V olutiones, irascibles y desdenosos para con los nervudos

Durante una de estas visitas, estaba haciendo fila para entrar a la penitenciaría como visitante (en palabras simples, esto significa ser interrogado, requisado, pasado por rayos X y anotado en un libro). A mi lado, había una muier anciana de color que iba a visitar al nieto; era tan

Cuando los fariseos oyeron que había tapado la boca a los saduceos, se reunieron, y uno de ellos, doctor en la ley, le preguntó para tentarlo: "Maestro, ¿Cuál es el mandamiento principal de la ley?". Él le dijo: "Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el principal y el primer mandamiento. El segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo" (Mt 22, 34-39).

La gente es fundamentalmente... ¿Qué?

De vez en cuando voy a visitar un detenido de la Penitenciaría del Estado de Illinois. Claro que no creo sea una buena idea liberar a todos estos prisioneros, pero me parece difícil, desde el punto de vista emocional, ver seres humanos encerrados bajo llave en jaulas. Más del noventa por ciento de los detenidos de las cárceles de los Estados Unidos ha sufrido abusos en la infancia. Estas personas, que en el lenguaje del Análisis Transaccional creen "no ser OK", piensan que ni siquiera los otros lo sean, y en ellos resalta una mentalidad de resaca: "¡Me heriste y me las pagarás!". Durante los traslados, a los presos más violentos se les colocan gruesos cinturones de cuero, a los que se les cuelgan grandes esposas. La mayoría de aquellos que vi eran

burlones, irascibles y desdeñosos para con los nervudos guardianes que los vigilaban.

Durante una de estas visitas, estaba haciendo fila para entrar a la penitenciaría como visitante (en palabras simples, esto significa ser interrogado, requisado, pasado por rayos X y anotado en un libro). A mi lado, había una mujer anciana de color que iba a visitar al nieto; era tan alegre, cortés y gentil con todos que no pude menos de comentar: "¿Sabe una cosa? Usted me da la impresión de poner en práctica lo que yo predico. Me parece una persona realmente amable, y apuesto que usted da mucha alegría a este mundo". La mujer me sonrió y me dió las gracias; luego añadió: "Padre, yo soy cristiana. En mi mundo no hay extraños sino sólo hermanas y hermanos, algunos de los cuales todavía no he encontrado". Todo mi instinto reconocía la presencia de esta belleza en su actitud, en su porte y en su manera de comportarse. "Lo cree realmente, ¿verdad?, le dije. Ella contestó con sencillez y delicadeza: "Sí". iziv a vov obnauo ne sev ed

Al contrario, el prisionero a quien de vez en cuando voy a visitar tiene una actitud muy distinta respecto de la humanidad: me cuenta detalladamente la conducta inhumana de muchos detenidos y su desconfianza general en los otros, y es como si su lema fuese: "No te fíes de nadie, y lleva siempre contigo algo con que puedas 'ajustar las cuentas'".

Si la actitud hacia nosotros mismos es la más importante entre todas las que están presentes en nuestra mente, sin duda nuestra segunda actitud más importante es el modo como consideramos a los otros. Naturalmente, cada vez que alguno habla de actitudes respecto

de los otros, inmediatamente sentimos la necesidad de hacer distinciones: "Algunas personas me gustan y otras, en cambio, no; algunas me son simpáticas y otras no". Sin embargo, en nosotros hay un instinto general respecto de las personas; está presente una especie de expectativa de carácter general: la gente es fundamentalmente... (¿Qué?) mientras no revela ser otra cosa. Su miembro del jurado, o sea su actitud, encargado de la valorización de los otros, ¿qué pondría en el espacio que hemos dejado en blanco? La gente es fundamentalmente "buena... mala... egoísta... amorosa... cruel... amable... honesta... falaz... dominante... temerosa... manipuladora... generosa...", y así en adelante. Prueben a elegir uno o más de estos adjetivos, pero dejen que su elección emerja espontáneamente de sus vísceras y de su corazón, y no del almacén de respuestas memorizadas que tienen en la cabeza. Respondan con base a su yo real, no a su Si en estas cintas hay mensajes que considerar lashi ov

No les oculto que, en mis intentos de introspección y de análisis de las actitudes personales, mi actitud hacia los otros me parece la que más requiere esfuerzo y corrección. Envidio a las personas como la anciana señora de visita a la cárcel: cuando crezca, ¡quiero ser como ella! Deseo pensar en los demás en términos de hermanos y hermanas, incluso en los que todavía no he encontrado.

