

Antonio Pérez Esclarín

**EDUCAR
ES ENSEÑAR A
AMAR**







A Maribel, mi maestra en el amor



Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sin la autorización expresa de la editorial San Pablo de Venezuela.

Distribuye:

• **San Pablo, distribución**

El Hatillo (Edo. Miranda)

Telfs.: (0212) 963.68.81 - 963.65.19

Fax: (0212) 963.68.52

E-mail: distribuidora@sanpablo.org.ve (fondo editorial)

suscripciones@sanpablo.org.ve (publicaciones periódicas)

Portada: *Douglas Muñoz*

© SAN PABLO, 2009

Ferrenquín a Cruz de Candelaria

Edif. Doral Plaza, Local 1

Apartado 14.034, Caracas 1011-A, Venezuela

Telfs.: (0212) 573.63.46 - 576.76.62 - 577.10.24

Fax: (0212) 576.93.34

E-mail: editorial@sanpablo.org.ve

Web site: <http://www.sanpablo.org.ve>

Depósito legal: Lf56220082004785

Impreso en Venezuela

Mándame alguien para amar

Señor, cuando tenga hambre, mándame alguien que necesite comida.

Cuando tenga sed, mándame alguien que necesite una bebida.

Cuando tenga frío, mándame alguien que necesite calor.

Cuando esté disgustado, preséntame alguien que necesite un consuelo.

Cuando mi cruz se haga pesada, hazme compartir la cruz del otro.

Cuando esté pobre, ponme cerca del alguien necesitado.

Cuando me falte tiempo, mándame alguien que necesite algunos minutos míos.

Cuando sufra una humillación, dame la oportunidad de alabar a alguien.

Cuando esté desanimado, envíame alguien que necesite ser animado.

Cuando tenga la necesidad de ser comprendido, mándame alguien a quien comprender.

Cuando tenga necesidad de que me cuiden, mándame alguien a quien cuidar.

Cuando piense en mí mismo, atrae mi atención hacia otra persona.

Hazme digno, Señor, de servir a nuestros hermanos, que viven y mueren pobres y hambrientos en este mundo de hoy.

*Dales, a través de mis manos, el pan de cada día;
y dales paz y alegría, gracias a mi amor comprensivo.*

(Madre Teresa de Calcuta)



Presentación

En el año 2004, escribí el libro *Educar para humanizar* como homenaje a mi esposa Maribel en nuestros 25 años de muy feliz y fecundo matrimonio. Ahora, escribo este nuevo libro para celebrar en el 2009 nuestros treinta años de casados. Hoy, como ayer, podría repetir las palabras que escribí entonces: «Treinta años a su lado, renovando cada día el amor, aprendiendo a ser esposo, padre, compañero. Treinta años caminando al encuentro de un rostro, mezclando latidos y sangres, cultivando la ternura y alimentando los sueños, sin dejar que la rutina apague los fuegos o enturbie la luminosidad de la luz. Treinta años mirándome en el espejo de sus ojos y viéndome siempre bello a pesar de los achaques y del paso de los años. Treinta años de alegrías, sobresaltos, entusiasmos, problemas, preocupaciones, ilusiones, esperanzas. Haciendo un proyecto de vida entre dos, aprendiendo y enseñando a vivir. Maribel ha sido mi maestra permanente, me ha enseñado la sencillez del compromiso, la fuerza irresistible de la fidelidad. Con ella he aprendido la importancia de los pequeños detalles, la fuerza del servicio, que el amor y la vida se renuevan cada día, que la sabiduría es algo más profundo y más difícil de obtener que la información, la erudición o los títulos académicos».

Este año, además, tiene un estímulo adicional: tanto Mari-bel como yo, esperamos nuestro primer nieto (o nieta), fruto del amor de nuestro hijo Manaure con su esposa, por ello también hija nuestra, Yéser. Es el amor que se renueva, chispa diminuta de la inmensa hoguera del Amor que es Dios. Amor fecundo que robustece los amores e impulsa a derramarlo en servicio sobre los demás.

En este libro retomo mis búsquedas e inquietudes anteriores, pues sólo pretende ser un pequeño aporte a la plenitud y la felicidad de las personas. Cada día estoy más y más convencido de que sólo el amor nos salvará a cada uno y a la humanidad como tal. Pero también estoy convencido de que hoy todo se confabula para que degrademos el amor a un mero sentimiento, a una atracción o posesión, y por ello la mayor parte de las personas ignora lo que significa amar, e incluso llega a confundirlo con su opuesto, el egoísmo. Desgraciadamente, hoy aprendemos a competir y no a compartir, a acaparar y no a dar, y vemos al otro como rival o incluso como amenaza y no como compañero y hermano. Es por ello muy necesario que familias y escuelas enseñen el amor y enseñen con amor.

En búsqueda de un estilo ameno, que posibilite una lectura gozosa y fácil, he incorporado al texto una serie de historietas o parábolas. Al final, en un apéndice, incluyo otras lecturas complementarias, como insumos para abordar y profundizar en esta temática del amor, que constituye la esencia de la vida.

1. Todo el mundo habla de amor, pero muy pocos saben amar

Uno de los mayores problemas de nuestra actual cultura es que hemos vaciado a las palabras de sentido, y con frecuencia, las utilizamos para expresar cosas totalmente distintas y hasta opuestas a su significado original. Llamamos libertad a la arbitrariedad y el capricho; felicidad a salir de compras o pasarlo bien; calidad de vida a la cantidad de cosas; negocio a la más grosera especulación y robo; orden establecido a la dominación y la injusticia; diplomacia al engaño y la mentira; sinceridad a la falta de respeto...

Pocas palabras, sin embargo, tan usadas y abusadas como la palabra amor: Canciones de amor, poemas de amor, películas de amor, citas de amor, cartas de amor, novelas de amor, técnicas para hacer el amor... A cualquier relación superficial y pasajera la llamamos «amor». Algunos utilizan la palabra amor con una prodigalidad asombrosa: «Amo la playa», «amo los helados», «amo a mi perro», «amo viajar», «amo el buen vino», «amo el beisbol», «amo a Juanes», «amo las películas de misterio», «amo el arte medieval», «amo a Venezuela», «amo a Dios», «te amo». Cualquier secretaria que te acaba de conocer o que no te conoce en absoluto te contesta el telé-

fono con un rotundo «sí, mi amor», como si el amor fuera meramente una fórmula de saludo o de buena educación; y detrás de muchos «te amo» o «te quiero», se pretende ocultar con frecuencia la muerte del amor o es una fórmula hueca en la que se esconde el interés, el engaño o el simple deseo de utilización o posesión. ¡Cuántos sufrimientos y problemas se podrían haber evitado si nunca se hubiera pronunciado un «te amo» que no era verdad!

Con frecuencia, el supuesto amor no pasa de ser un mero gustar, un «caer bien», una simple atracción, un sentimiento, un deseo de posesión. Algunos, como expresa J.A. Pagola¹, «llaman amor al contacto fugaz y trivial de dos personas que se 'disfrutan' mutuamente, vacías de ternura, afecto y entrega. Para otros, amor no es sino una hábil manera de someter a otro a sus intereses ocultos y sus satisfacciones egoístas. No pocos creen vivir el amor cuando sólo buscan en realidad un refugio y un remedio para una sensación de soledad que, de otro modo, les resultaría insoportable. Bastantes creen encontrar el amor en una relación satisfactoria donde la mutua tolerancia y el intercambio de satisfacciones los une frente a un mundo hostil y amenazador».

Si bien hoy se tiende a confundir el sexo con el amor, en muchas relaciones sexuales hay de todo, menos amor auténtico; es pasión, atracción, pero no es amor. Si lo que busco es el placer, más que amar al otro me estoy amando a mí mismo. El otro es simplemente un medio para mi fin. Como ha escrito

¹ Siempre que cite a José Antonio Pagola lo hago de los Comentarios a las celebraciones eucarísticas de los domingos, que todas las semanas me envía fielmente por correo electrónico el P. Ángel Martínez.

Enrique Rojas², «en la relación sexual sin amor auténtico el otro es un objeto de placer. No se busca el bien del otro, sino el goce con él. Utilizamos al otro para obtener placer. No hay un encuentro verdadero entre un yo y un tú. Se consume sexo, se consumen personas. No hay encuentro amoroso, no hay comunión». Si hace unos años era tabú hablar de sexo, hoy lo está siendo cada vez más, hablar de amor. Por ello, algunos, incapaces de amar y esclavos de una sexualidad desbordada, llegan a ridiculizarlo por considerarlo mera sensiblería romántica y terminan negando su posibilidad o existencia. Pero es como si un ciego negara la existencia de los colores o un sordo los acordes de una sinfonía sublime.

Pero más allá de tantos usos superficiales y adulterados de una palabra tan seria, todos nos hemos asomado en mayor o menor medida a la hondura misteriosa del amor: hemos sentido seguridad y un profundo bienestar en los brazos de nuestra madre; nos hemos estremecido con los relámpagos de un enamoramiento correspondido; hemos saboreado copiosamente la compañía de un buen amigo; hemos contemplado con asombro la maduración de la entrega de algunas parejas que, a pesar de los años, alimentan su amor día a día con nuevos detalles, con entregas cada vez más tiernas y totales; hemos admirado la capacidad de algunas personas de sacrificarse e incluso dar la vida por los demás.

De ahí la necesidad de recuperar su auténtico significado y restituirle a esa palabra tan maltratada su profundidad y misterio. De hecho, todos deseamos amar y ser amados. No es posible ser pleno o feliz sin amor. El gozo y la alegría más

² **El hombre light, una vida sin sentido.** Temas de hoy, Madrid, 2002.

grande que los seres humanos podemos tener en esta vida es amar y ser amados. Una vida sin amor no puede desarrollarse sanamente. El amor es fuente de alegría y de vida. Para decirlo con la expresión del filósofo francés M. Blondel: «L'amour est par excellence ce qui fait être»: *Es sobre todo el amor el que nos hace ser*. El amor es el más eficaz creador y promotor de la existencia. La esencia del ser humano es construirse amando. «El sentido de la vida es el amor y sin amor la vida no tiene sentido» (Víctor Frankl). Si tantas personas siguen siendo tan mediocres, se debe a que nunca fueron amadas con un amor tierno y exigente. Y ciertamente, detrás de cada asesino, abusador, o cualquier promotor de la injusticia y la violencia se encuentran seres escasos de amor, que no fueron amados lo suficiente o fueron amados mal: de ahí que su ser más profundo se encuentra dañado y enfermo. Son seres impotentes que no pueden expandirse en el amor y por ello destruyen a su paso todo lo amoroso y realmente valioso de la vida. Con palabras de Alfred Adler «Todos los fracasos humanos son el resultado de una falta de amor».

Por ello, si bien hoy se habla mucho de «hacer el amor», se ignora que la cosa es más bien, al revés: «el amor nos hace, nos constituye en auténticas personas». Sin amor no se puede ser, existir plenamente, alcanzar la felicidad. Desgraciadamente, la cultura contemporánea nos promete la felicidad por el camino del placer (sentir más), el camino del éxito social y profesional (aparecer más), y sobre todo el camino del dinero (tener más, para comprar más). La felicidad de numerosas personas consiste en esa especie de excitación, cercana al éxtasis, ante las vidrieras de los centros comerciales, y en comprar todo lo que se puede.

Nuestra sociedad está enferma de «neurosis de posesión». Lo importante es tener prestigio, poder, dinero, mucho dinero, para comprar y comprar. El mercado crea continuamente nuevos productos y la publicidad se encarga de convencernos de que los necesitamos. Ya no compramos lo que necesitamos, sino que compramos lo que el mercado necesita que compremos. Todos gastamos el dinero que no tenemos para comprar las cosas que no necesitamos. El consumismo es como las drogas: cuanto más uno compra, más necesita comprar. No en vano se comienza a hablar hoy de un nuevo tipo de dependencia, la de los compradores compulsivos o la adicción a las compras.

El mundo del consumo es también el mundo de lo efímero: las cosas se hacen para no durar, porque lo importante es tener la capacidad de responder a las exigencias de la moda y de una producción no orientada a satisfacer las necesidades de la mayoría, sino los caprichos de una minoría que puede pagarlos, sin importar el cómo se haya adquirido el dinero, si por medios lícitos o ilícitos. Es, en consecuencia, también el mundo de la violencia, que se va adueñando cada vez más de las relaciones humanas. Por eso proliferan las economías subterráneas de la corrupción, el robo, el sicariato, el secuestro, la prostitución, el narcotráfico, la mendicidad, el tráfico de personas y de órganos, la estafa, el lucro exagerado...

«La cultura del consumo suena mucho, como el tambor, porque está vacía... El sistema habla en nombre de todos, a todos dirige sus imperiosas órdenes de consumo, entre todos difunde la fiebre compradora; pero ni modo: para casi todos esta aventura comienza y termina en la pantalla del televisor. La mayoría, que se endeuda para tener cosas, ter-

mina teniendo nada más que deudas para pagar, deudas que generan nuevas deudas, y acaba consumiendo fantasías que a veces materializa delinquiendo.

El derecho al derroche, privilegio de pocos, dice ser la libertad de todos. Dime cuánto consumes y te diré cuánto vales. Esta civilización no deja dormir a las flores, ni a las gallinas, ni a la gente. En los invernaderos, las flores están sometidas a luz continua, para que crezcan más rápido. En las fábricas de huevos, las gallinas también tienen prohibida la noche. Y la gente está condenada al insomnio, por la ansiedad de comprar y la angustia de pagar. Este modo de vida no es muy bueno para la gente, pero es muy bueno para la industria farmacéutica (...).

Las masas consumidoras reciben órdenes en un idioma universal: la publicidad ha logrado lo que el esperanto quiso y no pudo. Cualquiera entiende, en cualquier lugar, los mensajes que el televisor transmite. En el último cuarto de siglo, los gastos en publicidad se han duplicado en el mundo. Gracias a ellos, los niños pobres toman cada vez más Coca-Cola y cada vez menos leche, y el tiempo de ocio se va haciendo tiempo de consumo obligatorio... La cultura del consumo ha hecho de la soledad el más lucrativo de los mercados. Los agujeros del pecho se llenan atiborrándose de cosas, o soñando con hacerlo...

El shopping center o shopping mall, vidriera de todas las vidrieras, impone su presencia avasallante. Las multitudes acuden en peregrinación, a este templo mayor de las misas del consumo. La mayoría de los devotos contempla, en éxtasis, las cosas que sus bolsillos no pueden pagar, mientras la

minoría compradora se somete al bombardeo de la oferta incesante y extenuante. El gentío, que sube y baja por las escaleras mecánicas, viaja por el mundo: los maniquíes visten como en Milán o París y las máquinas suenan como en Chicago, y para ver y oír no es preciso pagar pasaje (...).

La cultura del consumo, cultura de lo efímero, condena todo al desuso mediático. Todo cambia al ritmo vertiginoso de la moda, puesta al servicio de la necesidad de vender. Las cosas envejecen en un parpadeo, para ser reemplazadas por otras cosas de vida fugaz. Hoy que lo único que permanece es la inseguridad, las mercancías, fabricadas para no durar, resultan tan volátiles como el capital que las financia y el trabajo que las genera. El dinero vuela a la velocidad de la luz: ayer estaba allá, hoy está aquí, mañana quién sabe, y todo trabajador es un desempleado en potencia. Paradójicamente, los shoppings centers, reinos de la fugacidad, ofrecen la más exitosa ilusión de seguridad. Ellos resisten fuera del tiempo, sin edad y sin raíz, sin noche y sin día y sin memoria, y existen fuera del espacio, más allá de las turbulencias de la peligrosa realidad del mundo»³.

Este modelo de sociedad empobrece y cosifica a las personas. La demanda de ternura, afecto y amistad que late en cada persona es atendida por objetos. Y uno termina convertido en un simple objeto, en una simple pieza en el engranaje de la producción y el consumo. Movidos por el ansia de tener, acumulamos cosas y «poseemos» personas, como si fueran carros, celulares o relojes. Una mujer o un hombre atractivos,

³ Eduardo Galeano, «El imperio del consumo». www.aporrea.org y www.solidaridad.net, 06-04-2007. Ver también del mismo autor, **Patás arriba. La Escuela del mundo al revés**. Siglo XXI, Madrid, 1998.

interesantes, o que resultan un «buen partido» porque abren la puerta al prestigio, la admiración o la riqueza, son los premios que hay que conseguir o conquistar. Una vez logrado el objetivo, habrá que buscar otro (manteniendo tal vez las apariencias de cierta unión), porque aquí también, lo efímero, el cambio continuo es lo que vale. Pero, al no apostar por el ser más, ésta pretendida felicidad resbala pronto en la angustia, el sinsentido y la soledad. En palabras, de nuevo, de Eduardo Galeano, «*La industria del entretenimiento vive del mercado de la soledad. La industria del consuelo vive del mercado de la angustia. La industria de la seguridad vive del mercado del miedo. La industria de la mentira vive del mercado de la estupidez*»⁴. Por ello, abundan cada vez más las enfermedades del alma como la depresión, las neurosis, la violencia, que pueden llevar incluso a la autodestrucción. No en vano el suicidio es una de las crecientes causas de muerte sobre todo en las sociedades de la opulencia y el consumo.

Ya en el año 2000 la Organización Mundial de la Salud (OMS) alertó de que más de un millón de personas fallecía en el mundo al año por suicidio, estimando que por cada persona que lo lograba, había unos 15 o 20 intentos fallidos. Esto representa un intento de suicidio cada 3 segundos y un suicidio consumado cada 40 segundos, o lo que es lo mismo 2.160 suicidios al día. En años posteriores, la OMS ha ido confirmando estos números y ha llegado a indicar además que el número de personas que mueren por suicidio supera con creces al número de víctimas en todos los conflictos armados a lo largo del mundo y que en muchos lugares muere tanta gen-

⁴ Eduardo Galeano, **Bocas del tiempo**. Siglo XXI, Madrid, p. 327.

te por suicidio como por accidentes de tráfico. «Cada suicidio supone la devastación emocional, social y económica de numerosos familiares y amigos», ha declarado la Dra. Catherine Le Galés-Camus, Subdirectora General de la OMS para Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental. «El suicidio es un trágico problema de salud pública en todo el mundo. Se producen más muertes por suicidio que por la suma de homicidios y guerras».

El número de suicidas está aumentando peligrosamente entre los jóvenes, y si bien las mujeres tienden a sufrir más de depresión que los hombres, se suicidan menos que ellos. Entre las razones que dan los expertos para explicar esta aparente contradicción está el que «ellas tienden a cultivar más su vida afectiva».

J. A. Pagola lo expresa con meridiana claridad: «El ser humano está hecho para amar y ser amado. Su deseo más hondo es vivir en comunión: somos seres para amar. A quien le falta la capacidad de dar y recibir amor le falta lo esencial. Podríamos decir que está «enfermo». Una persona inteligente, activa y eficaz, sin capacidad de amar, da miedo. Un individuo hábil y poderoso, insensible al amor, es un peligro. El erotismo, la diversión y todas las formas de evasión no logran liberarnos de un malestar clavado en el fondo de nuestro ser: nos falta lo esencial. Sin amor, la vida se seca, la alegría se apaga. Es difícil crecer y sentir plenitud cuando sólo se vive en función de uno mismo. La persona no sabe muy bien lo que le está pasando, pero no se siente a gusto: vive sola, encerrada en sus cosas, en un aislamiento estéril». Sin amor la justicia nos hace duros; la inteligencia nos hace crueles; la amabilidad nos hace hipócritas; la fe nos hace fanáticos; el deber nos hace tiranos; la cultura nos hace distantes y orgullosos; el or-

den nos hace perfeccionistas; la agudeza nos hace agresivos; el honor nos hace arrogantes; la responsabilidad nos hace implacables; el trabajo nos hace esclavos.

Quien no conoce el amor cae fácilmente en la tristeza, el sinsentido y la soledad. Y, como decía la Madre Teresa de Calcuta, la soledad es la peor de las pobreza y el mayor de los sufrimientos. Ciertamente, nunca pesa más un corazón que cuando está vacío. Las personas sin amor necesitan destruir para ser. En cambio, cuando el corazón está lleno se sienten ganas de volar, de cantar, de entregarse y el mundo se ve con ojos nuevos. El amor verdadero humaniza, ennoblece, llena la vida de sentido, confiere una energía insospechada y le da alas a la libertad.

El amor es potencia integradora, engendradora de vida, sanadora. «Amar profundamente a alguien nos da fuerza. Sentirse amado profundamente por alguien nos da valor» (Lao Tzu). Sólo un auténtico amor es capaz de curar las heridas del alma. En palabras de Kart Meninger: «El amor cura. Cura a los que lo ofrecen y a los que lo reciben». Eso es lo que nos vienen repitiendo, desde la infancia, tantos cuentos extraordinarios donde un beso era capaz de convertir a un horrible sapo en un maravilloso príncipe. Los seres humanos somos seres amorosos por naturaleza; por ello, nuestra necesidad primordial es amar y ser amados. Nuestro deseo más profundo es vivir en comunión. Somos seres para amar.

Cuando se ama, se gana siempre y ganan todos. Si alguien quiere triunfar en la vida, ha de saber amar: superar el narcisismo y el egoísmo. El egoísta es un esclavo, atado a su yo, a su capricho. Vive encadenado internamente. Vive en las antípodas de la libertad. Como los animales, sólo es capaz de responder al instinto. Nadie triunfa realmente si no es capaz

de hacer más felices a los demás. Quien acumula riquezas, poder, placeres y vive encerrado en sí mismo, sin capacidad de amar, es un pobre desdichado. A muchos, el dinero y las riquezas los empobrecen como personas.

Pero si venimos repitiendo que el amor no es «gustar», «sentirse atraído», «deseo de posesión», no es tampoco un mero sentimiento que, por su esencia, son volubles, inconstantes, aparecen y desaparecen, ¿qué es el amor?, ¿en qué consiste el amor?, ¿es lo mismo amar a un hijo, a un amigo, a la esposa, a los demás?

Los griegos, tan observadores de la existencia humana, y tan sabios en numerosas cosas, nombraron con distintas palabras los diferentes tipos de amor:

Filia: amor de amistad.

Storge: amor que se da en la familia, entre padres e hijos, hermanos...

Agapé: amor desinteresado, servicial.

Eros: amor de pareja, sexuado.

A) *Filia*: La amistad, una forma perfecta de amar

Los griegos consideraban la amistad como un extraordinario regalo de los dioses. Aristóteles llegó a decir que «la amistad era lo más necesario para la vida, pues sin amigos nadie querría vivir aun cuando poseyera todos los demás bienes», y Santo Tomás de Aquino consideró a la amistad como «un amor perfecto», pues se coloca fuera del ambiente familiar, no busca la exclusividad (a uno no le preocupa ni duele

que su amigo tenga otros amigos) y se aparta de la pasión y de la atracción sexual. Algo semejante piensa el poeta Vinicius de Moraes, que ha cantado con su palabra sonora a la amistad verdadera:

«La amistad es un sentimiento más noble que el amor, pues permite que el objeto de ella se divida en otros afectos, cuando el amor tiene intrínsecos los celos, y no admite rivalidad. Yo podría soportar, aunque no sin dolor, que murieran todos mis amores, pero enloquecería si murieran todos mis amigos. A algunos de ellos no los frecuento, me basta saber que existen. Esta mera condición me llena de coraje para seguir al frente de la vida... Y las veces en que los frecuento, noto que ellos no tienen noción de cómo me son necesarios, de cómo son indispensables a mi equilibrio vital, porque ellos son parte del mundo que yo, trémulamente, construí y se tornaron en fundamentos de mi encanto por la vida. Si uno de ellos muriera, yo quedaría torcido para un lado. ¡Si todos ellos murieran yo me desmoronaría! Es por ello que, sin que ellos lo sepan, yo rezo por su vida. Cuando viajo y estoy delante de lugares maravillosos, me cae alguna lágrima porque no están junto a mí, compartiendo aquel placer»⁵.

Amigo es aquel que llega cuando los demás se han ido, que cree en ti aunque tú hayas dejado de creer en ti mismo. Es el que en la prosperidad acude al ser llamado, y en la adversidad sin serlo. Amigo es alguien que te conoce, te acepta como eres y está siempre dispuesto a ayudarte a ser mejor. El amigo nos dice los fallos en la cara para ayudarnos a superar-

⁵ Vinicius de Moraes, «Carta a mis amigos». www.rollantherock.ensayar.es/wp-content

los, y el enemigo nos los dice en la espalda para herirnos. Los amigos nos iluminan la vida. Son como las estrellas: no siempre puedes verlas, pero siempre están allí. Cuando duele mirar atrás y tienes miedo de mirar al frente, puedes mirar a tu lado... Tu mejor amigo estará allí.

Los amigos verdaderos son auténticos tesoros que valen mucho más que cualquier fortuna o cantidad de dinero. No abundan y si uno no lucha por ellos, tarde o temprano terminará rodeado de amistades falsas. De hecho, todo parece indicar que muchas personas viven y mueren sin haber conocido la incomparable experiencia de la amistad verdadera. La palabra amistad menudea en los escritos («Querido amigo», suele ser el encabezado normal de las cartas aunque se escriban a un desconocido), en las conversaciones, pero no en la vida. Es una fórmula vacía, pura cáscara hueca. El escritor francés Charles Peguy se lamentaba: «Los hombres compran cosas: como los amigos no se compran con dinero, por eso los hombres no tienen amigos». Y Nietzsche se quejaba con nostalgia: «Hay camaradería. ¡Ojalá un día haya amistad!». La genuina amistad comienza cuando termina el interés. Ella le da sentido a la vida, pues nos sentimos aceptados y valorados sin condiciones. Los ojos del amigo son un espejo donde uno puede mirarse siempre y verse aceptado y querido.

Tres son las características de la genuina amistad:

Buena: Un buen amigo te induce siempre a hacer algo bueno y te ayuda a ser mejor. Desconfía del falso amigo que, en nombre de la amistad, te pide que le cubras sus faltas e irresponsabilidades y que te solidarices con su mala conducta o compartas con él sus vicios o su mal proceder. Los falsos amigos, los meros amigos de bonches y parrandas, son pasa-

jeros y desaparecen cuando vienen los problemas. Es en la adversidad donde se conoce al amigo sincero.

Fiel: Al buen amigo se le puede confiar todo con la certeza de que no lo irá pregonando por allí y que su apoyo será incondicional. El buen amigo estará a tu lado cuando las cosas no van bien. Con él podrás reír, llorar, hablar, cantar, callar. Cuando el dolor es tan fuerte que no lo suavizan las palabras, te acompañará el silencio de tu amigo.

Accesible: Al buen amigo se le siente cerca aun cuando esté lejos. Ni el tiempo ni las distancias mellan las amistades sólidas. Uno sabe que el buen amigo está siempre disponible, que podemos contar con él cuando lo necesitamos.

Por ser la amistad una flor bellísima y muy rara hay que cuidarla y alimentarla siempre. En palabras de Atilano Díaz, «*Hay pocos amigos porque la amistad tiene más de parto doloroso que de lotería. Es una experiencia para los espiritualmente fornidos. No se trata de un espontáneo sentimiento romántico, sino de amor, y esto es vaciamiento, muerte, donación. No creo que nadie dude de que la amistad es culminación del amor, no creo que nadie dude de que el amor sea muerte y no creo que la muerte sea cosa de mediocres. Construir la amistad es una aventura con dolores y gozos*».

La amistad es como la salud: nunca nos damos cuenta de su verdadero valor hasta que la perdemos. Si quieres llegar a tener buenos amigos, debes comenzar por ser amigo de ti mismo, es decir, debes respetarte, quererte y esforzarte cada día por ser mejor.

B) Storge. Amor en la familia

La familia es raíz de identidad: en ella se adquiere una cultura, una religión, un modo de ver la vida, unos valores o anti-valores. Es el lugar donde se le debe dar al niño raíces para crecer fuerte y al joven alas para volar. Sin familia no hay arraigo. Ella es el lugar privilegiado para aprender la solidaridad, el respeto, la fe, el amor. Sin amor, la libertad se convierte en soledad. El niño necesita sentirse amado, valorado, para poder crecer seguro, fuerte y poder amar. El sentirse querido genera seguridad, autoestima. El que se sabe querido y aceptado como es, sale adelante, a pesar de los problemas y dificultades. En cambio, el que no siente este cariño, cae fácilmente en las garras de la droga, el alcohol, la violencia, la anorexia, el vandalismo... ¡Cuántos niños pobres son felices porque cuentan con el cariño de sus padres y cuántas caritas tristes andan por ahí rodeadas de juguetes y aparatos electrónicos! Por lo general, todo niño inadaptado suele ser un niño cuya necesidad de cariño ha sido ignorada o mal orientada. Los niños mal queridos, por defecto o por exceso (es decir, consentidos en todo), aman mal, no se aman a sí mismos y no suelen tener confianza ni en ellos mismos ni en los demás.

