Ser amable para ir chutado por la vida

Publicado: Martes, 11 Diciembre 2018 01:41
Escrito por Víctor Küppers

Lo que siempre me sorprende es que los que más saben proponen cosas así, que te ríes de lo simples que son. Porque la vida es simple, lo que pasa es que nos encanta complicárnosla o que nos la compliquen

Voy a ser cansino porque voy a redundar en un tema que repito muchas veces, pero yo soy de los de **Chesterton**, que decía que "no necesitamos que nos digan las cosas, necesitamos que nos las recuerden".

La premisa es sencilla: para ser feliz, la manera más rápida y sencilla es ser amable con los demás. Así de simple. Así de complicado en un entorno de cenizos y merluzos.

Tolstoi decía que "hay muchos tipos de conocimiento, pero hay uno que es más importante que los demás, el conocimiento de cómo hay que vivir, y ese conocimiento, muchas veces, se menosprecia". Yo dedico mi trabajo a leer y estudiar qué dicen los sabios, los expertos, los que saben, sobre cómo hay que vivir. Y aquí traslado algunas reflexiones:

1. Una cosa que tienen clara los que saben, y hay que ser muy melón para no estar de acuerdo, es que en el fondo de cada uno de nosotros existe el anhelo de vivir una vida feliz, plena, una vida de grandeza, de dejar huella, aportar algo, de tener una vida con sentido, de ofrecer siempre nuestra mejor versión. Todos queremos experimentar

Phoca PDF

alegría, ilusión y entusiasmo en nuestro día a día.

2. Otra cosa que tienen clara los expertos que son más rigurosos, es que vivir con alegría no es fácil en un entorno en el que por cada alegría que tenemos recibimos 27 disgustos. Argumentos para el desánimo, el pesimismo o la resignación son muy abundantes porque estamos en un mundo que parece dominado muchas veces por la injusticia, el egoísmo, la avaricia y la codicia. Razones para mandarlo todo a tomar por saco hay unas cuantas y para algunos, unas miles de cuantas.

2.5 (le he puesto esta numeración porque este punto no es de ningún experto, es de cosecha propia). Si nos resignamos y tiramos la toalla, tendríamos que preguntarnos qué nos quedaría entonces. Si decidiéramos que estamos hasta el coco de todo, si viviéramos desde la pura inercia y la triste rutina, desde la apatía o el abandono, probablemente, solo lograríamos agravar el problema y vivir cabreados, tristes, de malhumor, angustiados, frustrados. **Honoré de Balzac** decía que la resignación es un suicidio cotidiano.

3. Una tercera idea en la que coinciden es que el cambio empieza por uno mismo. Nos guste o no, las cosas son como son, y cambiarlas es lento, difícil, hay que hacerlo, pero es mucho más fácil cambiarnos a nosotros mismos. **Gandhi** decía que "tenemos que ser el cambio que queremos ver en el mundo". Quieres un mundo mejor?, tú tienes que ser mejor. Un mundo más generoso?, pues tu el primero. Más justo? Empieza tú también. Lo único que controlamos al 100% es nuestra manera de ser y no se puede exigir al resto del mundo algo que uno mismo no hace. Además, uno se va dando cuenta de que nuestra actitud influye en la manera en que percibimos las cosas, por eso cuando uno cambia su actitud, su entorno también empieza a cambiar. Pues eso, que el cambio empieza por uno mismo.

4. En lo que no todos los sabios están de acuerdo, pero sí los que yo admiro, es que cambiamos eligiendo. Somos como elegimos ser. La genética influye, pero el resto depende de nosotros. Elegimos, decidimos nuestra manera de ser y esa es nuestra gran libertad, nuestro gran reto. Luchar cada día para ser la mejor persona que podamos llegar a ser, como padres, parejas, amigos, profesionales, eligiendo nuestras mejores actitudes en cada instante. Ahí está el sentido de nuestras vidas.