Como ustedes, también yo soy consciente de los casos límite en este sentido. Algunos de nosotros son pacíficos, ingenuos y crédulos, y es como si en ellos no estuvieran presentes los efectos del pecado original; otros de entre nosotros tienden a ser ácidos y cínicos, como si tuvieran la certeza, mirando las personas con

nuestra mirada sospechosa y furtiva, que todas están "podridas por dentro". Éstos son los opuestos, y la mayoría de nosotros vacila entre dos extremos, en busca de una vía intermedia.

La fuente de nuestra actitud hacia los otros

pecto de las personas; está presente una especie de

Las primeras actitudes heredadas de los niños generalmente son asimiladas por ósmosis de sus padres. De niños, cuando jugábamos con los carritos o con las muñecas, oíamos a nuestros padres hablar de los demás; los oíamos hablar de la gente con la que trabajaban y de los vecinos de casa, y sus mensajes, manifiestos o implícitos, quedaban grabados en nuestras "cintas familiares". Estas cintas tienden a pasar con insistencia por nuestra mente, aunque serenamente, durante toda nuestra vida. Si en estas cintas hay mensajes que consideramos perjudiciales, debemos hacer un esfuerzo consciente para borrarlos.

Además de esta fuente familiar de las actitudes respecto de los otros, está también la dimensión de la experiencia personal. Un cucarrón que nos asustó en el patio de la escuela, el ridículo que nos han hecho hacer los compañeros de la elemental, una desilusión traumática recibida de una persona que creíamos amiga nuestra, un ataque o un abuso por parte de los otros niños: todas estas experiencias pueden generar en nosotros semillas de desconfianza y sospecha difíciles de superar. Todos tenemos experiencias desagradables con los otros y las almacenamos en los bancos de datos de nuestra memoria.

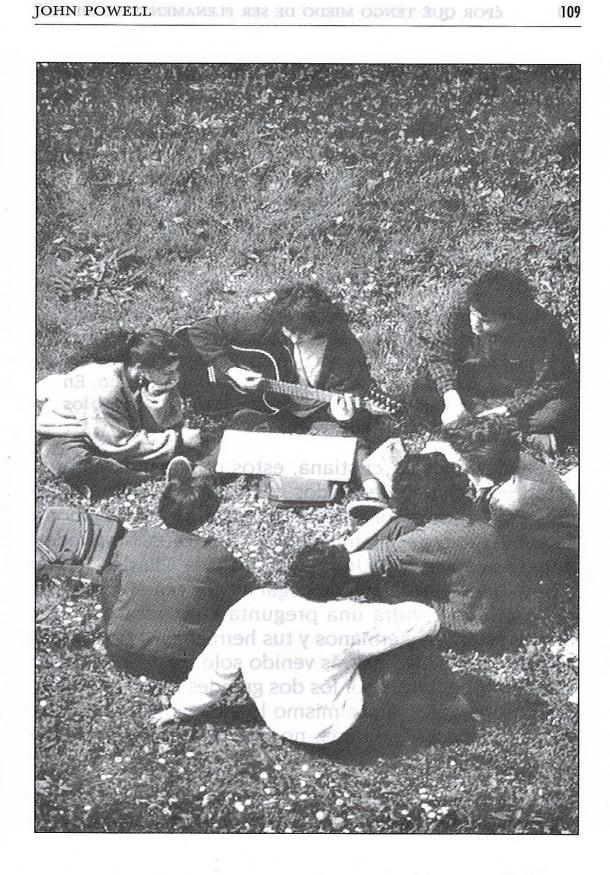
Además, el desarrollo personal influye profundamente en nuestra visión de los otros. En el curso normal del crecimiento humano, el primer estadio del desarrollo del niño supone un apego o una dependencia: el niño se apega profundamente a la madre (primariamente), hasta el punto que ella se convierte en su fuente indispensable de seguridad y de bienestar, de la que saca fuerza. Después de este período, por lo general el niño se dirige al padre para tener un quía; en esta fase, el niño necesita y busca la aprobación paterna, y teme su desaprobación o su rechazo. Sigue el período de la separación, durante la cual el joven abandona la protección y la guía de los padres y se convierte a su vez en padre o madre. En los primeros estados, los padres crean las raíces de sus hijos; en la última fase, los padres deben ayudar a los hijos ofreciéndoles alas, las alas con las cuales separarse del nido de la seguridad para aventurarse hacia su existencia de personas independientes.