En la familia, donde conviven personas de distintas edades, género y roles, se hace posible el amor, el amor sin condiciones. El amor en la familia es «gratuito» (C.S. Lewis), es decir, no se debe a ningún tipo de cualidad o talento propio. Los miembros de la familia se aman sin importar si son o no inteligentes, guapos, habilidosos. Se ama a la madre aunque sea fea, analfabeta, o esté enferma y achacosa. Ellas siguen queriendo a los hijos aunque hayan caído en todo tipo de vicios, e incluso los quieren más cuantos más problemas tie-

nen. Este tipo de amor, al ser totalmente gratuito, no se merece, simplemente se recibe. El hijo espera ser amado por sus padres, hermanos, abuelos independientemente de cómo él se porte con ellos, y viceversa.

Pero, como ha escrito Liliana Esmenjaud⁶, este amor presenta un gran peligro: al recibirse gratuitamente, no se lucha por él. No buscamos ganarlo o mantenerlo. Para alcanzar la amistad de alguien, o para conquistar el amor de quien nos interesa buscamos 'hacer méritos'. En cambio, para el afecto no se hace nada extraordinario. Ante los amigos se siguen ciertas reglas de comportamiento que, si se rompen, se corre el riesgo de salir del grupo. Ante un novio o una novia, se guarda la compostura, se intenta quedar bien. Pero ante la propia familia, precisamente por la familiaridad que existe, muchas veces no se cuidan los modales. En ocasiones se ofende al otro, y luego sufrimos porque no recibimos su afecto.

De ahí la necesidad de convertir a la familia, como lo postulaba Su Santidad Juan Pablo II, «en la primera y más importante escuela de amor», lugar donde se cultive y aprenda el respeto, la valoración, la lealtad, la responsabilidad, la colaboración, el servicio, el amor. La familia tiene que convertirse en lugar de aprecio, comprensión y ayuda, donde se cultivan palabras y relaciones positivas, donde se combate y evita todo irrespeto, todo maltrato, todo abuso, toda actitud machista y egoísta, en definitiva, todo aquello que puede causar dolor o malestar a los demás.

⁶ Liliana Esmenjaud, «Al rescate del afecto», www.mujernueva.org

C) Agapé: el amor desinteresado que busca servir al otro

Es el amor que sabe acoger y ponerse al servicio del otro, sin límites ni discriminaciones. Un amor que sabe afirmar la vida, el crecimiento, la libertad y la felicidad de los demás. Amor fraternal, o cristiano, al estilo de Jesús, que amó buscando siempre el bien de la persona, su liberación. Cuando Jesús ordena a sus seguidores «Ámense los unos a los otros como yo les he amado», está expresando la forma más pura y sublime del amor: vivir para los demás, para que tengan vida. Vivir acogiendo, acompañando, sirviendo, sin apropiarse nunca de las personas ni utilizarlas para el propio disfrute o poder. Es un amor misericordioso que se duele de los sufrimientos de los otros y acude en su ayuda. Es el amor del buen samaritano⁷, capaz de ver con los ojos del corazón al herido y acudir en su apoyo. La parábola subraya bien que el sacerdote y el escriba **vieron** al herido del camino: lo vieron con sus ojos, pero no lo vieron con el corazón, no se compadecieron de su dolor, pensaron que ese no era su problema y por ello, siguieron de largo, mientras el samaritano se acercó, lo curó, lo montó en su caballo y lo llevó a una posada para que lo cuidaran hasta que se restableciera del todo, y pagó por adelantado los gastos. Es, en consecuencia, un amor de obras, amor que cura, que hace crecer, que libera. Amor afectivo y efectivo, que da con alegría y está siempre también dispuesto a recibir con humildad y agradecimiento. El amor implica un éxodo permanente del yo, encerrado en sí mismo, hacia una liberación que se convierte en un «don de sí» a favor del otro.

⁷ Ver Parábola del Buen Samaritano en Lucas 10, 25-37.

Amar es sembrar vida, defenderla, darla. Luchar contra todo lo que bloquea la vida, la mutila, la empequeñece, la destruye. El que ama de este modo desea el bien y la felicidad del ser amado, está siempre atento a conocer, para evitarlo, todo lo que daña al amor. Se analiza permanentemente para descubrir qué actitudes hieren, debilitan, empobrecen el amor; y qué hacer para alimentarlo, fortalecerlo... El dar sin recibir a cambio, el sacrificar y anteponer las necesidades del ser amado por sobre las propias sin que uno lo considere como sacrificio sino como oportunidad de realización y crecimiento, es una prueba palpable de este tipo de amor.

Si no hay decisión y compromiso por buscar el bien del otro, no hay todavía amor. Podrá haber atracción, deseo, pero no amor. Amar es fundamentalmente dar (y recibir). Respetar a la persona, no meramente poseerla o utilizarla. Cuando no se respeta la manera de pensar, de sentir y de ser del otro, se está arruinando el amor. Sólo amando con respeto se le ayuda al otro a crecer y a dar lo mejor que hay en él.

D) Eros: el enamoramiento y el deseo del otro

Tras insistir en que el término amor se ha convertido hoy en una de las palabras más utilizadas y también de las que más se abusa, a la que le damos acepciones totalmente diferentes, Su Santidad Benedicto XVI, destaca en su Encíclica «Deus caritas est» («Dios es Amor»), como arquetipo por excelencia, el amor erótico, *«el amor entre el hombre y la mujer, en el cual intervienen inseparablemente el cuerpo y el alma, y en el que se le abre al ser humano una promesa de felicidad que parece irresistible, en comparación del cual palidecen a primera vista, todos los demás tipos de amor... Los antiguos griegos dieron el nombre de eros al amor entre hombre y*

mujer, que no nace del pensamiento o de la voluntad, sino que en cierto sentido se impone al ser humano como una especie de arrebatado, una locura divina que prevalece sobre la razón, que arranca al hombre de la limitación de su existencia y, en este quedar estremecido por una potencia divina, le hace experimentar la dicha más alta. De este modo, todas las demás potencias entre cielo y tierra parecen de segunda importancia: ‘Omnia vincit amor’ dice Virgilio en las Bucólicas – el amor lo vence todo-, y añade: ‘et nos cedamus amori’, rindámonos también nosotros al amor. En el campo de las religiones, esta actitud se ha plasmado en los cultos de la fertilidad... El eros se celebraba pues como fuerza divina, como comunión con la divinidad»⁸.

Como nos lo recuerda J. Powell⁹, la palabra sexo, viene del latín, *secare*, que significa dividir. Somos seres divididos, en busca de nuestra integración. Uno tiende a fundirse en la persona del sexo opuesto para alcanzar su plenitud como persona. La narración bíblica de la creación habla de la soledad del primer hombre, Adán, al cual Dios quiere darle una ayuda. Ninguna de las otras criaturas puede ser esa ayuda que el hombre necesita, por más que él haya dado nombre a todas las bestias salvajes y a todos los pájaros, incorporándolos así a su entorno vital. Entonces Dios forma a la mujer y Adán encuentra la ayuda que precisa: «¡Esta sí es hueso de mis huesos y carne de mi carne» (Génesis 2, 23). En la narración bíblica queda bien clara la idea de que el hombre es de algún

⁸ Benedicto XVI, **Deus Caritas est, Carta Encíclica sobre el amor cristiano**, Universidad Cecilio Acosta, Colección Documentos del Magisterio 4, Maracaibo, 2006, pp. 14-15

⁹ John Powell, **El secreto del amor**, San Pablo, Bogotá, 2005.

modo incompleto, constitutivamente en camino para encontrar en el otro la parte complementaria para su integridad, es decir, la idea de que sólo en la comunión con el otro sexo puede considerarse completo¹⁰. Por ello, «abandonará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer, y serán los dos una sola carne» (Génesis 2, 24). El impulso sexual, no meramente genital, ofrece a las personas una nueva vitalidad. La relación erótica donde uno se entrega en su totalidad y recibe al mismo tiempo la totalidad del otro, es una experiencia humana vitalizadora y plenificante.

Ahora bien, para que esta experiencia resulte verdaderamente humanizadora y se viva un amor liberador, fuente de madurez, el eros necesita ser disciplinado y purificado por agapé, pues si no, tiene el peligro de degradarse a mero instinto animal. El eros *puro y duro, sin norte y sin pautas, es narcisismo, soledad, a solas o entre dos, o en colectivo; soledad siempre, estéril, no crea nada, no enriquece a la persona, la conduce al hastío, al aburrimiento:*

«El eros ebrio e indisciplinado no es elevación, «éxtasis» hacia lo divino, sino caída, degradación del hombre. Resulta así evidente que el eros necesita disciplina y purificación para dar al hombre, no el placer de un instante, sino un modo de hacerle gustar en cierta manera lo más alto de su existencia, esa felicidad a la que tiende todo nuestro ser. En estas rápidas consideraciones sobre el concepto de eros en la

¹⁰ Por supuesto que no se niega aquí la posibilidad de vivir a plenitud de los que optan libremente por una vida de célibes, o que incluso eligen la virginidad como un medio para poder entregarse más completamente a los demás, es decir, para amar más incondicionalmente.

historia y en la actualidad sobresalen claramente dos aspectos. Ante todo, que entre el amor y lo divino existe una cierta relación: el amor promete infinidad, eternidad, una realidad más grande y completamente distinta de nuestra existencia cotidiana. Pero al mismo tiempo, se constata que el camino para lograr esta meta no consiste simplemente en dejarse dominar por el instinto. Hace falta una purificación y maduración, que incluyen también la renuncia... El eros, degradado a puro 'sexo', se convierte en mercancía, en simple 'objeto', que se puede comprar y vender; más aún, el hombre mismo se transforma en mercancía. En realidad, éste no es propiamente el gran sí del hombre a su cuerpo. Por el contrario, de este modo considera el cuerpo y la sexualidad solamente como la parte material de su ser para emplearla y explotarla de modo calculador»¹¹.

El eros entre los esposos no deriva en erotismo, no es narcisismo entre dos, es comunión de personas, cuerpos animados por el espíritu. El matrimonio es un caminar juntos, construir con el otro un proyecto en común. Es un juntarse para ser, haciendo que el otro sea. Es encontrar la felicidad procurando la felicidad del otro. Se crea una realidad nueva donde el tú y el yo permanecen, a la vez que el yo vive en el tú y el tú en el yo. El otro, que no era una cosa, sino una persona, lejos de cosificarse, se ha agigantado como persona: es el tú que llena al yo y ambos crecen, el uno en y para el otro. De este modo, se ha creado un nosotros definitivo, sin barrera, permanente. Dos en una misma historia, unidad de vida, un mismo

¹¹ Benedicto XVI, *ibídem*, pág. 15 y 17.

viaje con el mismo destino. El amor, eros purificado por ágape, es, en definitiva, *«ocuparse del otro y preocuparse por el otro. Ya no se busca a sí mismo, sumergirse en la embriaguez de la felicidad, sino que ansía más bien el bien del amado: se convierte en renuncia, está dispuesto al sacrificio, más aún, lo busca»*¹².

El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de quien amamos. La esencia del amor es trabajar por alguien y hacerlo crecer. Cuando uno se enamora, irrumpe otra vida en la vida de uno, otro corazón empieza a latir en el propio corazón. La persona entera busca la totalidad del otro, su alma, su corazón, su cuerpo. Por ello, el amor de pareja es un amor sexuado, que «en el poema de los cuerpos enlazados, celebra la ternura, la entrega, el éxtasis»¹³.

De ahí la importancia de educar para una sexualidad sana y responsable, integrada al amor. Sobre todo en estos tiempos de erotismo sin alma, de mercantilización de la sexualidad y reducción del amor a la mera posesión y a una especie de gimnasia corporal. No debería ser lo mismo decir «te amo», que «te deseo», «me gustas», o «me siento atraído por ti», pero desgraciadamente hoy vienen a significar lo mismo, y el amor verdadero es devaluado y falseado de múltiples formas.

Tras enfatizar en que el amor entre un hombre y una mujer puede y debe ser la experiencia más liberadora, maduradora y plenificante en la vida humana de un adulto, John Powell, nos

¹² Benedicto XVI, *Ibidem*, p. 17.

¹³ J. Leclerq, *De pie sobre el sol. El triunfo de la condición humana*. Narcea, Madrid, 1994, p. 8.

señala, siguiendo al filósofo español Ortega y Gasset, algunas formas de falsificar el amor, muy comunes en nuestros días:

«La conquista física. *En esta falsificación del amor, una o ambas partes ven en la otra, ante todo, una fuente de placer físico, sexual. Los detalles que se tienen para con el otro y las concesiones que se le hacen tienden a maximizar las posibilidades y oportunidades de una gratificación física. El otro es ‘utilizado’, tal vez, de buen grado y sin engaño, como fuente de placer físico. A pesar de las objeciones en sentido contrario, queda el hecho de que el otro es considerado como una cosa, un objeto, una condición y una fuente de gratificación personal.*

La conquista psicológica. *Esta segunda ficción del amor es menos obvia, pero más perversa que la primera. Aquí el objetivo es la conquista psicológica; las estrategias brillantes y las movidas justas son más sutiles y miran a seducir al otro psicológicamente, para que se enamore, caiga a los pies de quien lo ha conquistado, quede dominado y sometido no sólo en el cuerpo sino también en la persona. Cuando esta estrategia tiene éxito, el supuesto ‘amante’ pierde casi inmediatamente el interés que alimentaba por la persona conquistada. Él o ella terminan entre los trofeos colgados en la sala de juegos de la mente del conquistador. ‘Cuando el pez está en la barca, se acaba la diversión de pescar’»¹⁴.*

De ahí la necesidad de liberar la sexualidad de la «banalización» y «animalización» reinantes. El sexo es comunión:

¹⁴ John Powell, **El secreto del amor**. San Pablo, Bogotá, 2005, p. 64 y 65.

entrega absoluta, danza, arte, expresión máxima de la belleza. Nuestro tiempo ha reivindicado al cuerpo como fuente de placer, pero es necesario avanzar hacia asumir la sexualidad como expresión y fuente de creatividad, de fecundidad y de vinculación comunitaria. Para ello, como venimos repitiendo, hay que unir eros y agapé, que vive intensamente, como don y como regalo recibido, una sexualidad que es encuentro gozoso de los cuerpos y diálogo profundo de los corazones. Esto supone un abrirse permanente a la ternura, al descubrimiento del otro, al cuidado del propio cuerpo y de la salud para poder ser una ofrenda más agradable al compañero, el construir la vida sobre los pequeños detalles de la cotidianidad, el estar atento a los deseos y adivinar y comprender los cansancios, la lucha permanente contra la rutina, el agradecimiento de una vida que se renueva en una entrega y un placer tan intensos que nos asoman al misterio de la promesa de la felicidad en el amor infinito de Dios: *«Dios ama y este amor suyo puede ser calificado sin duda como eros que, no obstante, es también totalmente agapé. Los profetas Oseas y Ezequiel, sobre todo, han descrito esta pasión de Dios por su pueblo con imágenes eróticas audaces. La relación de Dios con Israel es ilustrada con la metáfora del noviazgo y del matrimonio; por consiguiente, la idolatría es adulterio y prostitución... Dios es un amante con toda la pasión de un verdadero amor. Así, el eros es sumamente ennoblecido, pero también tan purificado que se funde con el agapé»*¹⁵.

¹⁵ Benedicto XVI, *Ibidem*, p. 23.

El Cantar de los Cantares, libro de la biblia que exalta de un modo poético el amor conyugal, es una excelente muestra de la recuperación del eros: una experiencia de amor que lleva al descubrimiento del otro y a la preocupación por el otro. Ya no se busca a sí mismo sino que ansía el bien del amado. Se convierte en renuncia, en «ser para el otro. De ahí que Su Santidad Benedicto XVI se atreva a afirmar que *El Cantar de los Cantares* «es en el fondo una descripción excelente de la relación de Dios con el hombre y del hombre con Dios».

El amor de pareja es una flor frágil. Es la experiencia más sublime del ser humano, pero también es la más exigente. Porque el amor consiste en que dos soledades se protejan, se junten y se acojan mutuamente, pues el ideal es llegar a ser dos en una carne. De ahí la necesidad de cultivar y alimentar cada día el amor, mes tras mes, año tras año, con detalles, con gestos, con palabras, con sonrisas, con caricias. Como todo lo vivo, el amor, si no crece, muere. *«De ahí que el amor nunca se da por concluido y completado; se transforma en el curso de la vida, madura, y precisamente por ello, permanece fiel a sí mismo. 'Idem velle, idem nolle', querer lo mismo y rechazar lo mismo, es lo que los antiguos han reconocido como el auténtico contenido del amor: hacerse uno semejante al otro que lleva a un pensar y desear común»*¹⁶.

Responder a la llamada del amor exige valentía, riesgos, sacrificio, determinación. Los egoístas que viven encerrados en sí mismo, los pusilánimes, los que llevan una vida caprichosa y light, son incapaces de amar. Para amar hay que tener la constancia de un constructor y la sabiduría de un ar-

¹⁶ Benedicto XVI, *Ibidem*, p. 29.



quitecto que sabe diseñar bien, que busca todo lo que pueda dar realce, fortaleza y belleza a su obra y descarta todo aquello que pueda debilitarla, afearla o ponerla en peligro. Porque no se trata tanto de dar, sino de darse, de entregarse por completo al ser querido.



2. Amar es querer el bien para el otro en cuanto otro

Después de todo lo dicho más arriba, ya podemos irnos aproximando al verdadero sentido del amor. Para ello, vamos a hacer una breve exégesis de la definición clásica que dio Aristóteles en su Retórica: *Amar es querer el bien para el otro en cuanto otro*¹⁷

Querer:

Cuentan que, en cierta ocasión, un esposo fue a visitar a un sabio consejero y le dijo que ya no quería a su esposa y que pensaba separarse.

El sabio lo escuchó, lo miró a los ojos y solamente le dijo una palabra:

-Ámala.

-Pero es que ya no siento nada por ella.

-Ámala –repuso el sabio con un énfasis todavía mayor.

Y ante el desconcierto del hombre, después de un oportuno silencio, le dijo:

¹⁷ Seguimos aquí a Tomás Melendo, «Comprender el amor...tras las huellas de Aristóteles». Revista electrónica Arbil, N. 98.

-Amar es una decisión, no un sentimiento; amar supone siempre dedicación y entrega. Amar es un verbo y el fruto de esa acción es el amor. El amor es un ejercicio de jardinería: Arranca lo que hace daño, prepara el terreno, siembra, espera pacientemente, riega, cuida. Vive preparado porque habrá plagas, sequías, excesos de lluvia, vientos y tempestades..., mas no por ello abandones tu jardín. Ama a tu pareja, es decir, acéptala, valórala, dale afecto y ternura, admírala y compéndela.

El amor es un acto de la voluntad. Implica decisión, elección, mucho coraje y capacidad de entrega y sacrificio para mantenerse firmes en esa decisión. Es un ejercicio supremo de la libertad. Un amor sin voluntad es un amor inmaduro, frívolo, superficial, trivial, un mero sentimiento que va y viene según soplen los vientos. Es el seudo amor de la vida light, sin hondura, sin exigencia, sin compromiso, que va mariposeando de cuerpo en cuerpo sin adentrarse en el alma de las personas.

El amor funciona si lo hacemos funcionar. Hay que cultivar el amor, como se cultiva una planta: abonarlo, regarlo, apartar todo lo que pueda dañarlo, prevenir plagas, tormentas y sequías, analizarse permanentemente para descubrir qué actitudes o conductas dañan, empobrecen al amor y qué otras lo robustecen. Como todo lo que está vivo, o crece o muere. El amor vence a la muerte, pero la rutina y el descuido vencen al amor. De ahí la necesidad de alimentarlo todos los días con pequeños detalles, con gestos, con sonrisas, con atenciones, con palabras... Si está vivo, crece, pero si no se lo alimenta, languidece y muere.

Querer a una persona es **quererla querer**. Implica la determinación firme de seguir queriéndola frente a los problemas, dificultades e incluso el debilitamiento de la intensidad de las primeras emociones. Por ello, es incondicional y para siempre. Implica la fidelidad, es una apuesta de por vida: «*El compromiso de amor, a cualquier nivel, debe ser algo permanente, una apuesta de por vida; si te digo que soy tu amigo, lo seré siempre... El verdadero amor no es como la punta retráctil de un bolígrafo; si digo que soy tu hombre, lo seré hasta el final... Cuando hablamos del amor que queremos recibir, muchos de nosotros especificamos claramente que lo queremos sin condiciones. No quiero que tú me ames por lo que puedo hacer por ti o porque satisfago tus esperanzas. Quiero que me ames siempre, en la enfermedad y en la salud, en los tiempos bellos y en los difíciles, en la pobreza y en la riqueza, sin incluir cláusulas. No puedo vender mi persona para comprar tu amor*»¹⁸

Por confundir al amor con una emoción o un simple sentimiento, muchas personas se enamoran y desenamoran con una gran facilidad, pues los sentimientos suben y bajan, aparecen y desaparecen, son volubles, inconstantes. El amor no se identifica con esos «me gusta», «me atrae», «me apetece», «me interesa», «me apasiona» que, como bien señala Tomás Melendo, «resultan más propios de los animales que del hombre: Los animales se mueven, efectivamente, por atracción-repulsión, por instintos... El hombre no. El hombre transciende las simples necesidades biológicas y... puede poner

¹⁸ John Powell, **El secreto del amor**, San Pablo, Bogotá, 2005, pág. 53. Ver también John Powell, **¿Conoces el camino del amor?** San Pablo, Bogotá, 2005, pág. 70,71.

entre paréntesis sus instintos (mejor sería decir sus tendencias), y querer y realizar una acción en sí misma buena, por más que a él no le atraiga, le apetezca o le interese... e incluso le desagrade y repugne, o, al contrario, no quererla ni llevarla a cabo aunque se esté muriendo de ganas por realizarla, si advierte que ese acto no contribuye al bien de los otros»¹⁹.

La atracción, el gustar, puede ser la chispa que prende el fuego, pero para mantenerlo vivo y convertirlo en un verdadero incendio, va a hacer falta mucha dedicación, mucha decisión, un continuo avivar las llamas. No olvidemos nunca que no ama el que prende el fuego, sino el que lo conserva y lo aviva. En palabras de John Powell²⁰ «*Amar requiere tiempo, es una historia que se construye ofreciendo y recibiendo, riendo y llorando, viviendo y muriendo. Nunca promete gratificación instantánea, sólo realización profunda. Amar significa creer en algo, en alguien; presupone la voluntad de luchar, de comprometerse, de sufrir y de compartir los momentos de alegría*».

Como ya dejamos dicho, el amor, como todo lo vivo, muere si no se lo alimenta. La mayoría de los supuestos amores, fallecen por inanición: por falta de cuidados y alimentos.

Querer el bien

Amar a una persona significa preocuparse y ocuparse por su bienestar, por su realización, por su felicidad. Quien ama quiere lo mejor para las personas que ama. «¿Cómo puede

¹⁹ Tomás Melendo, *op. cit.*, p. 3.

²⁰ John Powell, *¿Cómo es el camino del amor? El amor sin límites*. Bogotá, San Pablo, 2005, p. 54.

decirte alguien «te amo» –se pregunta Miguel Ruiz²¹ y después maltratarte, abusar de ti, humillarte y faltarte al respeto?» Amar no es alcahuetear, consentir, sino ayudar a la persona a crecer, a superarse, a ser mejor persona, más libre, con más capacidad de amar: *«Lo que debe procurarse para aquel a quien se ama es que... aprenda a querer de manera más sincera, profunda, intensa y eficaz. Se establece así una suerte de 'círculo virtuoso', merced al cual, cuando alguien quiere de verdad a otra persona, lo que tiene que procurar por todos los medios es que ésta, a su vez, vaya queriendo más y mejor... en fin de cuentas, amar equivale a enseñar a amar y a facilitar el amor. Por eso, el mejor modo de querer al propio marido o a la propia esposa es ser uno muy amable, o lo que es lo mismo, facilitar el amor al otro cónyuge. Hacer sencillo y agradable el que pueda quererme. Recibir sin trabas su cariño, no poner barreras que impidan que su entrega, sus definitivos deseos de unirse a mí, alcancen su meta»*²². Ama más y más para causarte y causar más felicidad. Si tratas a tu pareja con amor, tú saldrás beneficiado.

Querer el bien para el otro...en cuanto otro

Amar es perseguir el bien del otro no por mí, sino por él. No es un amor interesado para obtener beneficios o ventajas. No es un «te quiero» porque así obtengo un carguito para mí o para mis hijos, o porque me otorgas seguridad, bienestar, prestigio, placer. El amor significa la afirmación, no la posesión o utilización del ser amado. La persona, aun cuando la quera-

²¹ Miguel Ruiz, **La Maestría del Amor**. Ediciones Urano, Barcelona, 2001, p. 119.

²² Tomás Melendo, **op.cit.**, p. 5.

mos mucho, será siempre un misterio. Cuando falta el misterio, puede decirse que se ha acabado el amor. El amor confiere a la persona amada la libertad de ser ella misma. No manipula, no se aprovecha, sino que está pendiente de buscar el bien del otro, aunque ello suponga esfuerzos y acarree sufrimientos. «*Amar es apuntalar con todo nuestro ser –entendimiento, voluntad, afectividad, actitudes, habilidades, posesiones, capacidad de entrega y servicio... -el ser de la persona a la que queremos: derramar, volcar cuanto somos, sentimos, podemos, anhelamos y tenemos en apoyo de quien amamos, con el fin de que éste se despliegue y desarrolle hasta su culmen perfecto*»²³.

Amar es, en definitiva, afirmar la existencia y dignidad del otro, agradecerle a Dios por haberle creado tal cual es, y estar siempre dispuesto y disponible para colaborar en su continua «recreación», para que alcance su plenitud como persona, sin importar sus talentos o sus limitaciones. Tomás Melendo nos recuerda la escena de **Platero y yo**, donde con hábiles pinceladas Juan Ramón Jiménez nos ofrece una magistral descripción del amor maternal, capaz de afirmar la dignidad y valía del hijo a pesar -¿o habría que decir más bien a causa de?- sus gravísimas limitaciones: «*Siempre que volvíamos por la calle de San José, estaba el niño tonto a la puerta de su casa, sentado en su sillita, mirando el pasar de los otros. Era uno de esos pobres niños a quienes no llega nunca el don de la palabra ni el regalo de la gracia; niño alegre él y triste de ver; todo para su madre, nada para los demás*»²⁴.

²³ **Ibidem**, p. 7.

²⁴ Juan Ramón Jiménez, **Platero yo**. Taurus, Madrid, 1967, p. 36. Citado por Tomás Melendo, **op.cit.**, p. 8.

A diferencia del egoísmo y el odio que destruyen, aniquilan o causan daño; el amor afirma la existencia. En palabras de Ortega, «amar a una persona es estar empeñado en que exista; no admitir, en lo que depende de uno, la posibilidad de un universo donde aquella persona esté ausente». De ahí que vivimos la enfermedad grave de un ser querido en un estado de tristeza y de zozobra y, si desaparece, un profundo dolor atenaza el corazón, y la vida –al menos por un tiempo- parece perder todo sentido. Por todo esto, cuando se ama de verdad, uno más que morir, teme que muera la persona amada. No sin razón llamamos «Mi vida» a la persona amada pues sentimos que nuestra vida, lo mejor de nuestra vida, brota de y se sustenta en ella.

