



La lealtad es una práctica de la que muchos hablan y que todos dicen practicar. Sin embargo, cuando llega el momento de la verdad todas estas palabras se desvanecen en el viento como el rocío de la mañana, porque la lealtad está basada en el respeto y el **respeto** no es más que el fruto del amor, del cariño más sincero.

Este término es algo más que un simple valor personal, **es una forma de plenitud interior que deberíamos saber practicar.** Porque la lealtad es el mecanismo más auténtico de conectar con alguien, a la vez que con nosotros mismos. Es vital que seamos leales a nuestros instintos e intuiciones, a nuestros valores así como a las personas que nutren y dan forma a nuestro corazón.

Solo el que trata con amor puede ser atendido con lealtad. Por ello, la lealtad, puede aceptar y tolerar errores, pero nunca las traiciones.

“Fidelitas” hunde sus raíces en el latín para darnos un significado marcadamente **espiritual**: *“estar unido a un dios y ser fiel a esa entidad”*. Ahora bien, en estos días en que nuestras sociedades avanzan tan deprisa y las necesidades y los vacíos son tantos, **es una buena idea practicar por encima de todo esa fidelidad con la que “conexionar” de nuevo con nosotros mismos.** Con esa “deidad” particular, con ese “yo” que a veces descuidamos.

Un corazón que es capaz de tratarse a sí mismo y a los demás con respeto y con cariño, tiene la oportunidad de propiciar contextos y

dinámicas mucho más armónicas y, por supuesto, construir lazos más leales. Más felices.

El respeto, la lealtad y la valentía

Sabemos que en muchas ocasiones “la fórmula” no funciona. **Quien trata con respeto no siempre recibe respeto.** Ofrecer amor no siempre equivale a poder recibirlo. Sin embargo, el que no siempre acontece esta suma de factores no significa que debamos dejar de practicarla.

En primer lugar, **lo que sí es necesario practicar cada día es la lealtad hacia nosotros mismos.** Pongamos varios ejemplos para comprenderlo un poco mejor: pensemos en esa persona que sigue con su **pareja** a pesar de serle infiel. Pensemos también en ese profesional que se ve obligado a realizar determinadas prácticas que van en contra de sus valores, solo porque sus superiores así se lo dictan.

Tengamos en cuenta, *por ejemplo*, a esos hijos que inician determinados estudios para cumplir las expectativas familiares. Queda claro que en ninguno de estos casos se está practicando la lealtad hacia uno mismo, al respeto por un sistema de valores tanto sociales como personales.

Quien no es íntegro con la voz de su corazón y se deja llevar por lealtades ajenas, lo único que siente y propicia es dolor

La lealtad exige por tanto una gran dosis de valentía personal. Porque **el coraje de ser nosotros mismos, lo queramos o no, nos va a suponer tener que librar más de una batalla a lo largo de nuestros senderos vitales,** y esto, es algo que debemos tener claro desde el principio.

No obstante, solo quien es capaz de conectar consigo mismo para practicar siempre la autenticidad de mente y corazón, podrá dar lo mejor de sí a los demás. **Ese amor sincero, auténtico y respetuoso a la vez, propiciará también el poder ser tratado con lealtad en la gran mayoría de veces.**

Tratar con amor, un cambio de perspectivas

Wayne Dyer, fue uno de los psicólogos y escritores de libros de autoayuda más conocidos de las últimas décadas. Su enfoque transpersonal ensalzaba por encima de todo la clásica necesidad dar la vuelta a un pensamiento para poder así crear una nueva realidad.

Hagamos eso mismo ahora. Es posible que **muchos de nosotros tengamos aún interiorizada la idea de que tratar con amor a todos y cada uno de los que nos rodean es algo inútil y hasta frustrante.** Porque a veces,

quien invierte en amor solo obtiene **decepciones**, nunca lealtades.

Te invitamos pues a seguir la propuesta de Dyer, a cambiar algunas perspectivas, algunos pensamientos, para de este modo, mejorar un poco nuestra tu realidad.

El primer aspecto que debemos tener en cuenta es sin duda la integridad personal. Nuestras palabras dicen siempre aquello que deseamos ser, pero es necesario que sean nuestras acciones quienes demuestren lo que somos de verdad. **Si crees en el respeto ofrécelo, si defiendes la lealtad, devuélvesela a quien te la ofrece cada día.**

- Actúa con **cariño**, cree en la humildad y demuestra siempre reciprocidad. **Si lo que recibes no es lo que esperabas, al menos habrás sido leal a ti mismo.**
- La lealtad habla siempre un lenguaje tranquilo. **Perdona errores, sé cómplice, confía hasta que te demuestren lo contrario**, y sé capaz de mostrar un corazón sosegado y respetuoso aunque el horizonte anuncie tempestades. Te permitirá tener siempre una gran paz interior.
- Recuerda, por encima de todo, que amor es sinónimo de lealtad. Es un pacto implícito que estableces con tu pareja, con tu **familia** y con tus hijos. Así pues, **si quieres a alguien no traiciones y si no amas, no crees falsas ilusiones ni aún menos exijas lealtad.**

“No confíes en quién habla mal de los demás. Si no es leal con sus amigos, contigo tampoco lo será”

-Eduardo Aliguieri-

Por todo esto, la lealtad es muy importante en todo tipo de relaciones. Ten en cuenta las recomendaciones anteriores para tener unas relaciones mucho más saludables.

Valeria Sabater, en lamenteesmaravillosa.com