Si una persona no logra negociar con éxito estas transiciones que hemos venido delineando, puede pasar la mayor parte de la vida buscando los trozos faltantes. Los individuos que se encuentran en esta condición, pueden con facilidad llegar a ser excesivamente dependientes respecto de la aprobación o de la tranquilización de los demás, o también permanecer indecisos y apoyarse durante toda la vida en los juicios y en las decisiones de los otros. Algunas personas se quedan como pozos sin fondo, tal es la necesidad absoluta de ser tranquilizadas por los otros, o también nutren un constante temor causado por una presunta inferioridad respecto de los demás. En todo caso, en general nuestra

actitud hacia los otros está profundamente radicada en el terreno de las primeras fases de nuestra existencia. Como hemos aludido, los niños que han sufrido abusos, con el tiempo desarrollan rabia hacia la vida, se vuelven vengativos y buscan la revancha. Los sujetos que vienen de familias unidas, que los han sostenido y dado afecto, con el tiempo desarrollarán una dotación completa de raíces y de alas, dispuestos a hacer felices a los demás y a obtener de ahí alegría. "Nuestra vida está determinada por quien nos ama... y por quien rehúsa amarnos".

La visión de base de los otros

En la visión de base, constituída por el mensaje, por la vida y por la persona de Jesús, nosotros cristianos estamos llamados a servir de canales de amor el uno para el otro. Dios, que es amor, nos creó con un acto de amor. Toda bondad, en un cierto sentido, tiende a extenderse; en el acto de la creación se difundió la bondad de Dios. Por experiencia personal todos conocemos el significado de esa propagación de la bondad. Cuando tenemos algo bueno -una agradable broma, una buena receta o una bella noticia- el instinto del amor es el de compartirlo con los demás. Así nuestro Padre Dios, sintiendo en sí mismo un éxtasis de amor y de felicidad, ha deseado compartir su vida, su felicidad, y hasta su casa con nosotros. En una comunicación que Él ha planificado desde el comienzo de la eternidad, eligiendo a cada uno de nosotros como destinatario especial de su amor. Todos somos hijos que han sido elegidos para su familia y su corazón, y cada uno de nosotros ha sido



concebido y ha sido traído al mundo únicamente porque hemos sido amados y deseados por nuestro Padre y Dios.

Desde el principio, existe una red humana de venas y de arterias a través de las cuales este amor llega a cada punto de la familia humana de Dios. Sin embargo, hay algo que no ha funcionado bien. Se trata de lo que llamamos "pecado original", con el cual el pecado y el egoísmo, el odio y el homicidio han llegado a ser parte de la herencia humana. Pero la llamada sigue siendo la misma.

"Le respondió Jesús: 'Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente. Este es el principal y primer mandamiento. El segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. En estos dos mandamientos se resume toda la ley y los profetas'" (Mt 22, 37-40).