Si el amor afirma la existencia de la persona amada, busca también su crecimiento y perfección. Por eso alienta y colabora para que viva mejor y sobre todo sea mejor, como camino para que llegue a ser él o ella, para que alcance su plenitud y su felicidad. El verdadero amor no es ciego –el egoísmo y la pasión son los ciegos-, sino que agudiza la vista para ser capaz de ver los tesoros ocultos de la persona, aunque esa persona ignore o niegue que los tiene. En palabras de Edouard Rod, «en el fondo de todas las almas hay tesoros escondidos que sólo el amor puede descubrir». El amor agudiza también la vista para afirmar la absoluta dignidad de todo ser humano más allá de las apariencias, bajezas y achaques, para descubrir con toda claridad lo que le conviene a la persona amada para su desarrollo y perfección. En este sentido tiene toda razón San Agustín cuando afirma: «Ama y haz lo que quieras», porque el verdadero amor es incapaz de dañar, de ofender, de utilizar: Si das, darás con amor; si corriges, corregirás con amor; si reclamas, reclamarás con amor; si perdonas,

perdonarás con amor; si trabajas, trabajarás con amor; si te entregas, te entregarás con amor... Si está dentro de ti la raíz del amor, ninguna otra cosa sino el bien podrá salir de tal raíz²⁵.

Quien ama de verdad no sólo ayuda a ser mejor al otro, sino que se esfuerza cada día por ser más bueno para así poder ser un mejor regalo para la persona que ama. Más que regalar cosas, se regala él, regala lo mejor de sí mismo: su tiempo, su atención, su sonrisa, su escucha, su vida. Lo mejor que pueden hacer los novios por sus novias, los esposos por sus esposas, los padres por sus hijos, los amigos por sus amigos, los profesores por sus alumnos, es esforzarse cada día por ser mejores para así servir mejor. Además, el amor es siempre fecundo, engendra amor, que es la mejor medicina para curar las heridas del alma y posibilitar una existencia feliz. No olvidemos que, como ya hemos dicho más arriba, detrás de cada delincuente hay un déficit de amor o un amor mal orientado. En palabras de Gautier: «Nada contribuye a hacer malo a un hombre como el no ser amado».

Con frecuencia, son nuestros prejuicios los que alimentan el desamor. No vemos a las personas como son en realidad, sino como creemos nosotros que son, o más bien, como somos nosotros. Les atribuimos a ellos defectos que son nuestros y cualquier hecho nos reafirma en nuestra visión distorsionada. El desamor alimenta las ansias negativas, destructoras. Cuando empezamos a tratar bien a una persona, estamos cultivando el amor, y como el amor es siempre fecundo, produce amor. Y el amor afirma la vida:

²⁵ Cf. Tomás Melendo, *op.cit.*, p.28.

Hace mucho tiempo una joven china llamada Leese se casó y fue a vivir con el marido y la suegra. De acuerdo a una antigua tradición china, la nuera tiene que cuidar a la suegra y obedecerle en todo. Pero Lee no soportaba a su suegra, vivía cada día más irritada y molesta, hasta el punto que decidió librarse de ella.

Lee tenía un amigo de su padre que vivía en las montañas y fue a pedirle que le ayudara a realizar el plan. Huang, que así se llamaba el hombre, la escuchó con mucha atención y, después de oírla, tomó un manojito de hierbas y le dijo:

-No deberás usarlas de una sola vez para librarte de tu suegra, porque ello causaría sospechas. Debes darle varias hierbas que la irán envenenando lentamente. Cada dos días le pondrás un poco de estas hierbas en la comida. Pero para tener certeza de que cuando ella muera, nadie sospeche de ti, deberás tratarla con mucho respeto y amabilidad. No discutas nunca con ella, ayúdala a resolver sus problemas, sé muy atenta y sonríele siempre. Haz como yo te digo y dentro de poco morirá tu suegra y nadie sospechará de ti.

Lee quedó muy contenta con el plan, le dio las gracias al Sr. Huang, y volvió muy apurada para comenzar el proyecto de asesinar a la suegra.

Fueron pasando las semanas y, cada dos días, Lee le servía a la suegra una comida especialmente preparada con las hierbas venenosas. Siempre recordaba lo que el Sr. Huang le había recomendado para evitar las sospechas, y empezó a tratar a la suegra como si fuera su propia madre. Después de seis meses, todo había cambiado en aquella

casa. Lee había controlado su temperamento, ya no aborrecía a su suegra e incluso había comenzado a tenerle cariño. En esos meses no había discutido con ella ni una sola vez. Las actitudes de la suegra también cambiaron y ambas empezaron a tratarse cariñosamente, como si fueran madre e hija.

Un día, Lee fue nuevamente a visitar al Sr. Huang para pedirle ayuda y le dijo:

-Querido Sr. Huang, por favor, ayúdeme a evitar que el veneno mate a mi suegra. Ella se ha transformado en una mujer agradable y la amo como si fuera mi madre. Estaba muy equivocada, no quiero que muera por el veneno que le di, ayúdeme, por favor.

El Sr. Huang le sonrió con amabilidad y le dijo:

-No tienes por qué preocuparte. Tu suegra no ha cambiado, la que ha cambiado has sido tú. Las hierbas que te di no eran venenosas, sino medicinales. El veneno estaba en tu mente, pero lo has botado y lo has sustituido por el amor. No olvides nunca que la mayor parte de las veces recibimos de las demás personas lo que les damos. Atrévete siempre a tratar con amor y recibirás amor.

El amor nos perfecciona, nos hace mejores, más felices, más generosos, más libres. Sólo dando y dándose es como el ser humano llega a vivir como persona y alcanza la plenitud de su ser libre. Toda persona está llamada a entregarse, hasta el extremo de que si no lo hace, se frustra en su propio ser y se hunde en la desdicha. El encuentro con otros seres nos intro-

duce en la vida humana, nos hace personas. Frente al «infierno son los otros» del filósofo francés Jean Paul Sartre, los otros son para las personas la auténtica condición de posibilidad de llegar a ser humanos. En realidad, los demás son nuestra tabla de salvación y camino de crecimiento humano. El amor nos rescata de nuestros miedos y neurosis y es capaz de extraer lo mejor de nosotros.

Quien ama de verdad es una persona generosa. Generoso es el que genera, es decir, el que engendra. Es por ello una persona fecunda que vive dando vida. La persona generosa es capaz de desprenderse, de salir de sí para volcarse en servicio a los demás y convertirse en semilla de vida. El generoso tiene el corazón vuelto a las necesidades de los otros, y no sólo es capaz de regalar cosas, sino de regalarse a sí mismo: regala su sonrisa, su tiempo, su atención, su escucha, su cariño. De este modo, entregándose y sirviendo desinteresadamente a los demás, engendra también vida para sí mismo, alcanza su plenitud como persona.

Todos sabemos y experimentamos que el amor es fuente de felicidad y la generosidad es la manifestación palpable del amor. Por ello, el camino más seguro a la felicidad es darse, servir, trabajar por la felicidad de los demás. No olvidemos nunca que las cosas más importantes en la vida como el amor y la felicidad, sólo se consiguen dándolas. Las personas generosas suelen ser felices, los egoístas viven encerrados en sí mismos, siempre insatisfechos. A todos nos embarga una gran alegría cuando ayudamos a otros, cuando nos sentimos útiles, cuando hacemos el bien, cuando somos generosos. Sin embargo, encerrados en nuestro egoísmo, nos empeñamos en recorrer las sendas de nuestra desdicha. Nunca pesa más un corazón que cuando está vacío o, lo que es lo mismo, cuan-

do está lleno de sí mismo, cuando está encadenado por su egoísmo. Sin amor, la vida se experimenta como una carga insoportable, nada entusiasmo, todo resulta gris, difícil. No hay ilusión, se van apagando las ganas de reír, de cantar, de celebrar, de vivir. En cambio, cuando uno se enamora o decide elegir el amor como modo de vida, todo se ve con ojos distintos, uno siente una especial fortaleza para enfrentar los problemas y las dificultades, y la alegría brota del corazón como de una fuente inagotable. Entonces, sí, es posible experimentar la libertad. Pero prestémonos, mejor, las iluminadas palabras del poeta:

*Pero tú no eres libre, no lo eres
hombre sin nadie, hombre que no amas;
estás solo en la tierra: nada eres,
oh, prisionero de divina ansia.
Llena de amor tus labios y tu frente
y confunde tu alma en otra alma
y todo el mundo girará contigo,
pleno de dicha, como inmensa ala²⁶.*

El amor perfecciona al que ama y también a la persona amada. Porque amar es buscar que crezca, que se perfeccione, que sea mejor.

²⁶ Rafael Morales, «Soledad», en Tomás Melendo, **op.cit.**, p. 12.

3. Amar es dar y recibir

El verdadero amor no consiste esencialmente en dar para recibir, sino en dar y recibir. Amar es ser suficientemente humilde como para estar dispuesto a recibir del otro: su ternura, su cariño, su palabra, su don, sin representar el papel del que nada necesita; es aceptar con gusto lo que te brinda, sin exigir que te dé lo que no puede o no desea.

El amor no espera ni exige agradecimiento ni recompensa. Es siempre gratuito. Se entrega sin buscar nada a cambio, pero está siempre disponible para recibir lo que el otro le ofrece. Da con alegría, exige respeto absoluto por la persona de modo que, cuando damos, no humillemos ni la hagamos sentir inferior. En ciertas culturas orientales, el que da agradece, porque le permite la posibilidad de ser servicial y ayudar al otro. En consecuencia, el que da, siempre recibe; y el que recibe bien, siempre da.

Algunos, preocupados por dar, se olvidan de recibir. Se vuelven autosuficientes, no dan a los otros la oportunidad de que les ayuden o sirvan, desconocen sus limitaciones y su necesidad de recibir de los demás. No hay nada más insopor-

table que las personas que se creen perfectas. Se convierten en unos verdaderos tiranos. Sólo el que reconoce sus limitaciones y carencias, y acepta con humildad su necesidad de ser comprendido, amado, perdonado, podrá comprender, amar y perdonar a los demás.

Como ha escrito el Padre Fernando Torre, «*en cualquier relación interpersonal, tan importante como dar es recibir. Saber recibir es un arte: el arte que hace feliz a mi hermano. La mejor manera de ayudar a una persona es permitirle que te ayude... La reciprocidad es regla de la amistad: dar y recibir. Recibir amor ha sido siempre la mayor urgencia para vivir el amor... Recibir es el único camino para saberse desde dentro llamado a dar. Y capacitado para hacerlo... La pretensión de estar exclusivamente en actitud de dar es ofensiva y humillante y quiebra la igualdad que debe establecerse entre los amigos... El amor misericordioso no es nunca un acto o un proceso unilateral. Incluso en los casos en que todo parecería indicar que sólo una parte es la que da y ofrece, mientras la otra sólo recibe y toma (por ejemplo, en el caso del médico que cura, del maestro que enseña, de los padres que mantienen y educan a los hijos, del benefactor que ayuda a los menesterosos), en realidad, también aquel que da, queda siempre beneficiado... el que da se hace más generoso, cuando se siente contemporáneamente gratificado por el que recibe su don: y viceversa, el que sabe recibir el don con la conciencia de que también él, acogiéndolo, hace el bien, sirve por su parte a la gran causa de la dignidad de la persona y esto contribuye a unir a los hombres entre sí de manera más profunda*»²⁷.

²⁷ P. Fernando Torre, msp. «La mejor manera de dar: saber recibir».

Debemos, por ello, aprender el arte de dar y recibir. Dar con alegría y recibir con humildad. Si sabes recibir amor y no darlo, no puedes amar. Si sabes dar amor pero no recibirlo, tampoco puedes amar. Recibir y dar. Da tu gratitud y recibe el regalo continuo de todo lo que tienes. Todo lo que tenemos se nos ha dado para darlo. Es muy poco en verdad lo que podemos dar en comparación de todo lo que hemos recibido y seguimos recibiendo. De hecho, todo lo que tenemos, se lo debemos a otros: El cafecito que nos tomamos en las mañanas ha llegado a nosotros pasando por numerosas manos que lo sembraron, lo recogieron, lo tostaron, lo empaquetaron, lo llevaron al abasto... Lo mismo podríamos decir de la ropa que usamos, de los objetos que utilizamos, de los alimentos que comemos... Cada día se nos regala el sol, el aire, el agua, la luz, la vida, la presencia de los demás. Albert Einstein solía repetir con humildad: «Cien veces al día recuerdo que mi vida interior y exterior depende del trabajo que otros están haciendo ahora. Por eso, tengo que esforzarme para devolver por lo menos una parte de esta generosidad, y no puedo dejar ni un momento vacío».

Para poder dar, uno necesita ser dueño de las cosas y no esclavo de ellas. De ahí que los egoístas, los que tienen el corazón encadenado a sus cosas y sus posesiones, no son capaces de dar. Sólo poseemos en verdad aquello que podemos dar. Si no lo podemos dar, no somos sus dueños, somos más bien poseídos por los objetos. Lo que uno da con amor, nunca se pierde, se gana. En la lógica del tener, si uno da, pierde. En la lógica del ser y del amar, cuando uno más da, más es, más se realiza; cuanto más ama, más se llena de amor. No es rico el que tiene mucho, sino el que da mucho. Uno se vuelve rico dando. Las personas avaras son las más pobres del mundo.

Esto es lo que nos dijo con meridiana claridad hace ya años Erich Fromm en su obra clásica **El arte de amar**. Si bien afirma con firmeza que el amor es fundamentalmente dar y no recibir, deja bien claro que dar no puede ser un sacrificio, sino expresión de vitalidad y termina reconociendo que uno también recibe lo que da:

«El amor es una actividad, no un afecto pasivo; es un «estar continuado», no un ‘súbito arranque’. En el sentido más general, puede describirse el carácter activo del amor afirmando que amar es fundamentalmente dar, no recibir.

¿Qué es dar? Por simple que parezca la respuesta, está en realidad, plena de ambigüedades y complejidades. El malentendido más común consiste en suponer que dar significa «renunciar» a algo, privarse de algo, sacrificarse. La persona cuyo carácter no se ha desarrollado más allá de la etapa correspondiente a la orientación receptiva, experimenta de esa manera el acto de dar: como un sacrificio. El carácter mercantil está dispuesto a dar, pero sólo a cambio de recibir; para él, dar sin recibir significa una estafa. La gente cuya orientación fundamental no es productiva, vive el dar como un empobrecimiento, por lo que se niega generalmente a hacerlo. Algunos hacen del dar una virtud, en el sentido de un sacrificio. Sienten que, puesto que es doloroso, se debe dar, y creen que la virtud de dar está en el acto mismo de aceptación del sacrificio. Para ellos, la norma de que es mejor dar que recibir significa que es mejor sufrir una privación que experimentar alegría.

Para el carácter productivo, dar posee un significado totalmente distinto: constituye la más alta expresión de potencia.

En el acto mismo de dar, experimento mi fuerza, mi riqueza, mi poder. Tal experiencia de vitalidad y potencia exaltadas me llena de dicha. Me experimento a mí mismo como desbordante, pródigo, vivo, y, por tanto, dichoso. Dar produce más felicidad que recibir, no porque sea una privación, sino porque en el acto de dar está la expresión de mi vitalidad...

En la esfera de las cosas materiales, dar significa ser rico. No es rico el que tiene mucho, sino el que da mucho. El avaro que se preocupa angustiosamente por la posible pérdida de algo es, desde el punto de vista psicológico, un hombre indigente, empobrecido, por mucho que posea. Quien es capaz de dar de sí es rico. Siéntese a sí mismo como alguien que puede entregar a los demás algo de sí...

*Sin embargo, la esfera más importante del dar no es la de las cosas materiales, sino el dominio de lo específicamente humano. ¿Qué le da una persona a otra? Da de sí misma, de lo más precioso que tiene, de su propia vida. Ello no significa necesariamente que sacrifica su vida por la otra, sino que da lo que está vivo en él —da su alegría, da su interés, da su comprensión, da su conocimiento, da su humor, da su tristeza— da todas las expresiones y manifestaciones de lo que está vivo en él. Al dar así de su vida, enriquece a la otra persona, realiza el sentimiento de vida de la otra al exaltar el suyo propio. No da con el fin de recibir; dar es de por sí una dicha exquisita. Pero, al dar, no puede dejar de llevar a la vida algo en la otra persona, y eso que nace a la vida se refleja a su vez en ella.; **cuando da verdaderamente, no puede dejar de recibir lo que se le da en cambio. Dar implica hacer de la otra persona una dadora, y ambas comparten la alegría de lo que han creado.** Algo nace en el acto de dar, y las dos personas involucradas se sienten agradecidas a la*

*vida que nace para ambas. En lo que toca específicamente al amor, eso significa. El amor es un poder que produce amor; la impotencia es la incapacidad de producir amor*²⁸.

3.1. Amar es confiar

El amor comienza a expresarse libremente cuando podemos confiar. No es posible amar sin confiar. La persona que ama y se siente amada confía ciegamente, y cuanto más ama, más confía. Confiar es aceptar al otro como es, fiarse de él, pues la confianza significa fe en el otro. Y la fe lleva consigo la esperanza y el amor. No se puede decir «tengo fe en ti», sin amarte. Charles de Foucauld escribió: *«amar a alguien significa tener siempre esperanza en esa persona. En el momento en que juzgamos a alguien, en que limitamos nuestra confianza en esa persona, en que la equiparamos con lo que sabemos de ella, dejamos de quererla... La hemos aprisionado»*²⁹

La confianza permite construir en conjunto y descansar en la otra persona, lo que hace sentirse cobijado, acompañado y seguro. El amor sólido se sustenta en la confianza, en la certeza del amor del otro, y que, en consecuencia, actuará siempre en coherencia con el amor. La confianza vence al miedo, que se opone al amor, ensombrece la convivencia, empequeñece el corazón. El amor comienza a expresarse libremente cuando podemos confiar. En la confianza no cabe el engaño o la men-

²⁸ Erich Fromm, **El arte de amar**. Cap. II, «La teoría del amor». Paidós, México, 2000.

²⁹ En Piet van Breemen, **Lo que cuenta es el amor. Ejercicios espirituales en la vida**. Sal Terrae, Santander, 2000, pág. 107.

tira, no cabe la traición o el desdén. Estar junto a alguien que tiene credibilidad es algo que genera tranquilidad y armonía. La confianza genera confianza, es un círculo virtuoso en el que cualquier detalle cuenta y se suma a la construcción de una relación cada vez más profunda y centrada en el amor.

Hoy, sin embargo, la palabra «confianza» está muy devaluada y, con frecuencia, se asocia a temor. La expresión «confío en ti» suele significar más bien una advertencia: «mira que confío en ti, no me vayas a fallar» y es común oír frases como «no te fíes ni de tu padre», «hoy uno no se puede fiar de nadie», pues por todos lados impera el engaño y la incoherencia. Por ello, a muchos se les educa no para amar, sino para desconfiar de los demás.

Es por ello urgente recuperar la confianza y un modo de vivir y de actuar que la posibilite y la robustezca. Si se pierde la confianza, el amor se marchita y muere. Y la confianza se pierde cuando descubrimos que nos juegan sucio, que nos engañan, que la persona que dice amarnos actúa irresponsablemente.

La responsabilidad consiste, como su propio nombre lo indica, en la habilidad de responder ante los demás y ante sí mismo de los propios actos, de hacerse cargo de la propia vida, de tomar decisiones y actuar de un modo coherente. Hoy se habla mucho de libertad y muy poco de responsabilidad, y hasta algunos las consideran contradictorias, pues confunden la libertad con la esclavitud, con las cadenas. Piensan que son libres porque se han librado de normas y principios éticos, porque hacen lo que quieren, «lo que les da la gana», porque viven rodeados de guardaespaldas y matones, porque pueden



comprar todo, hasta las personas y las conciencias, sin caer en la cuenta de que viven encadenados a sus caprichos, sus miedos, su egoísmo, su ambición de poder, de tener, o de placer.

La irresponsabilidad es enemiga de la libertad y en consecuencia del amor, pues no es posible amar sin libertad. Libertad y responsabilidad se implican mutuamente y vienen a ser como las dos caras de una misma moneda: Es imposible la libertad sin responsabilidad, y nadie es responsable de sus actos si no es libre. En este sentido, ni los animales, ni los locos, ni los niños pequeños son responsables de sus actos. El que en nombre de su libertad no asume su responsabilidad como padre o madre, como esposo o esposa, como vecino, como profesional, como estudiante, como ciudadano, no tiene la menor idea de en qué consiste la libertad.

Víctor Frankl señaló una vez que la excelente obra iniciada con la Estatua de la Libertad en Nueva York debía completarse con la Estatua de la Responsabilidad en Los Ángeles, con lo que pretendía subrayar la necesidad de no desligar nunca la libertad de la responsabilidad. Una acción libre es siempre una acción responsable: Libertad sin responsabilidad es libertinaje, capricho, dominación. Son bien evidentes los estragos en todos los ámbitos que ocasiona un mal uso de la libertad. Sólo un ser dueño, al menos parcialmente, de sus deseos y de sus actos, puede ser considerado como responsable y es capaz de amar. El grado de su libertad será estrictamente proporcional al grado de su responsabilidad. Si la libertad consistiera en dar rienda suelta a nuestras pasiones y a nuestros instintos, los animales serían absolutamente libres.

El que es libre ni ofende ni teme. El libre respeta, se responsabiliza de sus palabras y sus actos, actúa con coherencia. Libertad es superación del egoísmo y la violencia, es pertenecer a la vida. *El miedo a la libertad*³⁰, tituló Erich Fromm uno de sus libros más famosos y pertinentes, en el que señala que la mayor parte de las personas le tienen miedo a la libertad. En verdad, para ser hoy libres, hace falta mucho valor, sacudirse los miedos y levantarse con decisión a la conquista de sí mismo, lo que implica coraje para recorrer un camino de esfuerzo y vencimiento, en contra del egoísmo, el rebaño o la manada. Hace falta hoy mucho valor para decir sí cuando uno cree que debe decirlo, para mantenerse firme y coherente con ese sí, cuando la mayoría a nuestro alrededor dice no y confunde la libertad con el capricho o con seguir los dictados de los caudillos, las costumbres o las modas.

Una vida sin libertad no merece ser vivida. Pero una supuesta libertad que no respeta la vida y llena al mundo de cadenas es opresión y barbarie. No es concebible una supuesta libertad que no respeta los derechos del otro, que engaña y causa sufrimiento.

3.2. Amar es mirar con el corazón

Mirada que respeta, acoge, dignifica. Capaz de ver más allá de las apariencias y prejuicios para así descubrir la bondad y la belleza intrínsecas de cada persona, y poderla admirar como un regalo siempre distinto y nuevo, como una extraordinaria oportunidad para amar y para servir. Hoy, nuestros

³⁰ Erich Fromm, **El miedo a la libertad**. Paidós, México, 2000.

ojos están programados por los medios y por los dueños de este mundo para ver tan sólo lo que ellos quieren que veamos y como ellos quieren que veamos. Miramos y admiramos los modelos que crean y recrean para avasallar nuestros corazones. Pero detrás de muchos cuerpos bien maquillados y cuidados, cubiertos con lujosos trajes o sólo con los relámpagos de su piel dorada y masajeadas se ocultan con frecuencia corazones pequeños y mezquinos. Y en el fondo de rostros surcados de arrugas y golpeados por el sufrimiento y la miseria, brilla la dignidad y la capacidad de entrega. Necesitamos aprender a mirar, salir de nuestra ceguera que nos impide ver al mundo y las personas como son en realidad.

Esta es la temática desarrollada magistralmente por José Saramago en su novela *Ensayo sobre la ceguera*³¹: Un hombre que está esperando frente a un semáforo en rojo que cambie la luz, se queda súbitamente ciego. Es el primer caso de una «ceguera blanca» que comienza a extenderse de manera fulminante. Recluidos en una serie de campamentos o perdidos en la ciudad, los ciegos tendrán que enfrentarse con lo más primitivo de su naturaleza humana: la voluntad de sobrevivir a cualquier precio. La novela es una aterradora parábola de los tiempos que estamos viviendo. Cegados por la ambición, el egoísmo, la envidia, la cobardía, el consumismo..., dejamos de ser personas y actuamos por instinto. En el mundo impera una especie de darwinismo social, la sobrevivencia del más fuerte, el más astuto o el más insensible, y parece haberse impuesto el grito de «sálvese quien pueda». Del

³¹ José Saramago (2003), **Ensayo sobre la ceguera**. Ediciones Alfaguara, Grupo Santillana, Madrid.

«Amaos los unos a los otros» de Jesús hemos pasado al «Armaos los unos contra los otros». Estando ciegos, creemos verlo todo con claridad y con realismo. Nos autoengañamos y pensamos que nuestra visión de la realidad, -que además no es nuestra, sino la que nos imponen los medios y los mercaderes del mundo-, es «la» visión de la realidad. No vemos: vivimos engañados en la mentira. «La verdad les hará libres», nos dice Jesús. Vivir en la verdad supone caer en la cuenta de que estamos ciegos. Pero para poder recobrar la visión, debemos aceptar nuestra ceguera y querer salir de ella.

Para ello, es necesario que hagamos un alto en nuestro ajetreado caminar, que detengamos nuestras prisas, miremos calmadamente nuestro corazón y le preguntemos con valor «¿qué buscas?, ¿qué quieres?, ¿qué temes o aborreces?, ¿cuáles son las cosas que aceleran tus latidos y te llenan de gozo?». Esto sólo será posible si aprendemos a cerrar los ojos. Sólo con los ojos cerrados podremos conocernos, encontrarnos con nosotros mismos y escuchar al corazón. Pero nos da miedo conocernos: le tenemos pánico al silencio, a la reflexión, a la supuesta oscuridad del recogimiento que es de donde brota la luz verdadera. Por eso, nos dispersamos, nos llenamos de trabajo y de prisas, nos perdemos en el bullicio, en el ruido, nos la pasamos huyendo de nosotros mismos, de la vida.

Aprender a mirar es aprender a admirar, aprender a contemplar para ser capaces de ver el milagro que se oculta en cada flor, en cada sonrisa, en cada piedra, en cada gota de agua. Un proverbio oriental dice: «Si miras un árbol y sólo ves un árbol no sabes mirar. Si miras un árbol y ves un milagro, has aprendido a mirar». Es también lo que nos quiso enseñar

El Principito: «*En tu tierra, los hombres cultivan cinco mil rosas en un solo jardín, y no encuentran lo que buscan...y sin embargo, lo que buscan podría encontrarse en una sola rosa, pero los ojos están ciegos. Lo esencial es invisible a los ojos. No se ve bien si no se mira con el corazón*»³².

Aprender a mirar con el corazón es aprender a amar. La mirada amorosa, tierna y comprensiva, es capaz de descubrir un milagro invisible a todos los demás. Si uno mira con amor descubre belleza donde todos los demás encuentran fealdad. En la bella expresión de Benjamín González Buelta: «amar es ver la raíz del día en lo hondo de la noche»; es ver la mariposa en la oruga, el águila en el huevo, el santo en un egoísta.

Hay miradas que ignoran, que aplastan, que humillan, que manchan. En cierto sentido, uno, mientras no es mirado, no existe «Ya ni me mira», o «me miró feo», solemos decir cuando uno experimenta que es ignorado, despreciado o meramente deseado como un objeto. Pero hay miradas que embellecen, donde uno se siente valorado, acogido, dignificado en los ojos del otro. La poetisa cubana Dulce María Loynaz, recuerda cómo su madre la despedía al salir de casa: «me miraba un instante con su mirada capaz de embellecerme y me decía adiós»³³. Las mamás pasan horas mirando embelesadas a sus hijos, sin importar si son feos o bonitos (ellas siempre los ven bonitos porque los miran con amor), los enamorados se acarician largamente con sus ojos sin necesidad de palabras, y una mi-

³² Antoine de Saint Exupery, **El Principito**. Ed. Emecé, Buenos Aires, 1951.

³³ Benjamín González Buelta, «Nueva sensibilidad para el misterio». Revista Sal Terrae, Dic. 2004, p.898.

rada puede prender la chispa del amor. El matrimonio consiste precisamente en encontrar unos ojos donde mirarse de por vida y verse siempre bello a pesar de los achaques de los años, de los problemas de salud, de la decrepitud natural.

Benjamín González Buelta nos cuenta una visita al leprocomio de El Rincón, en La Habana, acompañado de una religiosa Hija de la Caridad: *«yo sólo acertaba a ver las orejas y los dedos de los enfermos roídos por la lepra. Pero ella pasaba con una sonrisa que encendía a su paso los rostros de los enfermos y despertaba sus mejores sentimientos de dignidad, de valor. Ciertamente, ella veía algo que yo no veía todavía, y los leprosos se veían a sí mismos en los ojos de la religiosa con una imagen diferente de la que les devolvían sus pobres espejos de cristal»*³⁴.