5. Y qué hay que elegir? Aquí es donde los sabios y expertos no se ponen de acuerdo. Algunos proponen modelos muy complejos que yo no soy capaz de entender, otros van cambiando de opinión en cada libro que publican y unos cuantos simplemente están más tarados que aquellos a los que pretenden ayudar. Como yo soy corto, siempre me han gustado

Phoca PDF

las cosas simples, sencillas, concretas, las que son fáciles de entender y de aplicar. Por eso he cogido ideas de **Tal Ben-Shahar**, de **Martin Seligman**, de **Francesc Torralba**, de **Stephen Covey** y del Papa **Francisco** para hacer una lista de cosas simples que todos podemos hacer cada día. Son cosas que puedo elegir hacer o no, solo dependen de mí. Cosas que puedo hacer independientemente de lo que hagan el resto, cosas para las que no hay excusa si no se hacen, cosas que si muchos hiciéramos, quizá cambiaríamos el mundo, cosas que si cada uno hace, seguro que al menos cambia el suyo. Son 16 cosas (no he buscado redondear el número, son las que salen J):

1. Sonríe.
2. Utiliza las palabras “por favor” y “gracias”.
3. Dile a los demás cuánto les quieres. Dedícales tiempo, amor se escribe t-i-e-m-p-o.
4. Acepta a los demás como son. Sin querer cambiarlos y valorando lo bueno que tienen que es mucho.
5. Saluda con alegría a todas las personas. A todas, conocidas y desconocidas.
6. Escucha a los demás. Preocúpate por ellos. Pregúntales por sus cosas.
7. Ayuda a los demás siempre que puedas. Bien pensado, puedes siempre.
8. Anima y levanta el ánimo a las personas que lo necesitan.
9. Ten detalles y sorpresas con los demás.
10. Llama por teléfono a tus padres.
11. No te quejes, haz algo para mejorarlo.
12. Pasea por la naturaleza.
13. Sé agradecido y valora lo que tienes.
14. Relativiza los problemas. Solo cuatro son graves.
15. Genera paz y armonía a tu alrededor. No quieras tener siempre razón o que se haga lo que tú quieres.
16. Pide perdón cuando te equivoques.

No sé, a mi me parece que son cosas pequeñas, aplicables, concretas, básicas. Pero lo que siempre me sorprende es que los que más saben proponen cosas así, que te ríes de lo simples que son. Porque la vida es simple, lo que pasa es que nos encanta complicárnosla o que nos la compliquen.

Si te fijas, todas estas actitudes tienen que ver con el trato que damos a los demás, con ser amables, en línea con aquella reflexión de **Tagore** que decía que “quien no vive para servir, no sirve para vivir”. Puedes probarlo tú mismo, en cualquier momento: la manera más simple y sencilla de sentirte feliz es ser amable con los demás. Pruébalo.

Hay personas que piensan que ser amable es ser blando. Bufff! Cuánto

Phoca PDF

merluzo!! Yo creo que ser amable es ser humano; creo también que ser amable es más difícil que ser inteligente, porque la inteligencia es un don y la amabilidad una elección; y creo además que nos hace mucha falta la amabilidad en un mundo cada vez más inhumano, hostil, agresivo e insensible con el sufrimiento ajeno. La forma más fácil de hacernos la vida más agradable a nosotros es hacerla más agradable a los demás. Muchos no paramos de quejarnos de lo mal que van las cosas; sin embargo, no estamos dispuestos a hacer esfuerzos serios para poner remedio a la situación. Y estos 16 puntos son cosas que sin duda todos podríamos hacer con poco esfuerzo para que no se cumpla aquella célebre frase de **Martin Luther King**: "tendremos que arrepentirnos en esta generación no tanto de las acciones de la gente perversa sino de los pasmoso silencios de la gente buena".

Si lo piensas bien, ser amable es un chollo porque tiene estas cuatro ventajas:

- Hace que te sientas mejor tú. Eso es indiscutible, tenemos ese mecanismo interior que hace que nos sintamos bien cuando ayudamos o somos amables con otra persona. El altruismo genera alegría interior.

- Hace que los demás se sientan mejor. "La necesidad más profunda del ser humano es el anhelo de sentirse apreciado" decía **William James**. Hay muchas personas que son pobres materialmente, pero hay muchas más que viven bajo el umbral de la pobreza en términos de afecto, cariño, amabilidad. La ayuda emocional a los demás es ahora más necesaria que nunca y una persona amable es, sin duda, una ONG con patas.

- Te ayuda a ser mejor persona. Es incompatible ser amable y ser un maleante. Cuando te esfuerzas por ser amable te vuelve mejor persona, ser amable requiere ser generoso, paciente, honesto, cuidar las formas, sincero.

- Y encima es gratis.

Es de tontos ser antipático, ¿no crees? Lo digo en serio. Vistas las ventajas, hay que ser muy melón para no ser amable.

Víctor Küppers, en victorkuppers.wordpress.com.

Phoca PDF