Según la visión cristiana, estos dos mandamientos están estrechamente unidos el uno al otro. No puedo decir mi "sí" de amor a Dios si no digo mi "sí" de amor a cada miembro de la familia humana de Dios. No pueden haber excepciones. Una vez el francés Charles Péguy afirmó que, si tratamos de llegar a Dios por sí solos, sin duda él nos pondrá una pregunta embarazante: "¿En dónde están tus hermanos y tus hermanas? ¿No los has traído contigo? No habrás venido solo, ¿verdad?". Estos sí de amor, exigidos por los dos grandes mandamientos, son inseparables. Jesús mismo lo subrayó con gran claridad. En pocas palabras, no podemos negar nuestro amor a nadie:

"Sabéis que se dijo: Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo. Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos y

rezad por los que os persiguen, para que seáis hijos de vuestro Padre Celestial, que hace salir el sol sobre buenos y malos y hace llover sobre justos e injustos. Porque si amáis a los que os aman, ¿Qué mérito tendréis? ¿No hacen eso ¿mismo los publícanos? Y si saludáis solamente a vuestros hermanos, ¿Qué hacéis de especial? ¿No hacen también eso los paganos? (Mt 5, 43-47).

"¡Ay de mí!", como habría dicho Shakespeare. "¡Aquí está el punto!". Los dos sí del amor son inseparables: Jesús no dice nunca que ama a Dios sin añadir la segunda parte del gran mandamiento, o sea el amor por el prójimo. Además, a excepción del mismo gran mandamiento, Jesús no dice ni siquiera que ama a Dios. Él dice que Dios considera como si se hiciese a Él cualquier cosa que hagamos al más pequeño de sus hijos. Nos enseña también a no ofrecer dones a Dios si antes no nos reconciliamos con los otros (cf. Mt 5, 23-26). Finalmente, Jesús insiste en el hecho de que no podemos esperar el perdón de Dios por nuestros pecados si no estamos dispuestos a perdonar a los que nos han ofendido (cf. Mt 6, 12). En el mensaje y en la visión de base de Jesús, el lugar principal de encuentro con Dios son los otros: nuestras familias, nuestros amigos, nuestros vecinos de casa, nuestros conocidos y, sí, inclusive nuestros enemigos.

Una vieja canción irlandesa dice: "Vivir arriba con los santos, ciertamente es la más pura gloria. Pero vivir aquí abajo, con los santos que conocemos, es otro asunto". Digámoslo: con alguna persona (ni ustedes ni yo, naturalmente) es difícil vivir, por no decir amar. El que ama y quiere realmente a los otros, probablemente ve en ellos algo que a mí se me escapa.

Dos personas en cada uno de nosotros

Por lo que me concierne, creo que mi compromiso como cristiano me exije amar a los demás por lo que son y no a pesar de lo que son, y por este motivo creo que exista realmente una visión que nos permita amar a las personas aparentemente desagradables. En efecto. tengo la impresión de que en cada uno de nosotros hay dos tipos de personas. Hay una persona herida, ofendida y enfurecida: la clásica persona antipática; bajo diversas cortezas, generalmente este perfil domina las personalidades típicamente desagradables. Esta persona herida, ofendida, encolerizada puede ser presentada en cada uno de nosotros a través de una crítica áspera, el sarcasmo, el ridículo y los choques. Pero en cada uno de nosotros también existe una bella persona, premurosa y amorosa, porque somos hechos a imagen y semejanza de Dios, y esa semejanza no se olvida completamente. Esta persona bella y amorosa sale a la superficie por la cortesía y la gentileza, por el amor y por la comprensión. Sen el mens. noisnerque la

Cuando era sacerdote joven, me ofrecí a dirigir un retiro de una semana a otros sacerdotes. En ese tiempo me sentía atrevido y acepté la invitación que se me había hecho en ese sentido: "¡Haré homilías y viajaré!". Pero, llegaba la hora, mientras miraba a los sacerdotes que me pasaban por delante para entrar en la capilla del retiro, me sentí absolutamente atemorizado. Había dos obispos, y el más joven de los sacerdotes parecía tener unos quince años más que yo. Con los ojos desencajados veía que cada uno de ellos tenía una apariencia muy confiada, calmada y digna de la veneración más

respetuosa. Cuando acepté la invitación, creí que dominaba la situación, pero al rendir cuentas me pregunté a dónde había ido a parar mi seguridad.