Hay un viejo refrán que dice «Ojos que no ven, corazón que no siente». Pero el refrán es mucho más verdadero al revés: «Si el corazón no siente, los ojos no saben ver». Como dice San Agustín, «ubi cor, ibi oculus»: Es el corazón el que enseña a los ojos a mirar³⁵. El amor descubre y transmite la belleza y la verdad que el ojo frío no puede descubrir en los gestos y situaciones de la vida cotidiana... Sólo se puede contemplar bien lo que se ama.

Muchos son incapaces de ver el dolor de las personas, el rostro de la miseria, las dentelladas del hambre. Pasan en sus carros frente a las barriadas miserables y el rancherío inhu-

³⁴ *Ibidem*, p. 901.

³⁵ Ver Benjamín González Buelta, «Ver o perecer». *Mística de ojos abiertos*. Sal Terrae, Santander, 2006.

mano que crece como un tumor en las fronteras de la ciudad y, como no son capaces de ver con el corazón, piensan que ese no es su problema, no se compadecen. Es, como ya dijimos más arriba, lo que les sucedió al sacerdote y al escriba de la parábola El Buen Samaritano. El evangelista Lucas subraya bien que «vieron» al herido del camino, pero siguieron de largo. Lo vieron con los ojos, pero no con el corazón, por ello no se compadecieron, no hicieron suyo su sufrimiento, siguieron de largo. En cambio, el samaritano, vio y se compadeció. Es decir, fue capaz de verlo con el corazón, puso corazón en su mirada, y, por ello, acudió en su ayuda.

Aprender a mirar con el corazón es aprender a mirar con los ojos de Jesús. Jesús recreó la mirada y recreó la vida de las personas que miraba. Su mirada amorosa era capaz de ver cómo el Padre seguía trabajando y amando a todos en la lluvia, en la brisa, en el sol, en los árboles, en las espigas, en la levadura. Su mirada estaba llena de cariño, respeto y amor: «al ver a las multitudes, tuvo compasión de ellas porque estaban desamparadas y dispersas como ovejas sin pastor» (Mateo 9, 36. Ver también Mateo 14.14, 15,32 y Marco 6,34). Sufría al ver tanta gente perdida y sin orientación. Le dolía el abandono en que se encontraban tantas personas solas, cansadas y maltrechas por la vida. Vio con el corazón a los hambrientos, a los leprosos, a los enfermos, a los pecadores, a los niños, a las mujeres, -a todos los que esa sociedad excluyente y machista no era capaz de ver-, y se compadeció de ellos. Donde todos vieron a una mujer sorprendida en adulterio y, por ello, merecedora de morir apedreada como ordenaba la ley, Jesús la miró con el corazón y vio una mujer digna de respeto, de comprensión, de perdón. Donde todos vieron en la Magdalena una mujer de mala vida y se escandalizaban de que estuviera

perfumando los pies de Jesús y hasta utilizaban este hecho como prueba de que no era un profeta («Si fuera profeta conocería quién y qué clase de mujer es la que le toca, que es pecadora»), Jesús supo verle el corazón y descubrió un gran amor: «Sus muchos pecados le son perdonados porque amó mucho» (Lucas 7,37 y ss). Su palabra y su mirada comprensiva devolvieron también la dignidad a la mujer de vida fácil de Samaria. Cuando, tras su aprehensión en el huerto de los olivos, Pedro lo negó tres veces y, al salir afuera, se encontró con los ojos de Jesús, se puso a llorar amargamente, porque no fue una mirada decepcionada, fría, censuradora, sino una mirada tierna, comprensiva, con la que le estaba expresando que, a pesar de sus negaciones, lo seguía queriendo más que nunca.

Resulta significativo descubrir que *respeto* viene de la palabra latina *respicere*, que significa precisamente mirar. Respetar significa mirar, afirmar la dignidad del otro con mis ojos. El amor se basa en el respeto. Desgraciadamente, hoy, nos estamos acostumbrando a ver sin inmutarnos, las muertes por hambre, las guerras, los asesinatos, las torturas. Necesitamos liberar la mirada de nuestras cegueras, del condicionamiento que nos imponen los medios de comunicación que pretenden orientar nuestra mirada para que veamos el mundo con sus ojos. Cambiar la mirada sobre la realidad puede ser tan difícil como nacer de nuevo: «Si uno no nace de nuevo, no puede ver el reino de Dios» (Jn.3,3). Si aprendiéramos a mirar con ojos nuevos, con respeto y amor, el mundo cambiaría. Contemplar el mundo amorosamente es implicarse en su humanización permanente.

3.3. Amar es escuchar intensamente para poder dialogar y comunicarse

Escuchar viene del latín *auscultare*, término que ha quedado para la medicina y que denota atención y concentración para comprender. Escuchar antes de diagnosticar, de opinar, de juzgar. Escuchar, en consecuencia, no sólo las palabras sino el tono, los gestos, los miedos, los deseos, las preocupaciones, las dudas, los silencios. Hay silencios que son gritos desgarradores y palabras apresuradas que buscan ocultar los verdaderos sentimientos.

Cuentan que cuando San Francisco de Asís hablaba con alguien, le prestaba total atención por considerar que estaba hablando con el mismo Dios. Escuchar es un acto de amor, es entrega, valoración del otro, es decir «no temas, puedes hablar, abrimme el corazón y contar conmigo; yo siempre estaré a tu lado». Negar la palabra o la escucha a alguien es ignorarlo. Saber escuchar es el mejor remedio contra la soledad y contra las tensiones y problemas. Lo mejor para motivar y ayudar a una persona es escucharla. Uno, cuando es escuchado se siente tomado en cuenta como persona. Desgraciadamente, en nuestro mundo, tan lleno de aparatos de comunicación, no tenemos tiempo para escuchar en profundidad al otro, y cada vez más personas, a pesar de la explosión de los celulares, los chateos, blogs y correos electrónicos, se sienten arrojadas a la soledad y la incomunicación.

Nieves García³⁶ nos trae la historia de Ramón Vásquez, un vendedor ambulante de papas fritas, *«que siempre tiene gen-*

³⁶ Nieves García, «La escucha que serena el corazón», www.mujernueva.org

te en su puesto, no sólo para comprar, sino para contarle algo de su vida, pedirle un consejo... Ramón Vázquez sólo estudió hasta cuarto de primaria, y de psicología no sabe nada. En su pueblo natal y en los alrededores, es famoso el puesto de papas del que siempre sales feliz. Yo también fui al puesto de «Papas Vázquez» para conocer a este buen hombre. Hablando con él, le pregunté por qué venía tanta gente a verle, y con una sonrisa me dijo: **'La gente sólo necesita ser escuchada'**. –Es cierto –le dije-, ¿pero cómo aprendió usted eso? Miró hacia atrás, y señalando con cariño a una mujer canosa que estaba pelando papas, me dijo: 'Ella me enseñó hace muchos años. Es mi esposa, la adoro y... es sordomuda'. Ramón aprendió a escuchar a los demás gracias al amor a una mujer que no podía hablar. Descubrió que un ser humano, todo él, es un mensaje vivo. Decir ser humano es sinónimo de 'ser que comunica y que expresa'... ¡Cuántos conflictos que acabaron en sangre se habrían evitado si hubiera habido un esfuerzo real por entablar un primer diálogo! Y para que haya diálogo, hay que aprender a escuchar. Cuando uno es escuchado de verdad, se serena. Así como dicen que la música amansa a las fieras, la escucha apacigua el corazón humano, principio de todo brote de violencia».

Amar es brindar la oportunidad de ser escuchado con profunda atención, interés y respeto; aceptar la experiencia del otro sin pretender modificarla, sino comprenderla; ofrecerle un espacio en el que pueda descubrirse sin miedo a ser calificado, en el que sienta la confianza de abrirse sin ser forzado a revelar aquello que considera privado; es permitirle descubrir su verdad interior por sí mismo, a su manera; apreciarlo sin condiciones, sin juzgarlo ni reprobarlo. Por todo esto, y como decía Winston Churchill, «Si bien se necesita valor para le-

vantarse y hablar; se requiere más todavía para «sentarse y escuchar».

Escuchar sin expectativas ni prejuicios definidos, abriéndose por entero a las palabras del otro y no a lo que yo supongo que va a decir o quiero que diga, pues el buen oyente siempre siente respeto por el inagotable misterio de la persona humana y de sus infinitas manifestaciones. Escuchar intensamente, con todo el cuerpo, especialmente con los ojos, sin distracciones ni miradas furtivas al reloj, al televisor o al periódico, de modo que el otro perciba que tiempo, mente y corazón están a su entera disposición. Escuchar con atención para adivinar lo que se espera de mí. Escuchar para comprender y así poder dialogar y comunicarse, pues el amor se alimenta de acciones, pero también de palabras. Las palabras son como seres vivos: con ellas podemos aplastar, hundir, o con ellas podemos levantar y entusiasmar. Una palabra puede calmar la ira o alimentarla. De ahí la necesidad de cultivar palabras positivas, sanadoras, que animan, levantan, comprenden, estimulan; e inhibirse de toda palabra que pueda causar daño o desestimular. La violencia física suele comenzar con violencia verbal. De la descalificación y de la ofensa se pasa fácilmente a la destrucción. Por ello es tan importante saber decir lo que se piensa, sin ofender ni herir. Con frecuencia, causamos dolor o ira no tanto por lo que decimos sino por el modo en que lo decimos. Es lo que expresa con meridiana claridad esta conocida historia de «**Los dientes del Sultán**»:

En un país muy lejano, al oriente del gran desierto, vivía un viejo Sultán, dueño de una inmensa fortuna. El sultán era un hombre muy temperamental además de supersticioso. Una noche soñó que había perdido todos los dientes. Inmediata-

mente después de despertar, mandó llamar a uno de los sabios de su corte para pedirle urgentemente que interpretase su sueño:

-¡Qué desgracia, mi Señor! –exclamó el Sabio-, cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra Majestad.

-¡Qué insolencia! –gritó el Sultán enfurecido-, ¿cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí!

Llamó a su guardia y ordenó que le dieran cien latigazos, por ser un pájaro de mal agüero. Más tarde, ordenó que le trajesen a otro Sabio y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar con atención al Sultán, le dijo:

-¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que vuestra merced tendrá una larga vida y sobrevivirá a todos sus parientes.

Se iluminó el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro. Cuando el Sabio salía del palacio, uno de los consejeros reales le dijo admirado:

-¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños del sultán es la misma que la del primer Sabio. No entiendo por qué al primero lo castigó con cien azotes, mientras que a vos os premia con cien monedas de oro.

-Recuerda bien, amigo mío –respondió el segundo Sabio- que todo depende de la forma en que se dicen las cosas... La

verdad puede compararse con una piedra preciosa. Si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir, pero si la engarzamos en una sortija de oro y la ofrecemos con ternura, ciertamente será aceptada con agrado.

Hoy hablamos mucho pero escuchamos y nos escuchamos poco. Y, sin embargo, tenemos sólo una lengua y dos orejas, lo que implicaría que deberíamos escuchar el doble de lo que hablamos. Lo esencial en un verdadero diálogo no es tanto lo que se dice, sino el modo en que se escucha. El diálogo supone búsqueda, disposición a cambiar, a «dejarse tocar» por la palabra y la vida del otro. Hay muchos supuestos diálogos que son monólogos yuxtapuestos o meros diálogos de sordos, porque se habla y habla pero nadie escucha al otro. En palabras de John Powell, «*Si las personas no prestan atención, eso se debe a que no están interesadas o a que se sienten amenazadas por lo que podrían escuchar. Por lo tanto, el verdadero diálogo y la verdadera escucha pertenecen a un mundo hecho de comprensión y de amor; viceversa, cada vez que una persona tiene la sensación de participar en una competencia en la que habrá vencedores y vencidos, significa que no hay ningún diálogo. En su libro *The Miracle of Dialogue (El Milagro del Diálogo)*, Reuel Howe afirma que cualquiera 'es un adversario potencial, incluso el que amamos. Solamente el diálogo nos salva de este espíritu de enemistad respecto del prójimo; por esto el diálogo es al amor lo que la sangre es al cuerpo'... Escuchar durante el diálogo significa prestar atención más al significado que a las palabras, escuchar más con el corazón que con la mente. El que sabe escuchar, no cavila sobre las palabras sino que reflexiona sobre ellas, trascendiéndolas y observándolas en*

transparencia, para encontrar a la persona que se está revelando a través de ellas»³⁷.

Para poder dialogar y comunicarnos debemos comenzar por escucharnos a nosotros mismos. Escuchar nuestro silencio para poder dialogar con nuestro yo profundo, para ver qué se esconde detrás de nuestras palabras, de nuestros sentimientos, de nuestras poses e intenciones, de nuestro comportamiento y vida; para intentar ir al corazón de nuestra verdad, pues con frecuencia repetimos fórmulas vacías, frases huecas, aceptamos sin ninguna criticidad la verdad «de los míos» o la verdad interesada que nos quieren imponer los poderosos o los dueños del mundo. Para cultivar el silencio, es imprescindible que aprendamos a callarnos. Sólo podremos escuchar en verdad al otro distinto si nos callamos. Si yo sólo escucho a los que piensan como yo o escucho sólo lo que quiero oír, no estoy en realidad escuchando al otro, sino que me estoy escuchando a mí mismo en el otro. Algunos, más que facilidad de palabra, tienen dificultad de callarse. Pero sólo en el silencio del corazón podremos madurar palabras verdaderas, palabras vida, palabras testimonio.

En cierta ocasión se le acercó a Isócrates un joven que, con gran derroche de palabras vacías, pidió ser admitido como discípulo.

Se cuenta que Isócrates lo admitió, pero quiso cobrarle el doble que al resto de los alumnos. Ante las protestas del candidato, el maestro repuso:

³⁷ John Powell, *El secreto del Amor. La relación de amor a través de la comunicación.* Op.cit., 140-141.

-Contigo el trabajo es doble: debo enseñarte primero a callar y, cuando hayas aprendido esto, a hablar correctamente.

Escuchar para comprender y poder dialogar y comunicarnos no significa que uno debe estar de acuerdo con todo lo que el otro distinto dice. El verdadero diálogo supone la crítica sincera y honesta, pues implica voluntad de quererse entender y comprender, disposición a encontrar alternativas positivas para todos, opción radical por la sinceridad que detesta y huye de la mentira. En palabras de Paulo Freire, «*el derecho a criticar supone el deber, al criticar, de no faltar a la verdad para apoyar nuestra crítica; supone también aceptar las críticas de los demás cuando son verdaderas y supone, sobre todo, el deber de no mentir. Podemos equivocarnos, errar; mentir nunca. No podemos criticar por pura envidia, por pura rabia o sencillamente, para hacerme notar*»³⁸.

No hay peor esclavitud que la mentira; ella oprime, atenaza, impide salir de sí mismo. No hay nada más despreciable que la elocuencia de una persona que no dice la verdad. Hay que liberar la conciencia diciendo siempre la verdad. Es preferible molestar con la verdad que complacer con adulaciones. Como decía Amado Nervo, «el signo más evidente de que se ha encontrado la verdad es la paz interior» o, como decía Jesús, «La verdad les hará libres». La verdad libera de las propias falsedades y arrogancia, de los miedos y ataduras.

³⁸ Paulo Freire, **Política y educación**. Siglo XXI, México, 1996, p. 67 y ss.

La verdad no es monopolio de nadie. Y la sinceridad y la tolerancia son las virtudes del diálogo y de la genuina comunicación. Todos tenemos derecho a equivocarnos y a salir del error. Debemos condenar el error, pero nunca a la persona que se equivoca. Dialogar es seguir confiando en el que se equivoca. Si corregimos a alguien, debemos corregirlo con amor, de modo que el otro sienta que le corregimos porque lo queremos.

Dijimos más arriba que el amor se alimenta también de palabras, pues el amor es compartir y el compartir es comunicación. La comunicación franca y profunda es fuente de gozo, de paz y de superación de la soledad. Es imposible que una relación amorosa perdure sin una buena comunicación. La comunicación basada en el respeto es clave para mantener vivo el amor y no aburrirse nunca en la relación³⁹. ¡Cuántos matrimonios se han ido secando por falta de palabras y preguntas oportunas!: ¿qué nos está pasando?, ¿es feliz la pareja a mi lado?, ¿qué de mi conducta le molesta?, ¿qué puedo hacer para alegrarla, para avivar el amor?, ¿qué debemos hacer para mejorar? Sin diálogo, no hay familia; sin comunicación el amor languidece y muere. Si no estamos dispuestos a «perder el tiempo» en hablar, no se ganará lo que merece la pena: felicidad familiar, hecha de participación, ratos compartidos, comunicación permanente, encuentro de corazones.

Paulo Freire, ese gran pedagogo del diálogo, siempre consideró a la familia como la raíz esencial del diálogo comprensivo y amoroso:

³⁹ Ver Miguel Ruiz, **La Maestría del Amor**. Ediciones Urano, Barcelona, 2001.

Con ellos (Joaquín Temístocles Freire, el padre, y Edetrudis Neves, la madre) aprendí ese diálogo que he tratado de mantener con el mundo, con los hombres, con Dios, con mi mujer, con mis hijos. El respeto de mi padre por las creencias religiosas de mi madre me enseñó desde la infancia a respetar las opciones de los demás. Recuerdo aún hoy con qué cariño me escuchó cuando le dije que quería hacer mi primera comunión. Elegí la religión de mi madre y ella me ayudó para que la elección fuese efectiva. Las manos de mi padre no habían sido hechas para golpear a sus hijos, sino para enseñarles a hacer cosas (...)

Como tenía una irresistible vocación de padre de familia, me casé a los veintitrés años, en 1944, Con Elza Maía Costa Oliveira de Recife, hoy Elza Freire, católica como yo. Con ella continué el diálogo que había aprendido con mis padres. Tuvimos cinco hijos: tres niñas y dos muchachos, gracias a los cuales el campo de nuestro diálogo se amplió.

Debo mucho a Elza, profesora de primaria, y después, directora de escuela. Su valor, su comprensión, su capacidad de amar, su interés por todo lo que hago, la ayuda que jamás me ha rehusado y que ni siquiera tengo necesidad de pedir, me ha sostenido siempre en las situaciones más problemáticas⁴⁰.

De ahí la necesidad de no permitir que el televisor acapare todos los tiempos de ocio y descanso en la familia, y volver a

⁴⁰ «Yo Paulo Freire», tomado del libro **El mensaje de Paulo Freire. Teoría y práctica de la liberación**. www.solidaridad.net.

conversar, a interesarnos por lo que el otro hizo, por lo que siente, por lo que le gusta o le disgusta.

*En la casa del matrimonio Rodríguez,
él y ella están viendo televisión,
sin cruzarse, jamás una palabra,
hasta el día en que se fue la luz.
Entonces, él la miró al rostro y le dijo:
«¿Cómo está usted?
Creo que no nos conocemos,
mi apellido es Rodríguez.
¿Cuál es el suyo?»
Y ella le dijo:
Yo soy la señora Rodríguez.
¿Será que usted y yo somos...?»
De pronto regresó la luz,
volvió a funcionar la televisión
y ellos no continuaron averiguándolo.⁴¹*

Esta temática de la total incomunicación entre algunos matrimonios aparece magistralmente presentada en la obra teatral **La Cantante Calva**. Su autor, Eugenio Ionesco nos presenta un mundo en el que los personajes hablan y hablan pero no se comunican. Las palabras se han convertido en piedras que caen, en cadáveres, en trampas para ocultar la lejanía y la ausencia:

Un hombre y una mujer se encuentran por azar y comienzan a charlar aménamente... A medida que avanza la conver-

⁴¹ Antonio Pérez Esclarín. **Nuevas Parábolas para educar valores**. San Pablo, Caracas, 2000, pág. 176.

sación, descubren que ambos han viajado desde Nueva York en el tren de las diez y que incluso los dos viven en el mismo edificio de la Quinta Avenida. Más sorprendente aún, ambos tienen una hija de siete años e incluso viven en el mismo apartamento. Para su sorpresa final, descubren que son marido y mujer.

No podemos permitir que el matrimonio se convierta en «soledad de dos en compañía» (Kierkegaard), o se reduzca al encuentro de dos cuerpos o de dos sueldos, pues es fundamentalmente encuentro de dos corazones que se cuentan, escuchan y comparten sus problemas, sus angustias, sus tristezas, sus alegrías, sus preocupaciones y sus miedos. En definitiva, comunicarse no es hablar mucho, y menos chismear o hablar mal de los demás, sino abrir el corazón para que otros entren en él y salir de nosotros para entrar en los corazones de los demás.

Cuando aprendemos a comunicarnos abiertamente y con sinceridad, la vida cambia. Amar a una persona es establecer comunicación con ella. Deja que la gente a la que amas sepa que la amas y aprecias. No lo supongas. No tengas miedo a decir «te quiero»:

«Había un leñador, fuerte y robusto, que contrajo matrimonio con una mujer totalmente distinta: delicada, suave, con unos dedos prodigiosos con los que realizaba unos extraordinarios bordados.

El leñador estaba muy orgulloso de su esposa y pasaba todo el día en el bosque para que no faltara nada en la casa.

Tuvieron tres hijos que crecieron, estudiaron, se casaron y se fueron a vivir lejos de la casa de sus padres.

Cuando quedaron solos, el hombre siguió trabajando con el mismo afán. A pesar de los años, no disminuía su extraordinaria fortaleza. La mujer, sin embargo, fue languideciendo, dejó de bordar, perdió el apetito, dejó de salir de la casa y pasaba todo el día en la cama.

El esposo no sabía qué hacer y se la pasaba dando vueltas como un león enjaulado. Una noche, la esposa empezó a arder de fiebre y una palidez de muerte devoró su rostro. El leñador tomó en sus manos toscas los delicados dedos de la esposa y comenzó a llorar:

-¡No me dejes, por favor, no me dejes! –gritaba entre sollozos.

La mujer hizo un gran esfuerzo por levantar su pregunta sobre la llamada de su fiebre:

-¿Por qué estás llorando?

-Porque te amo mucho, porque no soportaría la vida sin ti.

Una chispa suave avivó los ojos de la esposa.

-¿Por qué no me lo dijiste antes? Yo creía que cuando los hijos crecieron y se fueron, ya mi vida no servía para nada. Me sentía tan débil y tan frágil y te veía tan fuerte y tan seguro de ti mismo...

-Me daba pena decirte lo mucho que te quería y te necesitaba. Pensaba que no te merecía. Tenía tanto miedo de perderte...

Desde ese momento, la mujer volvió a recuperar la salud, empezó de nuevo a pasear por el bosque, y sus dedos recobraron su agilidad y su arte. Su vida tenía sentido porque alguien la quería y necesitaba de su amor⁴².

3.4. Amar es pedir perdón y perdonar

Afortunadamente, nadie es perfecto y todos cometemos errores y causamos ofensas y heridas incluso a personas que queremos mucho y que nos quieren. Los que se creen perfectos se convierten en unos verdaderos tiranos, que andan censurando a los demás y censurándose a sí mismos, y suelen ser personas escrupulosas y enfermizas, rígidas consigo mismas y con los demás. Por eso, los verdaderos santos se reconocen pecadores, lo mismo que los auténticos sabios afirman su ignorancia y aprenden de sus errores, a diferencia de los torpes que se pasan la vida disculpándolos o echando la culpa a los demás. Sólo quien reconoce sus debilidades y acepta que necesita de la comprensión, el perdón y el cariño de los demás, podrá comprender, podrá perdonar y podrá amar.

Aprender a pedir perdón puede ayudarnos en gran medida y es fundamental para reestablecer las buenas relaciones y para recuperar e incluso ahondar el cariño de las personas que nos quieren. Un error o incluso una ofensa, asumidos con

⁴² Antonio Pérez Esclarín, **Parábolas para vivir en plenitud**. San Pablo, Caracas, 2005, pág. 98-99. (Esta parábola fue elaborada libremente sobre un texto de Paulo Coelho).

madurez, puede ser una excelente oportunidad para ahondar en el conocimiento y el afecto de otra persona.

Si una persona pretende ignorar el mal que ha ocasionado, intenta proyectar su culpa sobre los demás o lo minimiza quitándole importancia o sin intentar comprender el malestar o el dolor que ha ocasionado en el otro, se hace daño a sí misma, porque no pone remedio a su mal.

Para vivir feliz toda persona necesita del perdón. Todos ofendemos a alguien de vez en cuando –quizás con más frecuencia de lo que pensamos-, y para tener paz necesitamos aceptar la correspondiente culpa, pedir perdón y reparar en lo posible la falta cometida.

Sentirse culpable puede ser algo positivo si nos lleva a reflexionar sobre el mal que hemos causado y a buscar remedio. Sentirse habitualmente inocente de todo y arrojar la culpabilidad sobre los demás puede ser síntoma de gran egoísmo, crueldad u orgullo, que suele ser corto de vista para los propios errores y agudísimo para los de los demás («Ven la pelusa en el ojo ajeno y no son capaces de ver su propia viga»). De ahí que sigue teniendo toda su plena vigencia el principio fundamental de toda ética: «No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti» o, en su versión positiva: «Trata a los demás como querrías que te trataran a ti». Por ello, antes de hacer o decir una cosa o echar una broma, pregúntate si te gustaría que te hicieran a ti algo semejante⁴³.

⁴³ Cuando, por ejemplo, veo a un compañero que está claramente coqueteando o «echándole los perros» a una muchacha o mujer y él me dice que «sólo está jugando o echando broma», yo siempre le pregunto si le gustaría que su esposa jugara así, como él, con algún compañero de trabajo o con cualquier hombre que se encuentra. La respuesta suele ser el silencio.

Pedir perdón es lo mismo que disculparse. Al pedir disculpas, una persona está diciendo que reconoce que ha causado un daño y que lo siente, incluso cuando lo ha hecho involuntariamente. Cuando una persona se disculpa, puede ser bueno añadir que se esforzará por no volver a repetir la ofensa o el daño causado. Cuando una persona pide disculpas con tacto, lo más probable es que se sienta mejor por haber intentado arreglar las cosas. A veces, un «lo siento» sincero lo arregla todo inmediatamente. Otras veces, una persona puede tardar cierto tiempo en aceptar las disculpas y recuperar las antiguas relaciones. Tal vez haya que darle tiempo. Incluso después de haber pedido perdón, es posible que siga sabiéndote mal lo que dijiste o hiciste, pero no debes seguir dándole vueltas ni rumiar tu remordimiento, sobre todo si has tomado la decisión de mejorar. Por ello, es tan importante y fundamental, tanto para pedir perdón como para perdonar, saber perdonarse a sí mismo.

Reconciliarse con uno mismo significa hacer las paces conmigo, sosegar el alma irritada, aceptar los errores y debilidades, no enfadarme contra mí mismo, tratarme con delicadeza, ser tierno incluso con lo que contradice mi imagen ideal. Para poder ser misericordiosos con los demás, debemos aprender primero a tratarnos con misericordia a nosotros mismos. La palabra misericordia significa «corazón abierto a las miserias», corazón para lo débil y huérfano que hay en mí. Sólo si estoy reconciliado con mí mismo, si perdono mis miserias, puedo pensar en reconciliarme con las personas y perdonarlas. Muchas veces nos tratamos a nosotros mismos en forma inmisericorde. Nos condenamos cuando cometemos una falla, nos reprimamos si fallamos. Tenemos en nosotros un juez implacable, un superyó cruel que juzga todos nuestros pensamientos y acciones, que nos castiga si no respondemos a sus exigen-

cias. Necesitamos de un espíritu de la misericordia que desar-me el juez interior y llene nuestro corazón de amor misericor-dioso. Si nos tratamos con misericordia a nosotros mismos, podremos aprender a tratar con misericordia a los demás. Si quiero amar al otro de corazón, si quiero tener corazón para él o para ella, debo entrar primero en contacto con mi corazón, debo orientar primero mi corazón a lo pobre y desdichado que hay en mí.

Amor y perdón son lo mismo, el que es capaz de amar es capaz de perdonar. El perdón y el amor comienzan por uno mismo. Para poder amar primero tienes que amarte; para poder perdonar, primero tienes que perdonarte. Cuanto más te ames, más fácil será perdonarte, y cuanto más te perdones, más podrás perdonar a los demás.

