

Javier Vidal-Quadras, abogado, profesor universitario, escritor y directivo de organizaciones de promoción y formación familiar (**IFFD**-International Federation for Family Development-, **FERT** - Orientación familiar-, **Instituto de Estudios para la Familia**, **The Family Watch**, y otros), empezaba con estas palabras a explicarnos dónde está la clave de la felicidad, en la edición de junio de nuestro **I-WiL Lunch**, que celebramos ayer en IESE Barcelona.

Para explicarlo, utilizó la imagen del **árbol frondoso de la felicidad** y de los cuatro elementos necesarios en la vida de un árbol: **tierra, agua, sol y aire**.

La tierra es, entre otras cosas, **la mirada**: cómo contemplamos nuestra relación, con qué tipo de mirada -triste, amable, esperanzada...-

observamos la realidad objetiva. **Romano Guardini**, hablando del Paraíso, recordaba que lo era, porque el habitante que se despertaba en él cada mañana era un ser humano alegre, equilibrado, justo, entregado, optimista y volcado hacia los demás. Si todos nos levantáramos así cada mañana, y con esa mirada contempláramos al que tenemos al lado, estaríamos contribuyendo a recrear ese Paraíso, la felicidad. Podemos profundizar en ello con el libro [Con el amor no basta](#), de **Aaron Beck**, padre de la psicología cognitiva.

El agua, porque el árbol hay que regarlo y hay que hacerlo continuamente, aportando los nutrientes que necesita para desarrollarse. Básicamente, estamos hablando del **tiempo**, el **entrenamiento** y la **formación**. “Mi familia conmigo... y yo con mi familia”: Que mi familia esté conmigo en todo mi día, que yo esté con mi familia en todo su día. Somos seres familiares allá donde vayamos. Y necesitaremos entrenar y formarnos, porque no nacemos sabiendo. Pongamos en práctica las “estrategias de amor” o virtudes, hábitos para el bien donde hemos puesto previamente la inteligencia. Y no te empeñes en que el otro cambie: cambia tú primero. ¿Por qué nos formamos en todo, menos en el amor? **Julián Marías** habla de los “bárbaros verticales”, aquellos que son expertos en un solo aspecto, pero que horizontalmente son planos, que no saben nada de la vida, ni del amor, ni del ser humano, ni de las relaciones... ¿Hemos caído en la cuenta de que -como dice **Fabrice Hadjadj**- los padres tenemos “autoridad sin competencia”? ¿Qué tipo de amante eres? Y aquí Javier nos recomendó el libro de **Gary Chapman**, [Los 5 lenguajes del amor](#). También se puede hacer [este test](#), basado en el libro anterior.

Asociamos **el sol**, tercer elemento, con aquello que debe estar siempre presente en una relación de pareja: el cuerpo, los afectos y la voluntad. Y en nivel de **igualdad** los tres, ni un amor absurdamente espiritual, ni exclusivamente genital. La mujer trabaja mejor los afectos, los sentimientos. Javier nos dio la clasificación de **Von Hildebrand**: sentimientos físicos y psíquicos (ambos fácilmente provocables y, por tanto, manipulables) y sentimientos espirituales, “respuesta de un corazón noble y profundo. Veo un bien y genero un sentimiento adecuado”. Y, por último, la voluntad, pero no solo, que sería humillante! El papel de la voluntad es **re-crear** los sentimientos desaparecidos o aletargados, con estrategias como volver al principio. El protagonista de **La vida es bella** no siente nada de lo que hace por su hijo... pero lo hace todo por amor!

Y viene **el aire**, que puede traer toda clase de virus, huracanes, y vienen los ladrones del amor... Aquí hay un tema de **prevención de riesgos**, de no exponerse a situaciones donde el aire pudiera llevarse nuestro amor por delante. Y ver que las crisis, que llegan o llegarán, son una oportunidad de crecimiento. Otro virus que puede invadirnos es

el funesto aburrimiento, la carcoma de toda relación.

Javier terminó con **la ventilación de la casa: el perdón**, citando a **Jutta Burgraf**. Es mucho más difícil perdonar que pedir perdón. Perdonar y olvidar. Porque olvidar no es borrar de la memoria (cosa que no depende de nosotros) sino purificar la memoria. Y ver al otro mayor que su culpa.

En definitiva, una gran sesión en IESE, donde formamos **personas en su integridad, también personal y familiar**, como os contaba en este otro [post](#) sobre el reciente libro, [Integrar la vida](#), que he publicado junto con **Esther Jiménez** y **Pilar G^a Lombardía**.

Os dejo con el vídeo de la sesión. ¡Que lo disfrutéis!

Nuria Chinchilla, en blog.iese.edu.