En la capilla, el sacerdote más anciano, responsable de la casa de retiro, se encontraba a mi lado. Juntos estábamos pasando en revista a los participantes y, cuando entró a la capilla el último sacerdote, me sonrió.

¿Cómo te sientes?", me preguntó.

"¡Aterrorizado!", fue mi respuesta espontánea y absolutamente sincera.

"¿Por qué?".

Por qué? ¿Estás bromeando? ¿No lo has visto?".

"Oh, simplemente necesitan lo que todos necesitamos, un poco de amor y un poco de comprensión".

"¿Y entonces por qué dan una impresión distinta? No me pareció que hicieran la fila para recibir un poco de amor y de comprensión. ¿Estás seguro que esto es lo que necesitan?".

"Estoy seguro", dijo sonriendo como quien se las sabe todas y picándome amigablemente el ojo.

Así comenzó el retiro. Durante la primera intervención tenía la boca reseca y las manos frías y sudorosas. En el rostro de los oyentes leía la pregunta: "¿de dónde viene este muchachito?", y estaba seguro que estaban pensando: "Hijo mío, el óleo de la ordenación todavía no se te ha secado en las manos. Cuando hayas crecido un poco más, vuelve y te escucharemos de nuevo".

Al final de la primera intervención, sabía que hubiera debido ofrecerme como voluntario para ir a alguna misión al extranjero, en vez de asumir con arrogancia la tarea de predicar a sacerdotes más viejos que yo. Sin embargo, desde el primer día del retiro los sacerdotes participantes empezaron a venir a pedirme pareceres. ¡Casi no podía creerlo! Eran tan buenos, tan humildes, y algunos parecían afligidos por grandes dolores. Un sacerdote anciano, con los cabellos blancos, me abrió su alma turbada como un niño pequeño que habla confiadamente al padre. Recuerdo que pensé: "Espero que, cuando tenga tu edad, tenga por lo menos mitad de la humildad, del conocimiento de mí mismo y de la apertura que tú tienes". Al final del retiro conocía la verdad sin lugar a dudas.

Es cierto y será siempre cierto: todos tenemos necesidad de un poco de amor y de un poco de compresión. Y este amor y esta comprensión son los que harán emerger toda la bondad y los talentos con que cada uno de nosotros ha sido bendecido por nuestro Padre Dios. Y probablemente también es cierto que ni siquiera podemos conocer las profundidades de nuestra bondad y de nuestros talentos hasta que alguien no nos ame y no haga emerger estas cosas presentes en nosotros.

Los versos que citamos a continuación se atribuyen a Roy Croft.

Te amo
no sólo por lo que eres,
sino por lo que soy yo
cuando estoy contigo.

Te amo,
no sólo por lo que
has hecho de ti,
sino por lo que haces de mí.

sino por lo que haces de mí.

Te amo
por la parte de mí
que haces emerger;
te amo
porque metes tu mano
en mi corazón colmado
y porque no te interesas
por todas la cosas insensatas y débiles
que no puedes no ver,
aunque indistintamente, en mí,
y porque sabes sacar a la luz
todas mis bellas cualidades
que nadie ha visto nunca
porque no ha mirado así en profundidad.

Te amo
porque me ayudas a hacer
con la madera de mi vida
no una taberna
sino un templo;
de mis obras
cotidianas
no un reproche
sino un canto.

Te amo porque has hecho más de lo que hubiera podido

cualquier fe
para hacerme bueno,
y más de cuanto hubiera podido
cualquier destino
para hacerme feliz.