Por supuesto que perdonarse no significa justificar un comportamiento dañino para uno mismo o para otras personas. Tampoco significa que uno no sienta pesar por el dolor causado. Más bien, el sentir ese pesar expresa la sinceridad del perdón y forma parte del proceso de curación. No olvidemos que el objetivo del perdón es robustecer el amor y mejorar como persona. Por ello, implica la decisión de no seguir haciendo o haciéndose daño o, como decía el viejo catecismo, «el propósito de la enmienda».

Hemos ya dicho que no es posible amar sin perdonar, que quien no sabe perdonar, no sabe amar. El perdón es, en definitiva un acto de amor a sí mismo y al otro. El amor muestra su máxima profundidad en el perdón y así crea nueva vida. Como dice Serafín Alarcón, «el amor es una planta que se riega con paciencia y con perdón», o para decirlo con las

palabras de Werner Bergengruen, «el perdón es una profunda forma de amar. Ciertamente, el amor se prueba en la fidelidad, pero se completa en el perdón. El perdón es también disposición para sufrir por el prójimo, de modo que el perdón propio lo sane»⁴⁴

Perdonar es la única forma de ser libre pues destruye las cadenas del rencor, la rabia, el enojo y el ansia de venganza que envilecen y consumen. Perdonar es sanar la herida y recuperar la paz interior. El perdón transforma el resentimiento en alegría, el odio en ternura. Si no perdonamos, seguimos encadenados al odio, al resentimiento a la tristeza. No somos, en consecuencia, ni libres ni sanos. Mientras no perdones, tendrás atormentado el corazón con un dolor o un rencor que te devora el alma y no te permite encontrar la paz ni la felicidad. Guardar rencor es como si uno tomara veneno y esperara que otro se muriese. Mientras no perdones, seguirás viendo a las personas y al mundo desde tus heridas. Al perdonar, en cierto modo, dejas de sufrir. Te libras del dolor y libras al otro de la culpa y de la capacidad de seguirte haciendo daño.

Jesús nos enseñó que las claves del amor son el perdón y la misericordia. Por eso insistió que había que perdonar siempre («setenta veces siete», Mateo 18, 21-35), y toda su vida fue un prolongado acto de amor y de perdón. Murió no sólo perdonando a los que lo mataban y se burlaban de sus sufrimientos y afrentas, sino que murió pidiéndole al Padre que los perdonara, excusándoles de su culpa, pues no sabían lo

⁴⁴ En Piet van Breemen, **Lo que cuenta es el amor. Ejercicios espirituales en la vida.** Sal Terrae, Santander, 2000, p. 126.

que estaban haciendo, obraban sin verdadera maldad, movidos por el error y la equivocación: «Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen». Porque amó y perdonó siempre, se atrevió a proponerles a sus seguidores que debían amar incluso a los enemigos y responder al mal con bien, como El lo hizo. Y es que Jesús nunca los vio como enemigos, los vio como hermanos equivocados. Ellos son enemigos de Jesús, pero El no es enemigo de nadie.

Ahora bien, como expresa José Enrique Ruiz de Galarreta⁴⁵, *«no debemos omitir un aspecto extraordinariamente delicado en la aplicación del perdón a las circunstancias concretas. Si unos pocos de la sociedad perdonan siempre todo, y los demás siguen ofendiendo. Si los ladrones son perdonados sin más, si los políticos corruptos son perdonados sin más, si los terroristas asesinos son perdonados sin más, si los poderosos siguen explotando a los débiles y son perdonados sin más..., la sociedad canoniza a sus mismos destructores, deja inermes a las personas y se destruye a sí misma. El perdón no es un salvoconducto para obrar mal, ni significa que lo mal hecho no tenga importancia.»*

Dicho de manera quizá demasiado tajante, aspiramos a que sea posible una sociedad basada en el perdón. Pero no estamos en ella. El perdón radica en la conversión. El mundo del pecado no deja sitio al perdón; puede aspirar como mucho a imponer la justicia. Y hay muchas circunstancias en el mundo en que no podemos aspirar a otra cosa que a la justi-

⁴⁵ J. E. Ruíz de Galarreta, «Perdonar siempre», comentario a las lecturas del domingo 14 de septiembre de 2008. Texto enviado por correo electrónico por el P. Ángel Martínez.

cia. Sin embargo, los que siguen a Jesús no se conforman con que se haga justicia, aunque esto sea evidentemente necesario: aspiran a la reconciliación cordial de las personas. Aspiran a que sea posible el perdón, pero esto no depende sólo de ellos. Tendrán que limitarse a hacer justicia, aunque, si son seguidores de Jesús... su corazón deberá sangrar. Alegrarse del castigo puede significar renunciar a la compasión, manifestando así que nuestro corazón no es fraternal, no es como el de Jesús».

Para cerrar este ya largo subtema del perdón, les regalo esta larga y bellísima cita de Piet van Breemen⁴⁶, que resume y complementa de un modo extraordinario todo lo que llevamos dicho:

«El ‘Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen’ es una súplica nacida del amor. El perdón humano significa que el que perdona ha superado su odio y su rencor. El corazón se distiende y se siente libre... El odio provoca y justifica la violencia y la violencia a su vez provoca el odio. Es un círculo vicioso. El perdón lo rompe. Nuestro mundo necesita perdón. Sin perdón el mundo carece de rostro humano y deja de ser reflejo de la creación.

Perdonar no es olvidar, ni borrar. Perdonar significa deshacerse de esa decepción y ese rencor a los que uno tiene derecho. Ofrezco a Dios mi rencor. Eso es perdón. En el perdón soy capaz de dar al otro más amor del que merece. Si alimento el rencor, arruino mi vida y destruyo mi

⁴⁶ Piet van Breemen, **Lo que cuenta es el amor, Ejercicios espirituales en la vida**. Sal Terrae, Santander, 2000, pág 126 y ss.

felicidad...Perdonar significa optar por la vida, y no perdonar significa optar por la muerte, por pequeñas muertes sin felicidad ni bendición. Perdonar puede significar la renovación para un ser humano, para una comunidad e incluso para un pueblo. Perdonar es un acto de valentía de la persona consciente que quiere deshacer la fascinación del mal e incluso liberar al enemigo de la esterilidad y el aislamiento. Así el perdón abre de nuevo el futuro para mí y para el otro. No perdonar conduce a la ausencia de relaciones y a la frialdad en la vida. Doy vueltas en un frío cálculo hecho de rencor, autocompasión y desprecio. No perdonar conduce a la no comunicación, al autoencapsulamiento. Se pierde el contacto con los semejantes y con la realidad. La justicia suprema no consiste en aniquilar, en matar al malhechor –mediante la pena de muerte-, sino en liberarlo de sus deseos destructivos y en darle la posibilidad de iniciar una relación nueva. Sólo el perdón puede abrir un futuro auténtico y generar nuevas relaciones. La violencia no puede hacerlo... Perdonar es un acto de libertad que no hace suya la lógica de la rivalidad. Puede ser duro; pero no perdonar es igualmente duro, tal vez más aún. Un refrán chino dice: 'El que busca venganza debe cavar dos fosas'. La venganza, el enojo, el rencor y el odio envenenan la vida. Perdonar es una liberación. El perdón es fruto del amor... 'La caridad no toma en cuenta el mal... todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta' (I Cor. 13, 5-7). Quien realmente quiere perdonar tiene que bajarse de un trono. De lo contrario, el perdón será una acusación al otro...Perdonar en libertad y amor requiere sinceridad y una buena dosis de humildad. A veces, lo que impide el perdón no es la obstinación del otro, sino nuestra propia arrogancia... sólo en el perdón brota nueva vida. Perdonar puede ser un largo pro-

ceso; no es algo que se haga de una vez para siempre. Exige coraje y determinación».

3.5. Amor es cuando...

«Si no se hicieren como niños, no entrarán en el Reino de los cielos», les dijo Jesús a sus discípulos, y yo suelo decir a los educadores que «Si no se hicieren como niños, no entrarán en el Reino de la pedagogía». Y es que, para entender las cosas más profundas, debemos todos recuperar la sencillez de los niños. Ignoramos que, con frecuencia, «lo más culto es lo más sencillo», y muchas pretendidas erudiciones que tratan de explicar las cosas con palabras complicadas y rarísimas, en vez de develar o favorecer la comprensión, la velan, es decir, la impiden.

Unos psicólogos y educadores preguntaron a un grupo de niños entre cuatro y ocho años «¿Qué es el amor? Ninguno de ellos dio un concepto teórico. Todos describieron una acción observable. Estas fueron algunas de sus respuestas:

Karina, 7 años: «Cuando tú amas a alguien sus ojos suben y bajan y pequeñas estrellitas salen de ti» (el corazón que late más deprisa, el rubor que sube a los ojos, esa emoción que inunda el pecho). Mateo, 6 años: «Amor es cuando alguien te incomoda y tú, aunque estás muy enojado, no gritas porque sabes que hieres sus sentimientos» (amor como delicadeza, ternura, comprensión, perdón). Rebeca, 8 años: «Amor es cuando mi abuela enfermó de artritis. Ella no se podía agachar para pintarse las uñas de los pies. Mi abuelo, desde entonces, pinta las uñas de mi abuela aunque él también tiene artritis» (entrega, sacrificio, disposición a servir, aceptación de la entrega del otro). Tomasito, 6 años: «Amor es como

una viejita y un viejito que son muy amigos todavía, aunque se conocen hace mucho tiempo» (amor más que enamoramiento, fidelidad, algo más profundo que la atracción y la pasión, que perdura y se robustece con el tiempo). Cristina, 8 años: «*Amor es cuando la mamá ve al papá hediondo y de mal olor y dice que él es más bonito que Robert Redford»* (capacidad de seguir viendo la belleza más allá de las apariencias porque «mira con el corazón»). Quenita, 7 años: «*Amor es cuando tú hablas con alguien de ti sobre alguna cosa mala aunque sientas miedo de que esta persona no te ame más por este motivo. Ahí tú te sorprendes ya que no solamente te continúa amando como ahora sino que te ama todavía más»* (¡Qué increíble profundidad! Confianza, aceptación del otro como es, con sus defectos, para ayudarlo a ser mejor). Patricio, 8 años: «*Cuando alguien te ama, la forma de decir tu nombre es diferente»* (ternura, aceptación, el otro como único, irrepetible).

Sí, amor es *cuando*, porque es activo, se expresa en el modo de actuar, en los múltiples detalles, pequeños o grandes, de la cotidianidad. Necesita tiempo y se consolida con el tiempo. Es una historia que se construye día a día ofreciendo y recibiendo, riendo y llorando, viviendo y muriendo. Nunca promete gratificación instantánea, sólo realización profunda. *El tiempo es para el amor como el viento para el fuego*. Si el fuego es pequeño, el viento lo apaga, pero si es grande, el viento lo agiganta. ¡Qué profundos y fuertes son esos amores madurados por el tiempo, hechos de compartir alegrías y penas, problemas y éxitos! Como los buenos vinos, el amor se va añejando, adquiriendo mejor sabor y calidad con los años.

4. Enseñar y aprender el amor

Erich Fromm lo expresa con meridiana claridad: *«El amor es un arte y, como tal, una acción voluntaria que se emprende y que se aprende, no una pasión que se impone contra la voluntad de quien lo vive. El amor es decisión, elección, compromiso de mantenerlo y alimentarlo».*

Desgraciadamente, muchos piensan que no tienen nada que aprender sobre el amor y por ello lo confunden con una sensación placentera, cuya experiencia es una cuestión de azar, algo con lo que uno «tropieza», si tiene suerte. Se ponen a esperar que les llegue el amor, en vez de dedicarse a construirlo. Confunden enamorarse con permanecer enamorado y, como no aprenden ni alimentan el amor, suelen perderlo.

Si decimos que el amor es un arte, debemos actuar del mismo modo que si quisiéramos aprender cualquier otro arte: música, pintura, carpintería, medicina, ingeniería, basket... Para ello, se requiere el aprendizaje de la teoría, y sobre todo de la práctica, lo que implica deseo, disciplina, dedicación y constancia. La constancia implica firmeza y perseverancia, lo que supone capacidad de levantarse del acomodo, la flojera y

la rutina. Quien es constante tiene facilidad para triunfar, porque se habitúa a combatir las dificultades y a vencerse a sí mismo. Sin constancia no se llega lejos, ni se conquistan metas importantes. El que anhela ser pintor, visita exposiciones e investiga sobre los grandes pintores para aprender de ellos pero sobre todo dedica muchas, muchísimas horas a ejercitarse en el arte de la pintura. Para él, la pintura es su mayor anhelo, lo que acapara sus energías y sueños. Lo mismo pasa con el amor. Si uno decide y elige vivir en el amor, hacer de él su proyecto principal, no sólo estudiará, para aprender de ellos, a los grandes cultivadores del amor, sino que vivirá alimentando y cultivando todo aquello que fortalezca su decisión de vivir en el amor. No es lo mismo ser un profesional del fútbol, lo que requiere pasión, sacrificio, ejercitación continua, revisión permanente de lo que debe mejorar; que ser un mero aficionado que practica el fútbol algunos ratos en los fines de semana. La mayoría son simples aficionados del amor, pero no se deciden a ser profesionales. Gastan todas sus energías en buscar prestigio, fama, poder, dinero, pero no en robustecer el amor.

Si el amor se aprende, habrá también que enseñarlo. Y si venimos repitiendo que el amor es lo más importante en la vida, posibilidad de plenitud y de felicidad, la tarea educativa más importante debería ser enseñar el amor. Lamentablemente ni la familia ni la escuela, que son las dos instituciones educativas más importantes, se dedican a enseñar el amor. Desgraciadamente, *el corazón no va a la escuela*. Entra sólo en los programas de ciencias naturales, como parte del aparato circulatorio, pero muy pocos padres y educadores se plantean enseñar el amor como su misión y reto esencial. Mucha gente no sabe querer porque nadie le ha enseñado. Nuestra sociedad materialista nos induce a ser ambiciosos, caprichosos,

consumidores, egoístas, envidiosos, es decir, todo lo que niega e impide el amor. Nos prepara para competir, para ver a los demás como opositores y rivales, pero no nos prepara para compartir, para salir de nosotros, para amar. Confundimos el valor de las cosas con su precio. Nos inducen a creer que el dinero es lo principal porque todo se consigue con dinero; pero como el amor «ni se compra ni se vende», muchos, que creen tenerlo todo, no lo tienen. Podrán comprar el placer, pero jamás el amor.

Es por ello urgente la necesidad de plantearse con decisión la *alfabetización emocional, la educación de la afectividad*, pues cada vez más personas, sin importar los títulos, profesiones o riquezas que tengan, son unos analfabetas en cuestiones del amor, incapaces de manejar sus emociones y sentimientos y de comprender las emociones de los demás, incapaces de salir de su egoísmo para abrirse a los demás.

A partir de las investigaciones de Howard Gardner sobre los múltiples tipos de inteligencia, Daniel Goleman centró su estudio en la inteligencia emocional, que describe como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Goleman empezó preguntándose por qué personas muy inteligentes no triunfan en la vida, y en cambio otras, con muchísimo menos coeficiente intelectual, llevan una existencia feliz y muy exitosa. De sus investigaciones, Goleman concluyó que las cinco aptitudes emocionales necesarias para una afectividad madura, una convivencia pacífica y una vida feliz, son el autoconocimiento, la autorregulación de las emociones, la motivación, la empatía

y las habilidades sociales, tema que desarrolla con amplitud en su afamado bestseller, *Inteligencia emocional*⁴⁷.

En el libro, Goleman describe con brochazos vivos la creciente deshumanización de nuestras sociedades carcomidas por la violencia, la inseguridad, la depresión y la soledad:

«En la última década hemos asistido a un bombardeo constante de este tipo de noticias que constituye el fiel reflejo de nuestro grado de torpeza emocional, de nuestra desesperación y de la insensatez de nuestra familia, de nuestra comunidad y, en suma, de toda nuestra sociedad. Estos años constituyen la apretada crónica de la rabia y la desesperación galopantes que bullen en la callada soledad de unos niños cuya madre trabajadora los deja con la televisión como única niñera, en el sufrimiento de los niños abandonados, descuidados o que han sido víctimas de abusos sexuales y en la mezquina intimidad de la violencia conyugal. Este malestar emocional también es el causante del alarmante incremento de la depresión en todo el mundo y de las secuelas que deja tras de sí la inquietante oleada de la violencia: escolares armados, accidentes automovilísticos que terminan a tiros, parados resentidos que masacran a sus antiguos compañeros de trabajo, etcétera. Abuso emocional, heridas de bala y estrés postraumático son expresiones que han llegado a formar parte del léxico familiar de la última década»...

Para superar esta triste situación Goleman plantea «la urgente necesidad de aprender a dominar nuestras emocio-

⁴⁷ Daniel Goleman, **Inteligencia Emocional**. Editorial Kairos, Barcelona, 2002.

nes, a dirimir pacíficamente nuestras disputas y a establecer, en suma, mejores relaciones con nuestros semejantes. Durante mucho tiempo, los educadores han estado preocupados por las deficientes calificaciones de los escolares en matemáticas y lenguaje, pero ahora están comenzando a darse cuenta de que existe una carencia mucho más apremiante, el analfabetismo emocional. No obstante, aunque siguen haciéndose notables esfuerzos para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, no parecen hacerse grandes cosas para solventar esta nueva y alarmante deficiencia. En palabras de un profesor de Brooklyn ‘parece como si nos interesara mucho más su rendimiento escolar en lectura y escritura que si seguirán con vida la próxima semana’...

Si existe una solución, ésta debe pasar necesariamente, en mi opinión, por la forma en que preparamos a nuestros jóvenes para la vida. En la actualidad dejamos al azar la educación emocional de nuestros hijos con consecuencias más que desastrosas. Como ya he dicho, una posible solución consistiría en forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas la mente y el corazón... Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás.⁴⁸.

Algo semejante piensa Maturana cuando plantea que necesitamos evolucionar de la educación centrada en el conoci-

⁴⁸ Daniel Goleman, **Op.cit.**, págs. 4, 6, 146.

miento a la educación centrada en la formación para la convivencia productiva y democrática.

El urgente papel de alfabetizar emocionalmente o enseñar a amar debería ser responsabilidad de toda la sociedad, pues todos educamos o deseducamos con nuestra conducta. Sin embargo, le va a tocar a la familia y a la escuela la responsabilidad esencial, tarea contra corriente y nada fácil, dado el contexto deseducativo en que estamos viviendo, tarea que comienza en la primera infancia, incluso antes de nacer, y que no termina nunca, pues uno, mientras viva, estará siempre en la posibilidad de dirigir cada vez mejor sus sentimientos y acrecentar el amor.

4.1. Conócete y quiérete

La genuina sabiduría se resume en el principio socrático «**Conócete a ti mismo**». Hoy abundan los especialistas y expertos, se exhiben con orgullo abultadísimos currículos, vivimos intoxicados de una información que se renueva en cada segundo, pero cada día escasean más y más las personas que se preocupan por conocerse. Proliferan los postgrados y cursos de formación permanente, pero son muy raros los sabios, personas capaces de adentrarse en sí mismos y asumir su existencia como misterio, como pregunta y como proyecto.

Los seres humanos hemos sido capaces de explorar el espacio, de conquistar las cumbres más altas del planeta, de descender al fondo de los mares, pero cada vez somos más incapaces de explorar nuestros corazones. Hoy se ha puesto de moda el turismo de aventura, el emprender expediciones y viajes a los lugares más recónditos del planeta, pero muy po-

cos tienen el coraje para emprender el viaje más difícil e importante: el viaje a su interior.

Algunos saben mucho de carros, de discos, de computadoras, de la serie de divorcios que han tenido las divas del cine, de los promedios de bateo de las estrellas de baseball o de los goles que han metido los futbolistas más famosos, pero se desconocen por completo. Otros se la pasan alardeando de sus conocimientos y buenas notas, llenan las paredes con sus títulos y diplomas, son capaces de dar un juicio u opinión sobre una persona que acaban de conocer, pero ignoran por completo lo que son y lo que quieren.

Hace unos días me llegó por correo electrónico la historia de Bucéfalo, el caballo de Alejandro Magno que sólo él fue capaz de montar. La autora es Marta Luján:

Un día, hubo una venta de caballos. Entre ellos estaba Bucéfalo, que destacaba por su altura, su corpulencia y su belleza. Los nobles que deseaban comprarlo, encargaban a sus jinetes que lo montasen, para ver si les convenía; pero todos los que subían sobre Bucéfalo lograban sólo mantenerse pocos segundos sobre su grupa. El animal caracoleaba, se encabritaba y echaba por tierra al jinete. Sólo Alejandro supo observarlo con atención y descubrir el secreto del caballo. En lugar de enviar un jinete, quiso probarlo él en persona. Al momento de montarlo, le dirigió la cabeza hacia el sol y lo espoleó con decisión. Después, controló los movimientos del caballo sin apartarlo de la dirección del sol, hasta que el animal, cansado, se dejó dominar completamente. ¿Cuál era ese secreto que sólo Alejandro había descubierto? Que el animal se asustaba de su propia sombra. Si no la veía, si

se le dirigía la cabeza hacia el sol, el animal olvidaba sus temores».

Es una leyenda bastante antigua –continúa Marta Luján–, pero que puede aplicarse muy bien a nuestra época moderna. Vivimos en un mundo tan acelerado, hay tantas cosas y proyectos que sacar adelante, que nos preocupamos más de ‘hacer’ que de ‘ser’. El resultado de todo ello es un gran desconocimiento de nosotros mismos. Hay mucha gente que vive asustada de la sombra de su propio yo, que necesita mirar cara a cara la verdad de sí mismos. Superar los miedos y creer en las propias capacidades es el secreto para triunfar en la vida.

Ciertamente, el estilo de vida impuesto por la sociedad moderna, aparta de lo esencial, impide a las personas conocerse y cultivar sus potencialidades, no les deja ser ellos mismos, bloquea la expresión libre y plena de su ser. Perdidos en el bullicio, el ruido y la prisa, la mayor parte de las personas viven su vida con un desconocido dentro. Esclavos de la sombra de su yo, se la pasan huyendo de sí mismos sin atreverse a bucear dentro de sus deseos, sentimientos, temores y sueños.

Se cuenta de un paciente que le solicitó a su médico enviar una carta. Cuando el doctor le preguntó que para quién era, oyó con extrañeza la respuesta:

-Para mí mismo.

-¿Y qué vas a escribir? –le preguntó el doctor.

-No sé –respondió el paciente-, pues hace mucho tiempo que no me hablo.

¿Cuánto tiempo hace que no nos hablamos, que no dialogamos con nosotros mismos? Para poderse hablar, es esencial la capacidad de reflexión y de silencio, el aprendizaje de la soledad. El silencio supone interés por uno mismo, por cuidar el yo más profundo, y puede llegar a convertirse en una excelente herramienta terapéutica para sanar heridas y salvar la vida de la trivialidad y el sinsentido. Aprender a estar solo, consigo mismo, en silencio para poder hablarse, es un medio indispensable para cultivar la sensibilidad y lograr el pleno desarrollo humano. Sólo en silencio se puede escuchar los gritos del alma, los susurros del corazón, las palabras cargadas de ternura de Dios. Pero cada vez abundan más las personas que son incapaces de estar solas en silencio, y se les hace muy cuesta arriba cualquier reflexión profunda sobre sí mismas. En los frecuentes cursos o talleres que doy, suelo poner a los participantes a reflexionar sobre sus vidas, sobre lo que son y lo que hacen; sobre lo que quieren, les preocupa o temen; y son cada vez más numerosas las personas que no son capaces de concentrarse en silencio y a los dos minutos ya están conversando con el compañero, o se paran a tomar café como si ya hubieran realizado la «tarea». Abundan también, cada vez más, las personas que, si están solas en la casa y no tienen el televisor o la radio prendida les da miedo. Pero no miedo a que entre un malandro y les asalte, pues todas las puertas y ventanas están bien cerradas, sino miedo al silencio, miedo a encontrarse consigo mismo, miedo a escuchar las voces de su propio corazón, que siempre habla en el silencio.

Sócrates sostenía que una vida sin preguntas no era digna de vivirse. Ser humano es hacerse preguntas, enfrentar el misterio insondable de la existencia. Preguntas como ¿quién soy?,

¿para qué vivo?, ¿cuál es la visión que tengo de mí mismo?, ¿cuáles son mis valores irrenunciables?, ¿cuál es mi misión en la vida?, ¿cómo me concibo una persona realizada y feliz?, podrían arrancarnos de una vida superficial y desorientada y enrumbarnos por los caminos del sentido y de la propia realización personal.

Hoy, desgraciadamente, se evaden estas preguntas. No tenemos coraje para hacerlo. Por ello, cada vez más personas nacen, se reproducen y mueren sin saber para qué han vivido. No viven: botan la vida, son vividos por los demás, por las modas, los medios de comunicación, los dirigentes políticos...

El conocimiento de sí mismo debe llevar implícita la propia valoración y autoestima. Sólo nos conoceremos a fondo si nos queremos. Nadie puede amar lo que no conoce. Quererse implica reconocerse como una persona maravillosa, única e irrepetible, un extraordinario milagro, y aceptarse plenamente como uno es, con su cuerpo, con sus sueños, con sus sentimientos, sus debilidades y virtudes. Quererse supone la capacidad de alegrarnos de ser como somos y de disfrutar de nuestro excepcional valor. Quien ha perdido la capacidad de apreciarse y de disfrutar de ser como es, vive carcomido por la envidia, los celos, la tristeza y, al ser incapaz de quererse, es también incapaz de querer a los demás.

Un grupo de estudiantes de Geografía estudiaban las Siete Maravillas del Mundo. Al término de la clase, se les pidió que hicieran una lista de las que ellos consideraban deberían ser actualmente las Siete Maravillas del Mundo.

A pesar de algunos desacuerdos, la mayoría votó por las siguientes:

- Las Pirámides de Egipto.*
- El Taj Mahal.*
- El Gran Cañón.*
- La Muralla China.*
- Machu Pichu.*
- El Canal de Panamá.*
- La Plaza de San Pedro en Roma.*

Mientras hacían la votación, el maestro notó que una estudiante permanecía callada y no había entregado aún su lista. Así que le preguntó si tenía algún problema para terminar su selección.

La muchacha respondió con cierta timidez:

-Sí, un poco. Son tantas las maravillas que no termino por decidirme.

El maestro le dijo:

-Bueno, lee lo que has escrito y tal vez podamos ayudarte.

La muchacha titubeó un momento y después empezó a leer:

Creo que las Siete Maravillas del Mundo son:

-Poder tocar.

- Poder saborear.
- Poder ver.
- Poder escuchar.
- Poder sentir.
- Poder reír.
- Y poder amar.

Semejante es la historia de aquel niño que, después que la maestra les estuvo hablando de todos los grandes inventos de los últimos años, para ver si le habían comprendido bien, les preguntó que debían indicar algo realmente valioso que no existía hacía treinta años. El niño sin la menor vacilación y con los ojos ardiendo de felicidad, levantó la mano y gritó:

-Yo, maestra. Yo soy algo maravilloso que no existía hace treinta años, y mis amigos, y todas las personas que no llegan a esa edad.

Ciertamente, excelentes respuestas las dos, que dan fe de una buena autoestima.

Algunos confunden el amor a sí mismos o la autoestima con el egoísmo, cuando en realidad, son opuestos, pues propiamente el egoísmo es la incapacidad de amar. Cuando el amor a sí mismo es escaso, me busco a mí mismo en las relaciones, busco autoafirmación y autoestima en el encuentro con otros. No busco tanto al otro cuanto a mí mismo en el otro. Entonces, lo que llamo «amor» es en realidad egoísmo civilizado y elegante. En el fondo, lo que importa soy yo, no el otro⁴⁹.

⁴⁹ Ver Piet van Breemen, **Op. Cit.**, p. 118.

Erich Fromm también distingue claramente entre amor a sí mismo y egoísmo:

«El egoísmo no es idéntico al amor de sí mismo, sino todo lo contrario. El egoísmo es una forma de codicia y, como toda forma de codicia, es insaciable y, por consiguiente, nunca puede alcanzar una verdadera satisfacción. La codicia es un pozo sin fondo que agota al individuo en un esfuerzo interminable por satisfacer la necesidad sin sentirse nunca satisfecho... El egoísta siempre está concentrado sobre sí mismo de manera angustiada; nunca está satisfecho, siempre está inquieto, constantemente torturado por el miedo de no tener bastante, de perder algo, de ser despojado de algo; se consume de envidia por lo que logran los demás... Fundamentalmente, este tipo de persona no se ama en realidad, más aún, alimenta una profunda aversión respecto de sí mismo... El egoísmo se halla arraigado justamente en esa aversión hacia uno mismo... El narcisismo, como el egoísmo, es una compensación excesiva de la carencia básica de amor hacia sí mismo... Personas de este tipo no aman a los demás ni a sí mismas»⁵⁰.