Jesús: su comprensión y su amoreme second sup

Estoy convencido de que en su tiempo fue así como Jesús amó a la gente de su época. Estoy convencido de que hoy es así como Jesús los ama a ustedes y a mí. Este amor lleno de comprensión, que no es ciego, sino más bien dotado de una vista aguda porque ve más allá de las apariencias, es el que el Señor nos recomienda cuando propone: "Amaos los unos a los otros como yo os he amado" (Jn 13, 34).

Jesús hace emerger la bondad y los talentos que estaban sepultados en profundidad dentro de nosotros. Así como llamó de la tumba a Lázaro, muerto desde hacía cuatro días, así Jesús, amándolos, llama a la plenitud de la vida a los rechazados y a los enajenados, a las personas solas y a las derrotadas.

El pequeño Zaqueo era un "hombrecillo", no sólo físicamente porque era de pequeña estatura, sino porque había llegado a ser el principal publicano de Jericó, un rico cobrador de los impuestos que defraudaba y robaba a sus compatriotas judíos paupérrimos, y enviaba sus tributos al emperador que vivía lujosamente en Roma. Nadie lo quería; sin embargo, un día, mientras Jesús avanzaba lentamente entre la multitud que lo seguía,

Zaqueo se encaramó a un sicómoro precisamente para ver a Jesús. No se habría imaginado lo que iba a suceder, y quedó maravillado al ver que Jesús se detenía ante el sicómoro en donde se encontraba él.

Luego escuchó que Jesús lo llamaba con estas palabras increíbles: "Zaqueo, hoy quiero quedarme aquí en Jericó. ¿Podrías hospedarme en tu casa?". ¿Pueden imaginarse la explosión de alegría que inundó el corazón de este hombre pequeño? "¡Quiere estar conmigo!" (cf. Lc 19, 1-10). Naturalmente la multitud no participó de la inmensa felicidad del pequeño publicano. El Evangelio se limita a observar que, al ver eso, "todos murmuraban". Zaqueo, -se nos cuenta-, saltó del árbol y, lleno de alegría y de emoción, prometió dar la mitad de sus bienes a los pobres, comprometiéndose también a restituir cuatro veces a quien hubiese defraudado. Jesús, además, garantiza a Zaqueo que ese mismo día ha llegado la salvación a su casa, porque el Hijo del hombre había venido a "buscar y a salvar" a los que se habían perdido. La bondad y los talentos sepultados en Zaqueo habían salido a la superficie por el toque de Jesús y por su amor lleno de compresión. Estoy seguro que, de un modo o de otro, este pequeño hombre y su mundo ya no fueron más como antes. es nebeug sortoson entre

Viene luego María Magdalena. Mágdala era un pueblito en la orilla occidental del Mar de Galilea. Muchos creen que esta mujer sea la prostituta que irrumpe en el banquete en la casa de Simón el fariseo y lloró a los pies de Jesús, aunque las Escrituras no ofrecen ninguna base para afirmar esa identificación. En todo caso, según Marcos (16, 9) y Lucas (8, 2), Jesús había sacado siete

demonios de esta mujer y, sea cual sea su pasado, María Magdalena estuvo realmente presente y disponible para el Señor. Una vez que la comprensión de Jesús hizo emerger la persona buena y bella que había en ella, María amó con audacia y temeridad, hasta el punto de estar presente con valentía en el Calvario mientras moría Jesús (Mt 27, 56). Seguramente fue criticada con sarcasmo por los que conocían su pasado, y puesta en ridículo por su nueva actitud religiosa y por su devoción, "hola, María, ¿qué son todos estos melindres religiosos? ¡Sabemos muy bien quién eres en realidad!". Sin embargo, estoy seguro que esta mujer era demasiado fuerte para dejarse amilanar por los reproches.