Si el amor siempre busca el bien y es capaz de perdonar siempre, el amor a sí mismo implica aceptarse y ser feliz como uno es, valorarse, tratarse con ternura, perdonarse y esforzarse por cultivar lo mejor que hay en uno. Si dijimos más arriba que el mejor regalo que uno puede dar a las personas que ama es esforzarse por ser mejor, este también debe ser el principal

⁵⁰ Erich Fromm, **El Miedo a la Libertad. Op.cit.** En John Powell, **El Secreto del Amor. Op.cit.** pág. 13-14.

regalo que uno debe hacerse a sí mismo. El amor a sí mismo se convierte, en consecuencia, en un esfuerzo sostenido por liberarse de todo lo que impide crecer, amar a los demás y ser persona en plenitud. Sólo podré amar si soy libre, si soy dueño de mí mismo, si no estoy encadenado a mi egoísmo. Sólo si me acepto, si acepto comprensivamente la historia de mi vida, podré encontrar la paz y la alegría. Cuando nos amamos a nosotros mismos, aparecen los milagros en nuestras vidas. Si te quieres de un modo consciente, verás que tu salud mejora, que tus amigos te quieren más, que tus relaciones son más satisfactorias y toda tu vida se vuelve más feliz y más creativa. Amán-dote a ti mismo, despiertas en ti el amor de los demás.

Epideto escribió que «los hombres no se transforman o deprimen por las cosas que les suceden, sino por la visión que tienen de sí mismos», Goethe expresó que «lo peor que puede ocurrirle al hombre es llegar a pensar mal de sí mismo» y Bertrand Russell afirmó en la misma línea que «un hombre no puede de ningún modo estar en paz con los demás si no está en paz consigo mismo». De ahí que hoy sabemos que la mayor parte de las enfermedades (algunos llegan a decir que más del 90%) tienen su origen en la mente, y la psiquiatría insiste en que la cura de la mayoría de ellas comienza por la comprensión de sí mismo y la aceptación de la propia dignidad y valía. Es lo que afirma con decisión John Powell: «Estoy bien convencido de que casi todas nuestras neurosis humanas y los males morales se deben a esta causa común: la ausencia del verdadero amor a uno mismo»⁵¹.

⁵¹ John Powell, *El secreto del amor*. Op.cit. 17.

Para ayudar a alguien, sólo es necesario descubrir una cosa que pueda hacer bien. Una vez establecida la confianza y autoestima, podrá hacer otras cosas de las que nunca se creyó capaz. «Piensa que puedes y podrás», nos dice Ramos⁵², «la autoestima puede hacer más milagros que la medicina. Si piensas que estás vencido, lo estarás. Tarde o temprano el que gana es el que cree en sí mismo».

La victoria se logra con esfuerzo, entusiasmo y seguridad de alcanzarla: «*Possunt quia posse videntur*» (*Pueden porque están seguros de que pueden*), dice en *La Eneida* el gran poeta Virgilio de unos remeros que triunfan en una difícil competencia. Muchos partidos de fútbol, básquet o béisbol están perdidos antes de saltar al campo, por la actitud derrotista que se enseñoorea de los jugadores. De ahí que hoy adquieren cada vez más importancia los psicólogos deportivos.

La mayoría de los problemas desaparecen o se achican con tan sólo la decisión firme de enfrentarlos y superarlos. Por el contrario, si uno se acobarda, problemas y dificultades se agigantan. De ahí la necesidad de tener y cultivar una autoestima positiva, que implica el valor de conocer y amarse.

La autoestima positiva

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma. Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud física, mental y espiritual de la persona. El concepto que tenemos de nuestras capacidades y potencialidades no se basa

⁵² Ver María Guadalupe Ramos, **Valores y Autoestima**. San Pablo, Caracas, 2006, pág. 16 y ss.

solamente en nuestra forma de ser, sino también en nuestras experiencias a lo largo de la vida. Lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, profesores...), las sensaciones que hemos experimentado, todo influye en nuestro carácter y por tanto en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Una persona con baja autoestima suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene muchos complejos. Sufre mucho y busca alivio a su sufrimiento distrayéndose, viviendo apegado a la pantalla del televisor, refugiándose en el trabajo, en el juego, en la comida, el alcohol y otros tipos de drogas. Suele tener una imagen distorsionada de sí, tanto en lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter. Todo le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas; le cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente de qué dirán o pensarán de él, pues tiene miedo excesivo al rechazo y a ser abandonado.

La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente. Suele ser servil con sus jefes o con los poderosos y tirano con sus dependientes. Al no valorarse, es incapaz de establecer y mantener unas relaciones afectivas maduras y necesita reafirmarse con los débiles o con las personas que él considera dependientes (esposa, hijos...) mediante la agresión y la violencia. El comportamiento colérico ofensivo es una expresión velada de frustración, de temor y rechazo de sí mismo. Con frecuencia se autoadula para obte-

ner el reconocimiento de sí y de su valor ante sí y ante los demás. «Los fanfarrones no tratan de convencernos de sus capacidades o de su valor, sino también de convencerse a sí mismos. Tratan de presentar sus credenciales como precio para ser admitidos»⁵³.

Las personas con baja autoestima se sienten deprimidas ante cualquier frustración, se hunden cuando fracasan en sus empeños, son inconstantes y volubles, y por eso evitan hacer proyectos o los abandonan a la primera dificultad importante o pequeño fracaso. Ello les lleva a «odiar el mundo», a victimizarse y culpar a los demás de sus fracasos. Irascibles, se la pasan criticando, señalando únicamente y siempre los defectos de los demás. Envidiosos, suelen desarrollar un cierto sadismo que les lleva a disfrutar de las desgracias o dolores de los otros, y a propiciar enfrentamientos o soluciones de fuerza. Se identifican con los caudillos y con su estilo agresivo de gobernar.

Una persona con buena autoestima tiene, en cambio, las siguientes cualidades:

-Posee una visión realista y positiva de sí misma y de sus capacidades. Se acepta como es y no se cree ni mejor ni peor que los demás.

-Sabe reírse de sí misma y es capaz de relativizar la importancia de algunos sucesos negativos.

-Conoce sus cualidades y sus fallos. Es capaz de reconocer y valorar las cualidades de los demás y comprender y aguantar sus fallos.

⁵³ J. Powell, **El secreto del amor**. Op. Cit., p. 21.

-No utiliza expresiones negativas cuando se refiere a sí misma o a los demás.

-Muestra sus opiniones, sentimientos y emociones con libertad.

-Afronta los nuevos retos con optimismo, intentando superar el miedo y asumiendo responsabilidades.

-Se comunica con facilidad y le satisfacen las relaciones sociales, valora la amistad y la cultiva, pero no es dependiente de nadie.

-Sabe aceptar las frustraciones, aprende de los fracasos, es creativa e innovadora, le gusta asumir nuevos proyectos y persevera en sus objetivos.

Para desarrollar una sana autoestima es fundamental que uno se haya sentido valorado y querido por los demás. De ahí la importancia de crecer en un ambiente familiar sano, donde los niños experimenten el amor gratuito, sin condiciones. Para crecer felices y saludables, los niños necesitan de la aceptación y el amor tanto o más que del alimento. Sólo si los niños crecen en una familia que los quiere de verdad, por lo que son y no tanto por lo que hacen o por el modo en que se comportan, serán luego capaces de amar, irán madurando como personas, es decir, irán transformando la necesidad de amor en capacidad de amar.

La autoestima positiva nace en la familia. *«Si el niño recibe mucho afecto, muchos abrazos y besos, mimos, risas y calor... empezará a saber lo que debe saber: ¡soy digno de ser amado! No debo hacer nada sino ser lo que soy. Soy precioso y estimable por lo que soy. Pero si los padres son incapaces de expresar afecto, o no quieren hacerlo, si son fríos o pragmáticos, si se irritan por las necesidades que el recién*

nacido siente a media noche, o si se enfadan porque se orina, el pequeño terminará introyectándolo. La comunicación no verbal de esa irritación, de ese desconcierto o incluso de esa rabia, queda marcada para siempre en el organismo humano del niño. De algún modo él se da cuenta de haber causado estas reacciones, y no se limita a grabar estos mensajes, sino también las respuestas emocionales de la duda, de la ansiedad y de la inseguridad. Todo eso se volverá contra él por el resto de sus días.

Más tarde, cuando el niño empieza a hablar y a escuchar, estas impresiones que ha almacenado dentro de sí y de su valor personal se profundizarán a través de la comunicación verbal. Si al niño se le dirigen palabras llenas de calor como 'Te quiero mucho... Tesorito... Eres un encanto...', él empezará a desarrollar un sentido de valor y de seguridad personal que lo predispondrá a una vida de apertura y amistad respecto a los demás. El niño esperará de los demás cariño y amor, y tenderá a confiar en los demás y a abrirse a ellos.

Aunque en mayor o menor grado, la mayoría de nosotros ha escuchado un mensaje muy diferente. Se nos ha ofrecido el amor, pero de algún modo ha sido 'condicionado'. Los recién nacidos, incluso en el primer encuentro con las palabras, pueden captar con facilidad las condiciones que acompañan el amor de sus padres: 'Si estás tranquilo... Si comes todo... Si no desordenas todo... Si te portas como tu hermano o tu hermana...' Más tarde, a medida que el niño crece, estas condiciones de amor provisional cambian y se transforman en una nueva serie de acuerdos: 'Si nos ayudas en la casa... Si no te ensucias... Si sacas buenas notas en el colegio...' El amor tiene un 'precio' y hay que pagarlo. El valor no está en

nosotros mismos, sino en otra cosa: en nuestro aspecto, en nuestras acciones, en nuestros éxitos, en el ser y en el hacer lo que los demás esperan de nosotros. Como es lógico, conscientemente o no, eso lleva al individuo a odiarse y a alimentar una actitud que es el comienzo de una vida triste y de autodestrucción»⁵⁴.

Un auténtico amor familiar es capaz de superar las dificultades por graves que sean y proporciona la fuerza necesaria para vencer los obstáculos más serios. Es muy conocida la historia de Tony Meléndez, un músico nicaragüense que nació sin brazos debido a un medicamento que le recetaron a la mamá durante su embarazo. En vez de resignarse a vivir con esta situación, la familia encontró en el amor fuerza para superar el problema y sacar adelante a este nuevo miembro de la familia. Como nos lo cuenta Liliana Esmenjaud⁵⁵:

«Lo primero que hicieron fue trasladarse con todos sus hijos a Estados Unidos, donde había una mayor posibilidad de darle la atención necesaria. Siempre lo rodearon de cariño, y lo trataron como a un hijo más, hasta tal punto que, de chico, no se dio cuenta de que era diferente. Fue cuando otros niños se lo hicieron notar que percibió la diferencia. Su padre le decía que tenía que salir adelante, y siempre lo motivó y ayudó a hacer las cosas. En su familia reinaba un ambiente de alegría. A su mamá le gustaba cantar y a su papá tocar la guitarra. Un buen día su papá le dijo: ‘hijo, anda a lavarte los pies’. Se sentó y le colocó la guitarra. El niño inten-

⁵⁴ John Powell, **El Secreto del Amor**. Op. Cit., pág.18-20.

⁵⁵ Liliana Esmenjaud, «El reto de los hijos». www.mujernueva.org

tó tocarla una y otra vez con los pies, sin desanimarse, llegando a practicar hasta seis horas diarias. Actualmente es un hombre felizmente casado, con dos hijos, dedicado a viajar por el mundo cantando y tocando, encontrando en esto la misión de su vida: ayudar a muchos a valorar la propia existencia, independientemente de los retos con que se presente».

4.2. Dios te quiere sin condiciones⁵⁶

Una fe viva y comprometida, fe en el Dios de Jesús, puede ser el basamento esencial para una autoestima positiva. La fe no consiste sólo en decir «creo en Dios», sino en afirmar con convicción que «Dios me ama». Saberse pecador infinitamente amado con un amor entrañable, maternal, que vela, cura, y nos quiere no porque seamos buenos, sino porque El lo es. Dios no mira nuestros méritos, sino nuestras necesidades. Nos ama mucho más de lo que somos capaces de amarnos nosotros. Nos quiere y nos seguirá queriendo sin importar cómo nos portamos. Su amor permanecerá fiel, aunque lo rechacemos y neguemos. Cuando ya nadie te escucha, Dios todavía te escucha. Cuando ya no puedes hablar con nadie, ni invocar a nadie, siempre puedes hablar con Dios. Si no hay nadie que pueda ayudarte, Él está ahí, siempre deseoso de tenderte sus manos.

Si fuéramos capaces de mirarnos en los ojos de Dios, aprenderíamos a valorarnos de nuevo. Si uno cree y experi-

⁵⁶ Muchas de las ideas que aquí expongo han sido tomadas de los comentarios a las liturgias dominicales de José Enrique Ruiz de Galarreta y José Antonio Pagola, que me envía cada semana mi amigo y asesor espiritual P. Ángel Martínez.

menta que Dios le ama con un amor incondicional y total, nunca podrá sentirse solo y sin valor. Creer en un Dios Padre-Madre, Amigo Fiel, puede ser la experiencia más liberadora y gozosa que se puede imaginar, la fuerza más vigorosa para vivir y para morir con sentido. En palabras de su Santidad Benedicto XVI, «*Sólo la gran esperanza-certeza de que mi vida personal y la historia en su conjunto están custodiadas por el poder indestructible del AMOR puede dar ánimo para actuar y continuar*»⁵⁷

Necesitamos con urgencia de una genuina evangelización que proponga con valor a este Dios Maternal de Jesús: un Dios enamorado de cada persona, servidor, humilde, que impulsa la vida, libera de miedos, despierta la responsabilidad y quiere la paz y la felicidad para todos, un Dios que no busca ser servido, sino servir. Para los judíos, Dios era el «Innombrable». Para Jesús es siempre Abbá, palabra aramea que expresa cariño y confianza, que podríamos traducir como Papi o Mamita, ese ser que para el niño lo es todo, le inspira absoluta admiración, seguridad y confianza. Esta evangelización necesaria debería liberarnos de una vez por todas del miedo a Dios y de todas esas imágenes distorsionadas de Dios que todavía abundan tanto:

-Dios Todopoderoso, como una especie de lotería al que acudimos a ver si nos concede favores, para que nos ayude en las dificultades, para que nos resuelva los problemas, para que arregle este mundo tan desquiciado. Dios a nuestra medida, como nosotros creemos que tiene que ser.

⁵⁷ Cf. Benedicto XVI, **Spe salvi (Salvados por la Esperanza)**, Carta Encíclica.

-Dios apático, lejano, frío, insensible a nuestras penas y necesidades; feliz allá arriba y tan lejano de nosotros.

-Dios sádico, al que le encantan las guerras, las desgracias, los sufrimientos.

-Dios policía, juez implacable, verdugo, que está pendiente de nuestros fallos y pecados para hacérselos pagar:

«Dios no es verdugo de culpables, sino médico de enfermos. El médico no castiga, se esfuerza por curar; esa es la justicia de un buen médico, curar. Dios es mucho más que simplemente justo. Dios es como el padre del hijo pródigo, que no hizo justicia, no exigió restitución, no actuó sensatamente; se volvió loco de alegría porque había recuperado al hijo que ya daba por muerto»⁵⁸.

En ese mismo capítulo 15 de Lucas, donde se nos cuenta la alegría del Padre que recupera al hijo pródigo, aparecen otras dos parábolas que insisten en la alegría del que recupera algo: la alegría del pastor cuando recupera la oveja perdida; la alegría de la mujer cuando, tras barrer la casa, encuentra la monedita que había perdido. Dios se alegra al recuperarnos, goza perdonando y salvando porque nos quiere. Como ya dijimos más arriba, el perdón es la culminación del amor. Si Dios es amor, su culminación es el perdón. Todo el capítulo 15 de Lucas nos trae, por medio de estas tres bellísimas parábolas, una descripción maravillosa del amor incondicional de Dios.

⁵⁸ José Enrique Ruiz de Galarreta, «Comentario a las lecturas del Domingo 25 de Tiempo Ordinario (Sept. 21, 2008), enviado por correo electrónico por el P. Ángel Martínez.dominicales

Jesús nos habló siempre de un Dios escandalosamente bueno, que hace salir el sol y regala la lluvia a buenos y malos (Mateo 5, 45), que se compadece de los que sufren injusticias, humillaciones y opresión, que permanece fiel a pesar de las infidelidades y traiciones: «*¿Puede acaso una mujer olvidarse del niño que cría, no tener compasión del hijo de sus entrañas? Pues aunque ella lo olvidara, yo no me olvidaré de ti*» (Isaías, 49, 15)⁵⁹.

Para los cristianos, Jesús es la Palabra del Amor de Dios. Conocemos cómo es Dios viendo cómo actúa Jesús. «Quien me ve a mí, ve al Padre» (Juan 14, 9). Y Jesús pasó toda su vida haciendo el bien, amando, curando y perdonando. Nunca separó la fidelidad al Padre del servicio a los hermanos, especialmente de los más carentes y necesitados. Los que no interesaban a nadie, son los que más le interesaron siempre. Se compadeció de las multitudes necesitadas y hambrientas, comió con publicanos y pecadores, se acercó y tocó a los leprosos e impuros, no castigó, sino liberó a la mujer sorprendida en adulterio, y perdonó a los que lo crucificaban. Donde los demás encuentran razones para condenar, El las encuentra para salvar. Nos enseñó que Dios es Amor, que nos ama y amará siempre y que, si queremos encontrar el camino a la plenitud y a la felicidad, debemos amarnos los unos a los otros. Y aquí radica la entraña esencial del evangelio, de una belleza increíble y conmovedora: Al amor de Dios, que nos amó primero, que

⁵⁹ Ver también expresiones del amor de Dios tan atrevidas como. «Por eso voy a seducirla; voy a llevarla al desierto y le hablaré al corazón... Te haré mi esposa para siempre, mi esposa legítima, conforme a la ley, porque te amo entrañablemente. Yo te haré mi esposa y te seré fiel, y tú entonces me conocerás como el Señor» (Oseas 2, 14, 19-21), o «Te he amado con amor eterno, por eso sigo teniendo piedad de ti» (Jeremías 31,3).

nos creó por amor, sólo podemos responder con amor. Y en esa respuesta de amor, debemos incluir a todas las personas, incluso a los que nos caen mal, nos maltratan u odian. Dios se nos revela como Amor incondicional para a cambio, pedirnos no tanto que lo amemos, sino que nos amemos unos a otros. Y es que, según Jesús, no es posible amar a Dios sin hacerse prójimo (próximo) del necesitado y acudir en su ayuda. «Si alguno dice: Amo a Dios y aborrece a su hermano, es un mentiroso; pues quien no ama a su hermano a quien ve, no puede amar a Dios a quien no ve» (i Juan, 4, 20).

Si Dios es Padre-Madre de todos, debemos en consecuencia vivir como hijos, hacernos hermanos de todos, hasta de los que nos persiguen, maltratan y odian. La respuesta al amor de Dios no puede ser otra que la misión: vivir como Jesús, enseñar con la palabra y con la vida el amor de Dios. Dios me quiere y los hermanos me necesitan. La vida tiene sentido, es decir, salvamos la vida, evitamos que se hunda en la trivialidad y la soledad, si nos dedicamos a amar, si elegimos el amor como modo de vida. Pero no se trata de saber o de aceptar esto, sino de vivirlo. Frente al verbalismo, el compromiso. Frente a la religión hueca, que produce alergia, a la religión del compromiso que produce alegría. De la religión como obligación a la religión como enamoramiento de Dios y del hermano. La religión como obligación origina cristianos aburridos, sin creatividad, ni pasión por vivir y contagiar la fe. Jesús se opuso una y otra vez a una religión triste, sin prójimo, y criticó duramente a todos esos doctores que sabían muy bien la teoría, pero no tenían corazón; que exigían el cumplimiento minucioso de la ley, y no se conmovían ante los dolores y necesidades de los demás.

En la gran parábola del Juicio Final (Mateo 25, 31-46), el amor práctico, de obras, «se convierte en el criterio para la decisión definitiva sobre la valoración positiva o negativa de una vida humana. Jesús se identifica con los pobres, los hambrientos y sedientos, los forasteros, los desnudos, enfermos o encarcelados. ‘Cada vez que lo hicisteis con uno de estos mis humildes hermanos, conmigo lo hicisteis’ (Mateo 25,40). Amor a Dios y amor al prójimo se fundan entre sí: en el más humilde encontramos a Jesús mismo y en Jesús encontramos a Dios»⁶⁰. Dios se muestra en los rostros de los mendigos, de los niños de la calle, de los indocumentados, de los drogadictos, de los enfermos. La parábola deja bien claro que los que son declarados «benditos» no lo son por haber hecho bien en el nombre de Dios, por motivos religiosos o de fe, sino simplemente porque tuvieron compasión con los que sufren y acudieron a remediar su situación. Los «malditos» lo son a causa de su falta de corazón. La fe sin obras no vale nada. Dios prefiere al agnóstico o ateo solidarios, que al creyente encerrado en su egoísmo.

En un mundo donde reinan el poder, el dinero, la violencia, Jesús se atrevió a poner la felicidad cabeza abajo con sus Bienaventuranzas. Para el mundo es dichoso el que tiene una abultada cuenta corriente, el que puede cambiar de carro cada año o irse de vacaciones a los lugares más exóticos, el que sale en la televisión y en las revistas, el que amontona poder y dinero, el que triunfa sobre los demás en una competitividad salvaje. Para Jesús, es grande en el reino de los cielos no el que tiene, sino el que sirve con lo que tiene. Para el mundo es

⁶⁰ Benedicto XVI, *Deus Caritas est (Dios es amor)*, op. cit., pág. 27

primero el que más tiene; para Jesús es primero el que más sirve. Para el mundo, es primero el mejor dotado, para Jesús, es primero el más necesitado. Seguir a Jesús más que gracia es un enorme compromiso, aceptar una misión muy exigente: la de continuar trabajando por establecer un mundo de hermanos. Todo lo que tenemos se nos ha dado para ponerlo a fructificar a favor de los demás.

«La señal del cristiano es la santa cruz», decía el viejo catecismo. Aunque Jesús nos enseñó que es más bien el amor: *«Les doy este mandamiento nuevo: Que se amen los unos a los otros. Así como yo los amo a ustedes, así deben amarse ustedes los unos a los otros. Si se aman los unos a los otros, todo el mundo se dará cuenta de que son discípulos míos»* (Juan 13, 34-35). En su «Apología contra los gentiles», Tertuliano nos ofrece un testimonio de primera mano sobre la vida de los cristianos primitivos. Allí leemos que los paganos, admirados de la fraternidad entre los seguidores de Jesús, murmuraban admirados «Mirad cómo se aman».

Aunque, en cierto sentido, el viejo catecismo tenía razón porque la cruz es expresión del amor hasta las últimas consecuencias. Cuando Jesús nos dice que debemos amarnos como Él nos amó, nos está diciendo que nos amemos sin condiciones, dispuestos a correr todos los riesgos, incluso el de ser perseguidos y crucificados. «La cruz me dice en primer lugar lo mucho que soy amado, lo mucho que valgo a los ojos de Dios»⁶¹. La cruz nos descubre el amor inmenso, la ternura

⁶¹ Piet van Breemen, **Op. cit.**, p. 141.

insondable de Dios que ha querido compartir nuestra vida y nuestra muerte, incluso en las situaciones más terribles. La muerte en cruz fue una consecuencia lógica del modo amoroso en que Jesús vivió su vida, que fue fiel a su misión hasta el extremo. Frente a lo que han pretendido hacernos creer ciertas teologías del sacrificio que Dios exigió la sangre y muerte de su hijo para pagar nuestros pecados, *«el Padre no quiere la cruz, la sangre, el dolor. La quieren los que rechazan a Jesús y no aceptan su propuesta de un mundo donde reine la justicia, la verdad, la fraternidad. El Padre no quiere que le maten al Hijo, sino que su Hijo lleve su amor a los hombres hasta las últimas consecuencias. Dios no puede evitar la crucifixión pues, para ello, debería destruir la libertad de los hombres y negarse a sí mismo como amor. Jesús en la cruz calla: silencio que es respeto a quienes lo desprecian, comprensión de su ceguera y, sobre todo, compasión y amor. Si Jesús hubiera bajado de la cruz, ¿en quién podrían confiar los crucificados por el hambre, la miseria, la injusticia?»*⁶².

A Jesús no lo mató la voluntad del Padre, sino la maldad de otros hijos. Lo mataron porque se atrevió a proponer un Dios distinto, cercano, de todos, que no era propiedad del grupito de doctores, religiosos y especialistas en Dios. Lo mataron porque se atrevió a proponer que la verdadera religión consistía en la misericordia y el servicio; no se trataba de sacrificar animales y hacer grandes ofrendas, sino en sacrificarse uno mismo y vivir como un regalo para los demás. Lo mataron porque se atrevió a voltear y poner de cabeza todos los valores del mundo: en vez del poder propuso el servicio; en vez de la

⁶² José Enrique Ruiz de Galarreta, «Comentarios a las lecturas de las eucaristías dominicales», enviados por correo electrónico por el P. Ángel Martínez.

violencia, la mansedumbre; en vez de la venganza, el perdón; en vez del odio, el amor.

Seguir a Jesús es en definitiva, elegir el amor en lugar del poder, el prestigio, la violencia; entregar la vida para que todos tengan vida y la tengan en abundancia; oponerse a todo lo que traiga injusticia, dolor, maltrato, explotación; ayudar a bajar de la cruz a tantos crucificados por el hambre, por la soledad, por la injusticia, por la explotación.

4.3. Elegir el amor como proyecto de vida

Si el amor, según Jesús y según nuestra propia experiencia, es el medio para alcanzar la plenitud y la felicidad, toda verdadera educación debe orientarse a enseñar a amar, a elegir el amor como proyecto de vida. Si no fundamentamos la vida en el amor, la perdemos. Por ello, padres y educadores deben trabajar juntos para lograr que sus hijos y alumnos se quieran y puedan de ese modo querer a los demás, salir de la vaciedad y el egoísmo, vivir amando, enamorados de la vida. Esto va a suponer que se propongan, como decíamos más arriba, como su tarea primordial la alfabetización emocional, el cultivo del corazón.

Nos dieron la vida, una vida maravillosa, pues todos somos únicos e irrepetibles, hechos a imagen de Dios y queridos infinitamente por Él; pero no nos dieron la vida hecha. Los seres humanos somos los únicos que podemos elegir cómo ser. Nuestro porvenir es por-hacer. Los animales, en cierto sentido, tienen su destino marcado en su código genético: un perro no puede plantearse cómo ser mejor perro, una abeja no puede decidir hacer la colmena de otra forma, ni una hormiga tie-

ne libertad para trabajar o ser floja, para quedarse tranquila en el hormiguero, mientras las demás salen a buscar la comida. En cambio, los seres humanos somos libres para decidir lo que queremos ser. Podemos hacer de la vida una rutina aburrida de días sin sentido, podemos elegir vivir destrozando la vida de los demás o elegir vivir dando vida, hacer de nuestras vidas una semilla de vida. Uno puede en su familia ser un tirano, un manipulador, un mandón, o un creador de alegría; puede ser distante con los vecinos o puede ser cercano y cariñoso; puede despreciar a los que recogen la basura o barren las calles o tratarlos con especial cariño y brindarles un café; puede montarse en sus títulos para encumbrarse sobre los demás, o utilizarlos como peldaños para bajar al encuentro del más débil y poderle brindar la ayuda que necesita.

Esta es la grandeza y el riesgo de la libertad humana: por eso los seres humanos hemos sido capaces de inventar los aparatos de tortura, los campos de concentración, las armas de exterminio..., pero también hemos inventado las medicinas, los aparatos musicales, los templos. En la historia han convivido y conviven los santos con los asesinos, los que utilizan su poder para servirse de él y los que lo utilizan para servir a los demás.