Fue María Magdalena quien asistió a la sepultura de Jesús (cf. Mt 27, 61). Y de nuevo fue ella quien descubrió la tumba vacía el día de Pascua (cf. Mt 28, 1-10). La importancia de María Magdalena en todo el acontecimiento de la resurrección emerge con claridad en el evangelio de Juan (20, 1-18), y parece que fue la primera en ver a Jesús resucitado. Como para Zaqueo, la profunda fuerza y el tenaz apego del amor habían emergido en esta mujer grande y vigorosa por el amor de Jesús. Zaqueo y María Magdalena, e innumerables otros de entre nosotros, pueden realmente decir a Jesús:

"Te amo... por lo que haces de mí. Te amo por lo que haces emerger de mí; te amo... porque no tienes en cuenta todas las cosas insensatas y débiles que no puedes menos de ver, aunque indistintamente, en mí, y porque sacas a la luz todos los hermosos dones que nadie ha visto nunca, porque no ha mirado así en profundidad".

El comienzo del amor: la empatía com nejugla en noisolaxe amaim al soma membra esta en nejugla en n

Creo que la clave del éxito para ver y amar a los otros de este modo es la empatía. La empatía comienza con una escucha atenta y con una lectura intuitiva de la unicidad de otro individuo. La empatía hace una sola pregunta: ¿Cómo puedo ser tú? Empatía significa entrar en el pellejo del otro, meterse en sus vestidos, ver y experimentar la realidad tal como la ve esta persona. La empatía no ofrece consejos, sino sólo compresión: "Sí, te escucho". Si la esencia de la empatía consiste en escuchar y vivir de modo vicario la experiencia de vida de otros, el precio de la empatía es éste: requiere el abandono temporal del propio yo, de los propios sentimientos y de los propios pensamientos, de los propios valores y de las propias convicciones. Cuando me identifico contigo, me traslado del lugar en donde me encuentro personalmente al lugar en donde te encuentras tú

Según Carl Rogers, nuestra experiencia de la condición humana implica a menudo los estados de ánimo de un hombre que cayó en un pozo seco y profundo. Este hombre desesperado, atrapado en el pozo, no logra salir de allí, y entonces sigue golpeando, golpeando y golpeando en las paredes del pozo, esperando contra toda posibilidad que alguien lo escuche y que se den cuenta de su situación. Finalmente, después de haber golpeado bastante tiempo, escucha que desde afuera se oyen golpes en respuesta a los suyos. ¡Lo han escuchado! El hombre siente una explosión de alivio y de grande alegría. "¡Alabado sea Dios! Finalmente alguien sabe en dónde me encuentro". Según Rogers, cuando

alguien nos escucha verdaderamente y demuestra que nos comprende, experimentamos la misma explosión de alivio lleno de gratitud: "¡Alabado sea Dios! Finalmente alguien sabe en dónde me encuentro. ¡Finalmente alguien sabe qué significa ser yo!".

La experiencia de la mayoría de la gente llevaría a pensar que no son muchas las personas capaces de escuchar. Cuando tratamos de hacer a los demás partícipes de lo que somos, muchos no dudan hacer de ello una ocasión para reducirnos y reducir nuestra comunicación como aparte de un problema, y proceder a la solución de este problema. Se ofrecen para decirnos qué hay que hacer. Otras veces, en cambio, parecen poner en duda la sinceridad de nuestra comunicación: "No estás hablando en serio, ¿verdad?, o también se lanzan a la narración de su vida. Pues bien, ninguna de estas reacciones caracterizan la escucha empática. Sé que me están realmente escuchando sólo cuando la expresión de su rostro registra los sentimientos que experimento en ese momento, sólo cuando su voz y el lenguaje de su cuerpo dicen: "Entonces es esto lo que significa ser como tú... Te escucho". Este hombre desesperado, atrapado en el pozo, no

El oyente empático no juzga, no critica ni ordena, porque en el acto de la empatía abandonamos nuestras posiciones, nuestras percepciones y, sobre todo, nuestros prejuicios. Nuestra atención está completamente centrada en la experiencia vicaria de la otra persona. Interrumpimos la fijación que tenemos respecto de nosotros mismos, saliendo de nosotros y metiéndonos en los pensamientos, en los sentimientos y en la situación de vida del otro.