Hoy se ha puesto de moda la planificación estratégica. Empresas e instituciones de todo tipo exhiben su Misión y su Visión, sus objetivos estratégicos y operativos. Pero muy pocas personas se plantean elaborar su proyecto de vida, determinar cuál es su misión y su visión, cuáles son sus metas, sus valores no negociables, sus posibilidades, cualidades y defectos, a qué dedican sus esfuerzos y energías, qué quieren hacer con su vida, cómo se conciben una persona realizada y feliz:

«Tenía un doctorado en planificación por la Universidad de Harvard. Se la pasaba dictando conferencias sobre planificación estratégica. Las empresas más importantes y las universidades de mayor prestigio se lo disputaban. Era especialista en la elaboración de proyectos productivos y dominaba como nadie las técnicas del FODA (Fortalezas-Oportunidades-Debilidades-Amenazas: ¿Cómo aprovechar esta oportunidad para convertir esta debilidad en fortaleza?, ¿cómo evitar esta amenaza?, ¿cómo...?). Las cuentas bancarias del Dr. Rodríguez engordaban cada día, pues cobraba a precio de oro sus asesorías y conferencias. La vida le sonreía, era un verdadero triunfador.

Una noche, llegó muy cansado a su habitación de hotel de cinco estrellas. El numeroso público de empresarios había aclamado su conferencia poniéndose de pie. Después, le habían invitado a una cena succulenta, donde todo el mundo se disputaba sus palabras. Algunas damas se esforzaron ostentadamente por impresionarlo con sus encantos. Se sentía agotado y un poco mareado por los numerosos whiskys de 18 años que había tomado. Cuando por fin logró dormirse tuvo una extraña pesadilla:

Había muerto y, a la entrada del cielo, un ángel hacía unas preguntas a los que iban llegando. Pronto averiguó de los que esperaban en la cola que las preguntas tenían que ver con la planificación y los proyectos. El hombre sonrió pensando que, si así eran las cosas, él tenía asegurado un lugar privilegiado en el cielo.

Cuando le llegó su turno, y lamentando mucho no llevar su videobim, empezó a echarle al ángel su discurso preferido

sobre planificación estratégica. Pero el ángel le cortó con cierta brusquedad:

-No, no, usted no ha comprendido nada. Yo le estoy preguntando por su proyecto de vida. La única planificación que aquí nos interesa es la planificación de sí mismos, conocer a qué dedicaron sus vida, cuáles fueron sus metas, sus valores no negociables.

El hombre se despertó sudando frío y decidió en adelante empezar a preocuparse por su proyecto de vida»⁶³.

La vida es siempre tarea y proyecto inacabado. Todos somos vocación de llegar a ser lo que podemos ser. Desgraciadamente, hoy muy pocos tienen el coraje suficiente para plantearse el sentido de su existencia, para salvar la vida de la superficialidad y la vaciedad, y para elegir el amor como proyecto de vida y como camino a la genuina felicidad:

Al morir su esposa con la que convivió toda su vida, un anciano de ya 90 años fue llevado a un asilo. Tras esperar un buen tiempo en la recepción, le indicaron que ya tenía el cuarto listo. Mientras esperaba el ascensor para llevarlo a su habitación, el empleado iba diciéndole cómo era.

-Me gusta mucho –le interrumpió el anciano con gran entusiasmo.

⁶³ Antonio Pérez Esclarín, **Parábolas para vivir en plenitud**. San Pablo, Caracas, 2003, pág. 27-28

-¿Cómo puede decir eso si todavía no la ha visto? Espere un momento, que ya casi llegamos.

-Eso no tiene nada que ver –opinó el anciano-. La felicidad yo la elijo por adelantado. Si me gusta o no el cuarto no depende de su ubicación, del mobiliario o de la decoración, sino de cómo yo decido verlo. Ya yo decidí en mi mente que me gustaría el cuarto. Es una decisión que desde hace mucho tiempo yo tomo cada mañana. Yo puedo pasar mi día enumerando todas las dificultades que tengo en las partes de mi cuerpo que no funcionan bien, o puedo levantarme y dar gracias a Dios por aquellas partes que todavía trabajan bien. Cada día es un regalo, y mientras yo pueda abrir mis ojos, me enfocaré en el nuevo día, y todos los recuerdos felices que he construido en mi vida.

Se montaron en el ascensor y el anciano arrojó al empleado su mejor sonrisa a través del espejo:

-¡Cuánto sufrimiento se podría evitar en el mundo si sencillamente se le enseñara a las personas a elegir cada día el amor y la felicidad!

4.3.1. Adolescencia: el difícil paso de la niñez a la adultez

Ya insistimos más arriba en la necesidad de que los niños encuentren tanto en el hogar como en la escuela un clima de aceptación y cariño que los lleve a aceptarse y quererse, pues sólo así serán capaces de aceptar y querer a los demás. El amor es un éxodo permanente del yo, encerrado en sí mismo, hacia una liberación que se convierte en un don de sí a favor

del otro. La superación de la infancia consiste precisamente en convertir la necesidad de amor en capacidad de amar. El niño poco a poco está en condiciones de salir de sí mismo y abrirse a los demás. Primero a los amigos, después a las personas de otro sexo, de las que comenzará a sentirse atraído con una fuerza insospechada. Es como si se sintiera invadido por otra persona, como si dentro de su corazón empezara a latir otro corazón. De ahí la necesidad de una educación cercana, que los acompañe y guíe en esos tiempos turbulentos de la adolescencia.

La adolescencia suele ser una etapa difícil, más para los padres que para los propios adolescentes. Son momentos de grandes cambios en lo físico, social, psicológico, moral, familiar. El adolescente siente que ya no es niño y necesita demostrárselo y demostrarlo a los demás. Por ello, se enfada cuando se siente tratado como niño, y busca también distanciarse de los adultos, a los que ve como unos viejos insoportables y aburridos. Si como niño se esforzaba por complacer a sus padres y maestros y le proporcionaba una gran seguridad hacer lo que ellos le pedían; ahora busca su independencia y se rebela de toda imposición o incluso todo consejo.

El adolescente, que no se comprende a sí mismo, se siente incomprendido por los demás y maltratado. Puede pasar en escasos momentos de la euforia al llanto, del gozo al aburrimiento, del interés al fastidio, y tiende a aislarse de un mundo que no comprende ni acepta mediante la música, las fiestas, el alcohol, las drogas, el internet.... Si ha crecido en un ambiente de meros mimos y caprichos, donde todo se le permitía y nada se le exigía, tenderá a ser un adolescente caprichoso, frívolo, inconstante, incapaz de la menor renuncia, vio-

lento incluso contra sus padres o profesores, cuando tratan de ponerle límites o no le conceden sus exigencias. De hecho, es creciente la preocupación en algunos países del incremento de la violencia de los hijos contra los padres y de los alumnos contra los profesores, y crece silvestre la violencia de las bandas juveniles.

Como el adolescente necesita autoafirmarse, buscará llamar la atención y para ello se esforzará por ser «el más» en algún aspecto: el más guapo, el más grosero, el más gracioso, el más atrevido, el más violento, el que se peina de un modo más llamativo, el que tiene el celular más moderno, o los zapatos último modelo. Muy inseguro individualmente, buscará su seguridad en el grupo, o en la pandilla.

Hoy, cada vez más, los adolescentes tienden a vivir en un mundo imaginario y virtual (videojuegos e Internet) sin mucho contacto con la realidad que les deprime. Los medios tecnológicos están sustituyendo el encuentro personal por encuentros virtuales y convierten el espacio doméstico en el más amplio territorio virtual: aquel al que, como afirma certeramente Virilo, «todo llega sin que haya que salir». Estamos ante nuevos modos de estar juntos. Los ingenieros de lo urbano ya no están interesados en cuerpos reunidos sino en cuerpos interconectados. Ya no necesitamos salir de la casa para reunirnos y conversar, para enamorarnos e incluso hacer el amor. De hecho, los jóvenes están creciendo en una sociedad supereerotizada de fuerte exhibicionismo sexual donde impera la pornografía y la reducción de lo erótico a mera genitalidad, que condiciona fuertemente el surgimiento de una sexualidad madura y responsable. Por ello, muchos viven una vida afectiva y sexual fragmentada y tienen serias dificultades para asumir

compromisos definitivos y para abrirse a una relación de encuentro profundo con el otro, lo que contribuye a ahondar cada vez más la crisis de la familia y subraya la urgente necesidad de aprender a amar para poder ser creadores de relaciones y de vida.

4.3.2. Sistema educativo y mundo de los jóvenes⁶⁴

La adolescencia y la juventud presentan grandes retos y desafíos a los genuinos educadores. Desgraciadamente, la mayor parte de los centros educativos, siguen por lo general demasiado encerrados en sí mismos, preocupados sobre todo por cuestiones académicas y escolares, cada vez más alejados del mundo de los jóvenes y de sus verdaderas inquietudes y preocupaciones. El sistema educativo está desvinculado de las necesidades de los adolescentes y jóvenes lo que les lleva a la desmotivación y con frecuencia a la deserción. Los jóvenes, sobre todo los jóvenes de las clases populares, experimentan el trabajo escolar como una actividad tediosa y sin sentido. Por ello, se concentran en vivir con intensidad su tiempo extraescolar. Este hecho nos debe plantear a los educadores la urgente necesidad de incorporar la cultura juvenil con sus intereses, gustos, opiniones y necesidades a la cultura escolar. Necesidad de ver el mundo de los jóvenes con sus ojos, no desde nuestros prejuicios.

⁶⁴ Ver Antonio Pérez Esclarín, «El mundo de los jóvenes desafía a la educación». **Revista Educación en valores**, .Año 3, Vol. 2, N. 6. Universidad de Carabobo, Valencia, Jul-Dic. 2006. Allí sigo ideas de Kerbs (2003), Remírez (1987), y especialmente Mucarsel, Leila, «Los jóvenes hoy» en www.takingitglobal.org/express/panorama/article.

La educación está resultando incapaz de entender a los jóvenes, y lo peor del caso es que ni lo intenta. La maquinaria escolar fomenta el fracaso y la salida del sistema precisamente de los que más educación necesitan. Entonces, para desafiar a una escuela que sienten aburrida y cada vez más lejana de su mundo, una escuela que subraya sobre todo sus deficiencias y no logra entusiasmarlos ni motivarlos, se necesita recurrir a actividades antisociales. Hay una diversión en las peleas, en hablar continuamente de ellas, en la intimidación a otros, más riesgosa o atractiva si son profesores o autoridades.

El fracaso en la escuela puede llegar a convertirse en fracaso personal. La escuela, al segregar y marginar a los que no se adaptan a ella, genera y potencia la inadaptación y la inmadurez, que se expresan como oposición permanente y como conciencia de víctimas que les impide culparse por su actuación. El tiempo los llevará a pasar de víctimas a agresores; es decir, de la inadaptación subjetiva a la objetiva.

El inadaptado encuentra en la calle su medio: son los hijos de la calle. Pero si bien la calle es el único lugar que les queda y «lugar de máximas satisfacciones», es a la vez, el lugar donde se labra su ruina. Si ya fracasó en la escuela, vuelve a fracasar en la calle, donde existe un vacío educativo casi total.

No todos los alumnos rechazan la escuela. La mayoría termina aceptando sus reglas y se conforma con rendir al mínimo para seguir en ella. Como la escuela es obligatoria, la soportan aunque no les gusta. La perciben como represora, castigadora, anclada en el pasado. La desmotivación generalizada, incluso de aquellos alumnos que tratan de adaptarse al

sistema educativo, surge también por la poca utilidad y atractivo que encuentran en los contenidos y tareas escolares, por la falta de sintonía con sus intereses y preocupaciones, y por la ausencia de recursos y ayudas personalizadas en el proceso de aprendizaje.

Estas escuelas tan lejanas al mundo juvenil están también desarticuladas y dissociadas de la otra instancia educadora fundamental: la familia. Siempre será poco lo que podamos insistir en la necesidad que tienen los padres de recuperar su papel de primeros y principales educadores de sus hijos (de no hacerlo, probablemente contribuirán a su deseducación). Junto a esto, padres y maestros deben hacer grandes esfuerzos por reencontrarse y por plantearse juntos el tipo de educación que hoy requieren los jóvenes.

4.3.3. Desafíos a la educación

El mundo de los jóvenes presenta grandes desafíos a la educación y, en particular, a los educadores, padres y maestros. ¿Qué sentido puede tener una educación que no está dispuesta a escuchar y dialogar profundamente con los jóvenes? ¿Es acaso posible educar desde el acaparamiento de la palabra y la verdad? Los jóvenes quieren ser reconocidos en su individualidad: ¿qué sentido tiene una educación que no acompaña procesos de individuación, ni ayuda al proceso de integración personal en la fragmentación de la persona que provoca la actual cultura? En un mundo de incertidumbre, ¿qué sentido tiene un autoritarismo que impone por la fuerza sus verdades? En un mundo globalizado y abierto a todos y al futuro planetario, ¿qué sentido tiene una escuela encerrada en sí misma, anclada en el pasado, que exige conocimientos an-

quilosados, muertos, sin impacto con la vida? En un mundo cambiante, ¿qué sentido tiene una educación inflexible? En un mundo de culturas híbridas y carcomido por problemas tan graves como el terrorismo, la contaminación ambiental, la miseria, ¿qué sentido tiene una educación cuyas preocupaciones esenciales parecen ser los aritos y el tipo de peinado? En un mundo donde cada vez más personas se hunden en la soledad, la violencia, el egoísmo y las drogas, ¿cómo es posible que el sistema educativo no se plantee la enseñanza del amor como su objetivo esencial?

Necesitamos con urgencia una educación que se anime a tender puentes con la juventud. Una educación construida desde el diálogo generacional sincero que dé pie a nuevas propuestas, y ayude a los jóvenes a planificar su futuro, plantearse con valor qué van a hacer con sus vidas. Para ello, es necesario empezar por cambiar la mirada y aprender a mirar a los jóvenes con los ojos del corazón, aprender a mirarlos como los miraría Jesús, para ya no verlos desde nuestros prejuicios y visiones subjetivas y parcializadas; para valorar sus riquezas, para más que juzgarlos, intentemos comprenderlos con sus expresiones, su estilo de vida, su aparente indolencia o agresión. Detrás de ciertas conductas violentas de muchos jóvenes se esconde un grito de atención. »¡Escúchame, por favor!«. Los jóvenes tienen una enorme necesidad de ser escuchados, atendidos, comprendidos. Y algunos la única forma que aprendieron para lograrlo es a través del maltrato, la violencia, la agresión.

Si los miramos con los ojos de Jesús o con los ojos del corazón seremos capaces de aprovechar positivamente sus ansias de libertad; aprenderemos a relativizar muchas de las normas, leyes y valores tradicionales; entenderemos su des-

confianza en tantas instituciones que han asfixiado las vidas de las personas y que los jóvenes sólo valoran en cuanto sirven a mejorar la calidad de los encuentros. Veremos que la rebeldía o incluso aparente apatía de muchos jóvenes es un modo de expresar su rechazo a un mundo deshumano y destructor, y a una forma de hacer política que oculta en la retórica de las palabras huecas sus ambiciones personalistas y una búsqueda enfermiza del dinero y del poder. Entenderemos que muchos jóvenes tienen una gran sensibilidad ecológica, son capaces de ser generosos y solidarios y comprometerse con causas nobles. Que tienden al igualitarismo y la tolerancia ante la diversidad, y dan un alto valor a la amistad. Tienen un sentido lúdico y festivo y necesitan celebrar hasta la madrugada, lo que les ayuda a sentir que existen y a diferenciarse de los adultos.

Si los miramos con los ojos del corazón o con los ojos de Jesús, ya no seguiremos repitiendo que adolescente viene de adolecer, que le falta crecer, madurar. Es verdad que los jóvenes están en una etapa de maduración, de crecimiento, de cambio, pero en realidad la palabra adolescencia viene del término latino *adulescentiam*, que significa «hacia arriba». Ser joven es ir hacia arriba, y la educación les tiene que llevar a ello. Enseñarles a levantarse de su trivialidad y a buscar la verdad, la verdad de su sentido de vida, para emprender el vuelo de su libertad. Y si bien es cierto que la «verdad les hará libres», no es menos cierto que sólo los libres, los que no están atados a prejuicios, miedos, modas, pasiones, objetos, ansias de tener o de poder, podrán ser verdaderos. La libertad es autodominio, superación de esclavitudes y cadenas. Los libres son dueños de sí mismos, piensan por sí mismos, deciden por sí mismos, son leales a la verdad.

Todos somos proyecto de compañía, de donación, de amor. La vida es lucha, enfrentamiento a sí mismo, superación. Madurar es asumir responsabilidades. La soledad y la tristeza se evitan cuando hay un tú. Debemos enseñar a los jóvenes a dejar de estar ensimismados y pasar a estar entusiasmados, abiertos al servicio y al amor.

*La felicidad es como una mariposa.
Cuanto más la persigues,
tanto más esquiva se muestra,
pero si centras tu atención en las cosas que debes hacer
y las haces con todo entusiasmo y entrega,
viene y se posa suavemente en tu hombro.*

Tener una meta, un ideal, da fuerzas, es fuente de esperanza. Lo importante no es estar bien, sino hacer el bien. Es tiempo de ideales y de lucha. El triunfo es de los que forjan su carácter y perseveran. La vida puede ser una aventura apasionante tras los pasos del amor.

4.3.3.1. Integrar la sexualidad al respeto y el amor

Una de las grandes urgencias de la educación es enseñar a los jóvenes a vivir una sexualidad madura y responsable, integrada al respeto y al amor. Sobre todo en estos tiempos de erotismo sin alma, de explosión de una pornografía cruda y muy vulgar, de mercantilización de la sexualidad y reducción del amor a la mera genitalidad y a una especie de gimnasia corporal. Hay que liberar la sexualidad de la «banalización» y «animalización» reinantes y asumirla como expresión de creatividad y de vinculación comunitaria. Hoy, cuando es tan fácil

«hacer el amor», la mayoría de las personas siguen siendo «vírgenes de corazón»: se habrán acostado con varios o con muchos, pero su corazón sigue intocado. Nunca aprendieron a acariciarse con la voz, con el silencio, con la mirada, con el alma; nunca cultivaron la ternura, la comunión, ni sintieron que renacían a una nueva vida, hecha de renunciaciones y entregas, en los brazos del otro. Por ello, y como ya anotábamos al comienzo, es necesario aprender a unir eros y ágape, que vive intensamente como don y como regalo recibido, una sexualidad que es expresión de la totalidad de la persona.

La necesaria educación sexual se está limitando con demasiada frecuencia a aprender a evitar los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual. Por supuesto que esto es un gran avance, pues ningún embarazo puede ser un «accidente no querido», ni ninguna relación sexual debería ser causa de preocupaciones, miedos o enfermedades. Pero es urgente que avancemos a una educación sexual que se enmarque en la educación de la afectividad, de la responsabilidad, del sentimiento, del amor.

La sexualidad no puede reducirse a un fenómeno puramente biológico: a la experiencia genital, a la unión carnal. La sexualidad alcanza categoría humana cuando se enlaza en el misterio del amor, esencial en la existencia humana. El abrazo amoroso no puede reducirse a un mero entrelazamiento de los cuerpos sino que supone un diálogo profundo de los corazones que entregan la totalidad de su persona y comunican su ser más íntimo. Cuando no ocurre así, los impulsos sexuales van ganando terreno según su capricho, llegando a tiranizar la conducta, marcándole una línea obsesiva y machacona, que no libera al hombre, sino que lo rebaja. Una sexualidad

incontrolada, alejada del sentimiento y del amor, más que plenitud, produce hastío y vaciedad.

Herbert Marcuse abogó en los años sesenta por las teorías de la permisividad sexual de los niños con la idea de evitarles traumas posteriores debido a la represión y al sentido de pecado con que tradicionalmente las religiones han ligado la sexualidad cuando no tiene como fin la mera reproducción. De los 34 niños «usados» para experimentos en un jardín de infancia, durante cinco años, donde nunca se les dijo «no» a nada: 12 se suicidaron antes de los 55 años; 18 presentaron serios problemas de adaptación y convivencia y sólo 14 llevaron una vida normal.

De ahí que la verdadera educación sexual va mucho más allá de enseñar el uso del condón. El médico urólogo Enrique A. Alemán, escribió en el periódico panameño La Prensa:

El problema no es el uso o el no uso del condón. Lo fundamental del asunto es la concepción que tengamos del hombre y de su sexualidad. Si el sexo es sólo placer o pasión, entonces no tenemos nada que discutir. Usen todos los preservativos que quieran. Hemos destruido el significado del sexo y nuestra actual sociedad, al decidir vender actualmente el sexo como producto del hedonismo y del mercantilismo, está pagando un precio terrible, tan evidente, que nadie sensato y honesto puede discutir: aumento de las enfermedades de transmisión sexual, de embarazos no deseados, de abortos; inicio de vida sexual en edades tempranas de la adolescencia, uniones a prueba no comprometidas y egoístas, ausencia de matrimonios, irrespeto a la feminidad, a la maternidad y disminución de la fertilidad; incremento de la pornogra-

fía, de la prostitución, de la violencia doméstica y de las infidelidades. Esto no se resuelve con el condón.

Hay muchos que entendemos la relación sexual como algo maravilloso, como una extraordinaria experiencia enriquecedora, y que lleva a una vida plena y madura, pero cuando la realizamos en el marco de un compromiso serio, maduro y responsable. Nos permite llevar una vida matrimonial y, por tanto, familiar, más rica, más tolerante, más generosa. Muchas personas, que están de acuerdo y no de acuerdo con estas últimas líneas, objetarán diciendo que esto es una quimera, que es imposible, que es muy difícil, que la naturaleza humana no está hecha para estos conceptos. Sólo puedo responder diciéndoles que estoy de acuerdo con que es difícil, es una lucha, pero que no es imposible, que vale la pena ese esfuerzo. También es difícil trabajar duro y honradamente para llevar adelante una profesión y una familia; que también es difícil decir la verdad siempre; que también es difícil saber olvidar y perdonar; que también es difícil alegrarse del éxito de los demás a pesar del fracaso profesional o económico de uno; que también es difícil levantarse una y otra vez, no importa cuántas veces nos hayamos equivocado o caído. Vivir valores y una vida digna es difícil⁶⁵.

Necesitamos una educación sexual que enseñe a valorar y respetar el cuerpo propio y el de los demás, capaz de unir placer con compromiso, que desarrolle inteligencia para amar y capacite para construir vínculos sanos y vitalizadores.

⁶⁵ Enrique Alemán, «Preservativo o no preservativo, ese no es el problema». **La Prensa**, Panamá, 3 de abril de 2007. www.prensa.com/hoy/opinion/937617.html

La sexualidad nos manifiesta la bondad de nuestro cuerpo sexuado como lugar de la comunicación y del encuentro amoroso, como lugar de la gracia festiva que se celebra en el placer del abrazo íntimo. La sexualidad nos permite expresarnos de un modo pleno y total y es fuente de gratuidad y gratificación. Es importante aprender a intimar con el otro y, por ello, no podemos convertir las diferencias sexuales en mecanismos de subordinación, dependencia o maltrato, y debemos denunciar y rechazar todo comercio sexual que degrada al ser humano convirtiéndolo en mercancía de uso y abuso. No podemos degradar ni permitir que se degrade a la persona como si fuera una cosa. El ser humano siempre es alguien, no algo que se utiliza para obtener placer.

4.3.3.2. Construir familia como comunidad de amor

El noviazgo debe asumirse como una escuela para aprender el amor y así asumir luego el matrimonio y la familia como una comunidad de amor. El noviazgo es un tiempo para conocerse a fondo, para ver si los proyectos de vida coinciden, para irse preparando para un compromiso total y definitivo. Marta Luján lo expresa con meridiana claridad:

Pienso que un momento maravilloso para poder descubrir el amor es el noviazgo; pero, desgraciadamente, muchos jóvenes no tienen la menor idea de lo que esta palabra significa. Algunas parejas reducen su noviazgo al binomio pelea-reconciliación. Discuten, muchas veces por pequeñas cosas que podrían solucionarse con un poco más de diálogo y también de madurez; se separan y luego se vuelven a reconciliar... y así se la pasan y se les pasan los meses y hasta los

años. *Un buen día se casan, y ¡oh, sorpresa! ‘mientras fuimos novios él (o ella) no era así’. Probablemente sí era así, pero no hubo tiempo de noviazgo real para comprobarlo.*

Y es que el noviazgo tendría que ser realmente una escuela de amor. La escuela en la que dos jóvenes se conocen a fondo y aprenden a amarse de veras, a desprenderse de sí mismos para darse al otro y dar vida a otros, sus futuros hijos. Podemos casi decir que de un buen noviazgo depende un buen matrimonio. La calidad de un buen noviazgo consiste en ser sinceros el uno con el otro, en aprender a donarse mutuamente, en aprender a ceder, a compartir los gustos del otro, a conocerse mutuamente y aceptarse. En las conversaciones entre los novios debería ir saliendo poco a poco la propia historia contada con sinceridad y sin miedos. No olvidemos que el verdadero amor es capaz de perdonar y de olvidar.

Conocer el pasado ayuda también para ver qué pasos se pueden dar juntos hacia el futuro, donde la carga ya no la lleva sólo uno sino los dos. Cuántos matrimonios se han roto al iniciar con las palabras ‘yo no sabía’. El miedo a perder a una persona no puede llevar a engañarla, pues por una parte le estaremos haciendo un gran daño, y, por otra, si al contarle algo nos abandona quiere decir que su amor no era tan grande y, quizás, tampoco tan auténtico...

El noviazgo debe ser realista. El verdadero amor es ilusionado, pero no ilusorio. Cuántas veces nos podemos topar con quienes dicen ‘él es así, pero yo lo voy a cambiar’... Sueños inconsistentes que echan a perder la felicidad de muchos⁶⁶.

⁶⁶ Marta Luján, **Amor verdadero**. www.mujernueva.org (01-09-2006).

Los novios deberían tener siempre presente la clásica expresión de Saint Exupery: «Amarse no es tanto mirarse uno al otro, sino mirar los dos en la misma dirección». El amor no es contemplarse y saborearse el uno al otro, sino entregarse ambos a las mismas realidades que comprenden y rebasan los límites egoístas del yo, mediante el esfuerzo y el sacrificio. Si el noviazgo es meramente sólo un tiempo para divertirse y pasarlo bien, para explorar los cuerpos y no los sentimientos y los corazones, pronto se llegará al descubrimiento de estar durmiendo con un desconocido. El matrimonio supone un caminar juntos siempre al encuentro del otro, buscando la felicidad del otro y encontrando en ella la propia. El amor es una construcción nunca acabada que vitaliza la creatividad y transforma a las personas.

El matrimonio es un noviazgo eterno, que exige mucho cuidado, abnegación y disciplina. La indiferencia lo gasta y la violencia lo destruye. Para mantener vivo el amor y poder superar las dificultades y conflictos que sin duda vendrán, es muy importante cuidar los detalles; mantener el buen humor; ser muy comprensivo con los cansancios, problemas y preocupaciones del otro; cuidarse físicamente para poder ser una ofrenda más agradable; evitar todo lo que desagrada al compañero; escuchar con atención y comunicarse siempre; alabar lo que hace bien o le cae bien (comida, corte de cabello, ropa...); ser honesto y muy sincero; aceptar la familia del otro; evitar la rutina y la monotonía en todo, también y especialmente, en la vida sexual. Para que la pareja se mantenga unida, es importante que ambos disfruten de su vida sexual que sólo así será un medio de unión y no de separación.

El amor verdadero es siempre fecundo: produce hijos, ilusiones, sueños, metas, entrega a los demás. El amor de pareja no sólo debe irradiar a los hijos y resto de la familia, sino que debe extenderse a todos los demás:

«El amor transforma a los esposos en un ‘nosotros’ cuya fecundidad se abre a la familia y a todas las personas del mundo, especialmente a los más necesitados. El amor de los esposos es, en suma, la fuente continua, el motor y la belleza de su tarea en el mundo. Y todo lo que es fruto del amor alimenta el amor: la preocupación por los demás con detalles concretos, la coherencia entre fe y vida, el ‘estilo cristiano’ del hogar, el tiempo dedicado a los hijos. Concluyendo, el amor de los esposos está llamado a abrirse a Dios y a los demás. En esta medida puede ser un ‘modelo’ de todo amor, al irse convirtiendo en un reflejo del amor divino...Es también un servicio eficaz a la humanidad, porque contribuye a aliviar lo que para Teresa de Calcuta era la mayor ignorancia y la mayor miseria: no saber amar»⁶⁷.