Identificándonos de este modo con el otro, ya hemos pensado en la primera exigencia de cada uno de nosotros: tener alguien que entienda realmente qué significa ser como yo. "Todo lo que necesitamos es un poco de compresión y un poco de amor", me había dicho el anciano sacerdote al comienzo del retiro. Solamente después de habernos sumergido en la experiencia de la empatía podemos saber qué decir o qué hacer o qué ser para la felicidad y el bienestar de la otra persona. Amar es realmente un arte, y no existen decisiones automáticas, ni fórmulas preestablecidas y definitivas cuando se trata de responder a las exigencias de los demás: podríamos ser duros o tiernos, hablar o permanecer en silencio, hacer compañía a la persona o dejarla en el lujo de la soledad; solamente quien es empático puede conocer a fondo este arte.

Los dos dones esenciales del amor malos rollev

Cualquiera otra cosa nos pueda pedir el amor en una determinada situación, existen dos dones indispensables, dos dones siempre y absolutamente indispensables, que son parte del amor.

el toque ligero de tu mano. Y tú puedes entender tu

Todo lo que necesitan es un poco de amor y un poco

El primero es el don de sí a través de la revelación de sí mismos. Todo otro don hecho por amor, como las flores, las joyas, los cigarrillos y los dulces, es un puro signo, una pura expresión simbólica. El don esencial del amor es siempre el don de mí mismo, porque si no te doy mi yo verdadero y auténtico, no te doy nada: sólo te doy fingimiento y simulación, te presento mi acertijo.

El segundo don esencial del amor es la afirmación del valor de la otra persona. Para amarte, en un modo o en el otro debo apreciar tu extraordinaria bondad y tus talentos, y hacerte ver este aprecio mío. No puedo relacionarme contigo sin contribuir, en sentido positivo o negativo, a la imagen de base que tienes de ti: ni puedo participar contigo sin tener, a mi vez, un aumento o una disminución del sentido de mi valor personal. Todos somos como espejos el uno para el otro, porque nos vemos ampliamente a nosotros mismos en la respuesta constituída por las relaciones que tenemos los unos respecto de los otros. En otras palabras, contribuímos siempre recíprocamente, en sentido positivo o negativo, a la imagen que cada uno tiene de sí. Puedo entender tener un valor solamente en el espejo de tu rostro sonriente, solamente en el sonido caluroso de tu voz y en el toque ligero de tu mano. Y tú puedes entender tu valor solamente en mi rostro, en mi voz y en mi toque. "Todo lo que necesitan es un poco de amor y un poco de comprensión", en abeua son asso ano arejuntado

Resumiendo, pues, los ojos del amor no ven en cada uno una persona sino dos: aquella herida y enfurecida, aquella buena y dotada. Son la compresión y el amor los que hacen emerger la persona buena y dotada, y este fue el modo con el que Jesús amó tanto a personas como Zaqueo, María Magdalena y los doce Apóstoles, que los ayudó a alcanzar la plenitud de la vida.

El preludio esencial del amor es siempre la empatía, porque ella rompe la fijación que tenemos con nosotros mismos y brinda a la otra persona la inestimable sensación positiva de ser comprendida. Después de estar dispuestos a la empatía con ánimo dispuesto a la escucha y disponibilidad, debemos responder a las exigencias específicas de los que amamos; las dos exigencias específicas que seguramente ellos necesitan son el don de nosotros a través de la revelación de nosotros mismos y el don de nuestra afirmación del valor de la otra persona.

Al comienzo de este capítulo, hemos redactado una breve respuesta sobre las personas en general: La gente es fundamentalmente... (¿Qué?). Una respuesta cierta es: necesitada. Aunque tratemos de ocultar nuestra necesidad de compresión y de amor, todos estamos sedientos y hambrientos de amor. Solamente cuando esta sed y esta hambre quedan satisfechas, podemos ser personas llenas de vida, como quiere el Señor. Es así como Jesús mismo nos ve y como su visión de base nos invita a vernos los unos a los otros.