Una familia que viva encerrada en sí misma, pendiente sólo del consumo y el progreso material, sin ojos, oídos y manos para los demás, no está alimentada por un verdadero amor. La familia debe concebirse como una comunidad solidaria de personas que tratan de vivir un ideal común de justicia y solidaridad y se esfuerzan en avanzar hacia él. Lo mejor que pueden hacer los padres por sus hijos es enseñarles a ser sensibles ante el sufrimiento de los demás, generosos y muy solidarios;

⁶⁷ Ramiro Pellitero, «El amor y su éxtasis divino». www.Analisisdigital.com, 4-IV-2006.

es decir, a que elijan el amor como proyecto de vida, a que vivan amando en todo, y no sean egoístas ni dependientes de los demás. Esto va a suponer en primer lugar, y como venimos repitiendo, querer a los hijos mucho y sin condiciones; aceptarlos como son (incluso desde el útero, mucho antes de nacer); no compararlos con nadie pues cada uno es único e irrepetible; corregirlos con firmeza y con ternura, sin herirlos; saber decir no cuando hay que decirlo, es decir, poner límites y normas y velar porque se cumplan.

Hoy hay mucho miedo a exigir a los hijos, miedo a que se disgusten o enfaden. Hay una especie de complejo de inferioridad con respecto a ellos que está haciendo mucho daño a la sociedad y a las familias. Una persona no exigida es una persona no valorada. Uno puede dar lo mejor de sí cuando es exigido. Lo peor que podemos hacer por los hijos es no exigirles, pues crecerán caprichosos, sin voluntad, y serán personas que ocasionarán luego mucho sufrimiento y muchos daños.

La exigencia debe estar acompañada de una gran comprensión y sobre todo, del ejemplo. Los niños aprenden a pensar en casa que los vecinos son amigos o enemigos; que los niños y las niñas merecen o no el mismo respeto; que hay que despreciar o aceptar a los que no son de la misma raza, clase o religión. Aprenden a tratarse a gritos o con delicadeza; a golpear o abrazar; a colaborar en las tareas de la casa o a dejárselo todo a las mamás o a las mujeres; a odiar la mentira o a mentir con naturalidad; a sentir como propios los problemas y necesidades de los demás o a vivir de espaldas a ellos... No olvidemos nunca que los padres son modelos para sus hijos, y que estos harán lo que vean hacer a ellos, no lo que les digan.

«Muchas veces- escribe Marcela García- la educación no llega a calar más en los hijos porque los padres son los primeros que no vivimos lo que les estamos diciendo. En definitiva, educar es ser ejemplo permanente de autenticidad, amor, sencillez y coherencia entre los padres que están de común acuerdo en unas normas claras y precisas, perfectamente conocidas por los hijos, a las que todos han de atenerse en la familia.

Un texto puede ilustrar lo que se está comentando:

*Cuando creías que yo no estaba viendo...
te escuché hacer una oración, y supe que hay un Dios al que siempre puedo acudir y aprendí a confiar en Él.*

*Cuando creías que yo no estaba viendo...
te sentí darme el beso de las buenas noches y me sentí amado y protegido.*

*Cuando creías que yo no estaba viendo...
te vi hacer mi postre favorito y aprendí que las cosas pequeñas son las que hacen la vida especial.*

*Cuando creías que yo no estaba viendo...
vi lágrimas salir de tus ojos y aprendí que algunas veces las cosas duelen, pero que está bien llorar.*

*Cuando creías que yo no estaba viendo...
te vi preparar un plato de comida y llevarlo a un amigo enfermo y aprendí que todos debemos cuidar unos de otros.*

*Cuando creías que yo no estaba viendo...
te vi colgar mi primer dibujo en la nevera y supe que yo
era importante para ti.*

*Cuando creías que yo no estaba viendo...
te vi dar tu tiempo y tu dinero para ayudar a la gente que
no tenía nada, y aprendí que los que tienen deben ayudar
a los que no tienen.*

*Cuando creías que yo no estaba viendo...
te vi cuidar nuestra casa y de nosotros y aprendí que debe-
mos cuidar lo que Dios nos ha dado.*

*Cuando creías que yo no estaba viendo...
aprendí de ti las lecciones de la vida que necesitaba: cómo
ser una persona buena.*

*Te miré y quise decirte:
Gracias por todas las cosas que vi cuando creías que yo
no estaba viendo»⁶⁸.*

⁶⁸ Marcela García Frausto, «Los padres como primeros educadores». www.mujernueva.org, 03-05-2005.

4.3.3.3. Construir la civilización del amor

Si queremos un mundo de paz y de justicia, hay que poner decididamente la inteligencia al servicio del amor
(Antoine de Saint Exupery).

Pregunté a los hombres:

-¿Qué llevan en ese fardo?

Y ellos me contestaron:

-Llevamos un cadáver, hermano.

Así que les pregunté:

-¿Lo mataron o murió de muerte natural;

-Lo que preguntas, tiene difícil respuesta, hermano. Pero parece haber sido un asesinato.

-¿Y cómo fue el asesinato: acuchillado o con bala, hermano?

-les pregunté.

-No fue un cuchillo ni una bala. Ha sido un crimen mucho más perfecto, un crimen que no deja huella alguna.

-Entonces, ¿cómo lo han matado? –pregunté.

Y ellos me respondieron con calma:

-A ese hombre le ha matado el hambre, hermano.

(Josué de Castro, expresidente de la FAO)

Hay que empezar a llamar las cosas por su nombre y afirmar que los miles de muertos por hambre son asesinados por la insensibilidad de un mundo que está en capacidad de alimentar, según datos de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) prácticamente al doble de la población mundial.

Con amplios sectores de la población mundial que ya están por debajo de la línea de la pobreza, los recientes feroces aumentos de los precios de los alimentos de primera necesidad son devastadores. De acuerdo con la FAO el precio de los granos de primera necesidad se incrementó un 88% desde marzo de 2007. El precio del trigo se incrementó un 181% en tres años. El precio del arroz un 50% en los últimos tres meses. Millones de personas alrededor del mundo son incapaces de adquirir los alimentos para su supervivencia. La insensibilidad y deshumanización de algunos ha llegado a tal extremo que consideran las hambrunas como un medio eficaz para controlar la población mundial.

«Hoy van a morir 100.000 personas por hambre. El 86% de la población mundial, 4.500 millones de personas, sufre hambre, mientras el 15% restante disfruta de más del 90% de las riquezas mundiales. La propia OMS (Organización Mundial de la Salud) afirma que 'la mayor causa de mortalidad en el mundo es la pobreza'. Sin embargo, el hambre no aparece en las estadísticas e informes sobre la salud de los países empobrecidos que la OMS hace, a pesar de que es la manera más común de morir, la principal causa de enfermedad y el mayor problema sanitario de la humanidad... Y va en aumento.

Las estadísticas y datos de los organismos internacionales dirán que los empobrecidos mueren de sida, malaria enfermedad de Chagas, Dengue... Pero a estas enfermedades, que afectan a una de cada seis personas en el mundo (1.000 millones), las llama cínicamente 'enfermedades olvidadas'... ¡como si se tratara de un despiste!, ocultando con esta manera de nombrarlas, que para la mayoría de estas enferme-

*dades existe tratamiento y/o prevención. Ocultando así, que muchas de ellas son manifestaciones de un estado de desnutrición y de inmunodeficiencia crónica, es decir, de hambre. Que son enfermedades que las padecen en su mayor parte, los empobrecidos, por no tener agua potable, medidas de saneamiento básico o vivienda, profesionales sanitarios, por las guerras que sufren..., y no fruto de la fatalidad, de las catástrofes naturales, de la falta de posibilidades científico-técnicas, de 'crisis', sino fruto de un **sistema político-económico injusto que les roba** sus recursos naturales y su población, que hace negocio con su enfermedad, que sólo puede sostenerse a base de aumentar el número de excluidos... Por tanto, señores de la OMS dejen de mentir: no son enfermedades olvidadas, ¡¡son enfermedades PLANIFICADAS! ¡Si quieren ponerles un nombre que responda a la verdad hablen de ASESINATO! La humanidad cuenta con los medios necesarios para que ni una persona muera por hambre o por alguna de estas enfermedades, lo que no hay es VOLUNTAD POLÍTICA porque la miseria es el verdadero motor del capitalismo. Lo dijo Jean Ziegler, relator de la ONU para la alimentación en el 2005: 'Hoy ya no existen fatalidades. Tenemos los medios para alimentar al doble de la población actual, y por tanto, un niño que muere de hambre hoy, muere asesinado'. Y lo mismo si muere de cólera o tuberculosis o de la mayoría de estas 'enfermedades olvidadas'⁶⁹.*

En nuestro mundo reina el egoísmo, la violencia, la injusticia, el terror, la indiferencia, el desamor. El inmenso poder

⁶⁹ «La enfermedad de los empobrecidos se llama hambre», www.solidaridad.net, 18-06-2008. Gran parte de los datos que siguen han sido tomados de esta página web.

creador de los seres humanos no está al servicio de la vida. Por eso, a pesar de tanto desarrollo científico y tecnológico, la vida gime herida de muerte y el mundo resulta para las mayorías cada vez más inhumano y más cruel. De la salvación por la fe, pasamos a la salvación por la ciencia y el progreso, y hoy hemos llegado al «sálvese el que pueda». Impera el darwinismo social, es decir, la sobrevivencia de los más fuertes o mejor dotados. De conquistar la tierra hemos pasado a destruirla y, de seguir así, a destruirnos nosotros con ella. Algunos presagian que nuestra civilización acabará suicidándose. Observadores como C.S. Lewis piensan que cada nuevo poder que logra el hombre se convierte en «poder sobre el hombre» y que la conquista final del hombre moderno será la «abolición del hombre». Otros como Birch nos advierten que la tecnología actual en manos de un hombre que no sabe exactamente lo que quiere «tiende a crear más problemas que los que puede resolver».

El mundo de comienzos del Siglo XXI funciona para unos pocos y contra muchos. Las desigualdades se agigantan de un modo vertiginoso entre países y entre grupos dentro de cada país. Las 500 personas más ricas del mundo tienen más ingresos que los 416 millones de ciudadanos más pobres. En cualquier partido de fútbol europeo hay un presupuesto dos veces superior al de Chad, un país africano de siete millones y medio de habitantes. América Latina tiene el poco honroso privilegio de ser el continente de mayor inequidad. La distancia entre el 10 por ciento de mayores ingresos y el diez por ciento de menores es de 50 a 1. En España es de 10 a 1, y en Noruega de 6 a 1. Coexisten por ello, lo postmoderno con lo premoderno y hasta feudal, e incluso con formas de neoesclavitud como en las maquilas, las universidades de excelencia con el

analfabetismo, el derroche y el lujo con el hambre y la marginalidad, las fortunas incontables con la miseria más atroz. Hoy se habla de infopobres e inforicos y la brecha digital, es decir, el tener o no acceso a las nuevas tecnologías, agudiza las diferencias. Mientras en los países más desarrollados el 93% de la población tiene acceso a Internet, en los países más pobres el acceso sólo alcanza al 0,2% de la población. Vivimos en la misma ciudad, en la misma cuadra, pero a siglos de distancia.

Mientras una vaca europea es subvencionada con tres o cuatro dólares diarios, mil doscientos millones de personas deben sobrevivir cada día con menos de un dólar. En los aeropuertos de las grandes ciudades hay hoteles para perros y mascotas a 170 dólares por noche. El gasto militar en el mundo, según la ONU, asciende a más de un billón, es decir, un millón de millones (1.000.000.000.000) al año. Aumenta el gasto militar y aumenta la miseria. Hay mucho dinero para destruirnos unos a otros, pero no hay dinero para proteger las vidas de los pobres. Cuantas más armas inteligentes se producen, más brutos e inhumanos nos volvemos. Con tan sólo lo que se gasta en armas en diez días, se podría proteger a todos los niños del mundo. La fabricación de armas es la industria más próspera a nivel mundial y, como las armas hay que comprarlas, se promueven guerras y se fomenta la carrera armamentista entre países, carrera que sólo lleva siempre hacia la destrucción y la muerte. El precio de un tanque moderno equivale al presupuesto anual de la FAO. Con el valor de un caza supersónico se podrían poner en funcionamiento 40.000 consultorios de salud. Bastaría el precio de un avión B-2 para salvar a los trece millones de africanos que están condenados a morir de hambre. «Cada cañón que construi-

mos, cada barco de guerra que se bota, cada cohete que lanzamos, no es otra cosa que un robo a aquellos que están hambrientos» (Eisenhower). El adiestramiento de un soldado de guerra cuesta al año 64 veces más que educar a un niño en edad escolar, y la cuarta parte de los científicos del mundo se dedican a la investigación militar, mientras escasean los que se dedican a encontrar curas contra enfermedades hasta ahora incurables como el sida, que está despoblando a algunos de los países más pobres de África. Se calcula que una bala cuesta lo mismo que un vaso de leche, y cuanto más abundan en los barrios las balas, más escasea la leche.

Después de la industria armamentista, es el narcotráfico, que mueve 500.000 millones de dólares al año, quien mejor engrasa las economías mundiales. En los últimos 20 años hemos pasado de 23 a más de 400 millones de niños esclavos, que malviven o mueren en minas o maquilas, se prostituyen en las calles, son reclutados como soldados o sicarios, limpian parabrisas en los semáforos, son obligados a mendigar, con frecuencia mutilados para que su deformidad impresione a la gente, o son asesinados para proveer el mercado negro del tráfico de órganos. Un hígado o un riñón, que se vende en países muy pobres por unos 30 dólares, puede alcanzar los 35.000 dólares en el mercado negro. Un millón de niños y de niñas entra cada año en el infierno de la esclavitud sexual y hay ya cien millones de menores atrapados en las redes de la explotación sexual. Según la Organización Mundial del Turismo, el 20% de los 700 millones de viajes que se producen al año en el mundo tienen como motivación principal las aventuras sexuales, y de esos, el 3% el sexo con niños, aberración de un mundo que ha perdido todo vestigio de moralidad y de dignidad.

Aire, mares y ríos están heridos de muerte. Se calcula que hay ya mil millones de personas que no tienen acceso a agua potable y se anuncia que las guerras del futuro serán por la posesión y el dominio del agua. La tierra languidece y se rebela ante tanta violencia y tanto maltrato. El clima del mundo se altera cada vez más: se derriten los glaciares y crecen en el mundo los desiertos. El agujero en la capa de ozono alcanza ya el tamaño de toda Europa. La mitad de los bosques húmedos que una vez cubrieron la tierra han desaparecido. Hoy, como todos los días del año, desaparecerán 50.000 hectáreas de bosque húmedo. Cada hora es arrasada un área equivalente a unos 600 estadios de fútbol.

Peor aún que estos datos es la creciente insensibilidad de la mayoría ante esta realidad. A la cruda y espantosa miseria de miles de millones de personas, habría que añadir la creciente miseria humana y espiritual de los derrochadores e irresponsables. Miles de millones de personas se deshumanizan al tener que vivir y morir en condiciones inhumanas, otros se deshumanizan al volverse insensibles ante la miseria y el dolor de los demás. La pobreza, la miseria y la violencia, la muerte por hambre o por enfermedades hace ya tiempo derrotables, es un paisaje cotidiano al que nos estamos acostumbrando y ya no nos causa ni desconcierto ni indignación. Pero, si somos dignos deberíamos indignarnos y comprometernos en cambiar el rumbo de nuestra cultura y del modo de entender el desarrollo y el progreso. Es urgente que aprendamos a mirar la realidad desde las víctimas. La responsabilidad por los demás y por nuestro planeta es una obligación ética y condición de posibilidad de vida futura: o nos salvamos todos o no hay salvación posible. La autorrealización implica afirmar al otro y a la naturaleza. No podemos asegurar nuestra vida destruyen-

do la vida del otro. El asesinato es un suicidio. El deseo de ser grandes dominando a otros no proviene de la fuerza que uno posee, sino precisamente de la debilidad y el vacío personal.

Ante esta realidad, la tarea educativa primordial debe orientarse a construir la civilización del amor. De no hacerlo, la humanidad no tiene futuro. Es urgente que nos aboquemos todos, especialmente padres y maestros, a construir un mundo donde las personas –todas las personas- sean más importantes que las cosas, y que el progreso y la ciencia estén al servicio del desarrollo humano. Colegios y familias deben ser, antes que otra cosa, «fábricas de seres humanos».

Para construir la civilización del amor necesitamos de una educación que promueva y garantice las competencias esenciales para una sana convivencia y para el ejercicio de una ciudadanía activa y responsable orientada al servicio y la búsqueda del bien común:

A) Aprender a no agredir ni física, ni verbal, ni psicológicamente a nadie

La agresión es signo de debilidad moral e intelectual y la violencia es la más triste e inhumana ausencia de pensamiento. Los violentos son unos cobardes, incapaces de dominar sus propios impulsos. La violencia deshumaniza al que la practica y desata una lógica de violencia siempre mayor. Quien hiere, ofende o mata, se degrada como persona y no puede contribuir a construir una sociedad más justa o más humana. La violencia no queda erradicada por haber sido aplastada por una violencia mayor. La violencia sólo engendra nueva violencia y agresividad. A la violencia sólo se le vence con amor. Lo

importante no es herir y aplastar al otro, sino derrotarlo con amor. Valiente no es el que ofende, golpea o domina a otro, sino el que es capaz de dominarse a sí mismo y responder al mal con bien, al odio con amor.

Sólo los que tienen el corazón en paz podrán ser sembradores de paz y contribuirán a gestar un mundo mejor en medio de tantas violencias, injusticias y problemas. La lucha por la paz y la justicia deben comenzar en el corazón de cada persona. Ser pacífico o constructor de paz no implica adoptar posturas pasivas, sino comprometerse y luchar por la verdad y la justicia, para que sea posible la civilización del amor. Pero no seremos capaces de romper las cadenas externas de la injusticia, la violencia o la miseria, si no somos capaces de romper las cadenas internas del egoísmo, el odio, el consumismo..., que atenazan los corazones. No derrotaremos la corrupción y la injusticia con corazones apegados a la riqueza, el lujo y el tener; no estableceremos un mundo fraternal con corazones llenos de odio y de violencia.

De ahí la importancia de aprender a resolver los conflictos mediante la negociación y el diálogo, de modo que todos salgan beneficiados de él, tratando de convertir la agresividad en fuerza positiva, fuerza para la creación y la cooperación, y no para la destrucción. La calidad de cualquier institución (familia, escuela, sociedad) no se determina por si tiene o no conflictos, sino por el modo en que los resuelve. Un conflicto de pareja, asumido con comprensión, puede robustecer el amor. Un conflicto en un salón de clases, donde el profesor se esfuerza no tanto por reprimirlo, sino por comprender lo que los alumnos tratan de manifestarle con su conducta, puede resultar una experiencia verdaderamente educativa para todos.

El aprendizaje de la negociación y de la convivencia supone aprender a escuchar, a dialogar, a argumentar, a decidir en grupo, a respetar las opiniones diversas y a buscar juntos la verdad. Supone también aprender a tratar con cortesía, respeto y amabilidad; aprender a considerar los problemas como retos a resolver y no como ocasiones para culpar a otros; aprender a trabajar y a colaborar, es decir, a trabajar juntos, con responsabilidad y calidad, ya que el trabajo productivo es el único medio para garantizar a todos unas condiciones de vida digna (vivienda, alimentación, salud, educación, trabajo, recreación...), como exigencias esenciales para la convivencia pacífica. La paz verdadera se afianza sobre las bases de la justicia, la inclusión y la equidad. No es posible la convivencia en un mundo donde miles de millones de personas viven en la miseria o mueren de hambre. La defensa de los derechos humanos se convierte en el deber de hacerlos posibles y reales para todos. La retórica de los derechos debe ser superada con políticas eficaces para que pasen a hechos. Esto va a suponer educar para la austeridad y el compartir, para la búsqueda de un desarrollo humano sustentable, que priorice la calidad de vida para todos sobre la cantidad de cosas para algunos.

B) De la mera tolerancia a la diversidad como riqueza

Para construir la civilización del amor necesitamos también de una educación que enseñe a respetar las culturas diferentes y considere que la diversidad nos enriquece a todos.

Hoy se habla mucho de la necesidad de ser tolerantes. Pero yo pienso con Gandhi que hay que superar la mera tolerancia para abrirse a la necesidad de respetar e incluso alegrarse de la diversidad, considerándola como riqueza. Así como la varie-

dad de árboles enriquece la flora, y la de animales la fauna, la diversidad de seres humanos enriquece la humanidad. Es maravilloso que haya razas, costumbres, culturas, religiones, formas de pensar diferentes. El que haya personas distintas a mí, de otra raza, con otra cultura, con otras ideas, con otra religión..., me enriquece, son un regalo que me ofrecen. Somos diferentes, pero todos pertenecemos a la «ciudadanía planetaria» (Morin); somos hijos de un mismo Dios, Padre de todos por igual, que ama entrañablemente a cada uno en su especificidad y singularidad; y debemos considerar la Tierra como Patria común de todos, que debemos cuidar, respetar y trabajar con amor para que sus frutos alcancen a todos por igual. La idea de unidad de la especie humana no debe borrar la de su diversidad. Precisamente porque todos somos iguales, todos tenemos derecho a ser diferentes y a ser respetados en nuestra diversidad. De ahí la importancia de aprender a vivir juntos los que somos diferentes, a reconocernos en la humanidad común y valorar la diversidad cultural, de raza, de género, de dones, de talentos, de ideas, de pensamiento. Hay que aprender a ver lo mejor de cada persona y de cada pueblo, superando las visiones estrechas y fundamentalistas y todo tipo de racismo, xenofobia, desprecio, dominación.

Una educación para impulsar la civilización del amor debe combatir decididamente todo tipo de discriminación y enseñar a valorar la propia familia, raza, cultura y religión; a reconocer y afincarse en las raíces raciales, culturales, sociales y religiosas; y a respetar las familias, razas, culturas y religiones diferentes dentro y fuera de cada país, combatiendo los dogmatismos, fundamentalismos e intolerancia de quienes quieren imponer una única forma de pensar, de creer, de vivir. La diversidad y el respeto a las minorías son tan importantes como

el gobierno de las mayorías. El fanatismo es odio a la inteligencia, miedo a la razón. Asumir la diversidad como riqueza es una gran oportunidad de enriquecimiento personal y colectivo, camino a la justicia y a la paz.

C) Vivir como un regalo para los demás

No olvidemos nunca que sólo será posible convivir, es decir, vivir con los demás, si hay personas dispuestas a vivir para los demás. Para ello, tenemos que atrevernos a proponer el amor y el servicio solidario como modos de vivir en plenitud. El egoísmo divide y separa. La solidaridad y el servicio unen. Donde hay solidaridad, hay alegría. Las personas serviciales y generosas son felices y provocan felicidad. Los egoístas viven encerrados en sí mismos y, siempre insatisfechos, provocan infelicidad. A todos nos embarga una gran dicha cuando hacemos el bien, cuando ayudamos a otros. Sin embargo, encerrados en nuestro egoísmo, nos empeñamos con frecuencia en recorrer las sendas de nuestra desdicha.

Recordemos, una vez más, los versos de Tagore:

*Yo dormía,
y soñaba que la vida era alegría.
Desperté
y comprendí que la vida era servicio.
Serví
y encontré la alegría.*

Si nada hace a uno sentirse más fuerte que una llamada de ayuda respondida, ni más cobarde si no la atiende, enseñemos a vivir la vida como servicio, a conquistar la verdadera libertad para entregarse de lleno al amor. Vivir como un regalo

para los demás es no sólo el medio principal para encontrar la propia plenitud, sino también para construir un mundo fraterno, la civilización del amor.

Eso es lo que nos enseñó con su vida y su palabra el Maestro Jesús, el Hombre para los demás, que hizo del amor su proyecto de vida.

D) La política como una forma de amar y un medio privilegiado para construir la civilización del amor

La política es la forma suprema de la caridad
(Pío XI)

Nuestro mundo inhumano va contra los planes de Dios que quiere que todos sus hijos vivan con dignidad. Los bienes y riquezas del mundo, por su origen y naturaleza, según la voluntad del Creador, son para servir al bienestar de todos. La ciencia y la técnica deben ponerse al servicio del amor, al servicio de la persona, para que todos lleguemos a ser personas. La finalidad del desarrollo no puede ser sólo el crecimiento económico y ni siquiera el cambio de estructuras, sino el desarrollo humano integral. Para decirlo con las palabras de la Encíclica *Populorum Progressio*, «el verdadero desarrollo es el paso para cada uno y para todos de condiciones de vida menos humanas a condiciones más humanas». Desarrollo, en consecuencia, orientado a remediar las carencias materiales y las carencias morales, que se sustentan en estructuras opresoras que provienen del abuso del poder y del abuso del tener.

Una fe sin obras es fe muerta. Una religión de espaldas a las necesidades del prójimo es una religión anticristiana. Seguir hoy a Jesús es continuar su proyecto de un reino de fraternidad, justicia y amor. La fe, es decir, el seguimiento a Jesús, debe convertirse en compromiso radical de combatir los ídolos de la muerte: egoísmo, individualismo, explotación, injusticia, consumismo, violencia, y trabajar sin descanso para garantizar a todos vida y vida en abundancia. La religión de Jesús es servicio al necesitado, quien quiera que sea, como queda bien claro en la parábola del Buen Samaritano. Es urgente que le devolvamos al evangelio su ternura revolucionaria, su radicalidad. Dios busca la felicidad de todos, en eso pone su empeño, y a esa misión nos convoca. No puede ser posible, como se quejaba Kart Rahner, que los cristianos nos hayamos instalado en un «egoísmo que sabe comportarse decentemente». Necesitamos recuperar la pasión por Dios y la compasión por los hermanos. En palabras de Su Santidad Benedicto XVI, «el programa del cristiano –el programa del Buen Samaritano, el programa de Jesús- es un corazón que ve y actúa».

Para que este servicio sea eficaz necesita de la política entendida como la búsqueda y organización del bien común, el bien de todas las personas y de toda la persona, es decir, su desarrollo más pleno e integral. La política nos concierne a todos. Nadie, mucho menos un cristiano, puede vivir, sin preocuparse y ocuparse por la suerte de los demás, en especial de los más necesitados. La política, en consecuencia, es el ejercicio de un amor eficaz a los demás. Lleva en su propia entraña la dimensión ética, ya que nos exige considerar como propias las necesidades de los demás, e implicarnos en su solución. Si la política se aparta del amor y olvida

su raíz ética se convierte en mera politiquería, camino a la ambición, al dinero fácil, a la corrupción, al poder por el poder mismo, a la utilización de lo público en beneficio propio, al dominio sobre los demás. La politiquería no sólo degrada a los falsos políticos, sino que provoca un enorme daño a la sociedad entera pues imposibilita el bienestar general. Si la política está guiada por el amor y se pone al servicio de la humanidad es fuente de vida. Degradada a mera politiquería es fuente de muerte.

El Concilio Vaticano II llamó a la política «ese arte difícil y tan noble». Es un arte difícil porque supone superar esa práctica habitual que ha degradado la política a mera politiquería, a retórica, negocio o espectáculo; que utiliza el poder para lucrarse y aprovecharse de él, poder para dominar y servirse del Estado y de los demás; y más bien entender y asumir el poder como un medio esencial para servir, para buscar, más allá de las aspiraciones individualistas o de grupo, el bien de toda la sociedad. Poder ya no para dominar, sino para empoderar, es decir, para potenciar a las personas. Por ello, y siguiendo al Concilio Vaticano II, la política es también un arte noble porque el servicio que está llamado a prestar es precisamente la búsqueda del bien común, que hace posible la paz, la concordia social y las relaciones fraternales entre todos.

La práctica de la verdadera política, como arte difícil y noble, exige que los políticos sean personas muy honestas, generosas, dispuestas a anteponer los bienes públicos a sus propios intereses, y a servir siempre a la verdad. En la proclamación de Santo Tomás Moro como patrón de políticos y gobernantes, el Papa Juan Pablo II afirmó:

«Cuando el hombre y la mujer escuchan la llamada de la verdad, entonces la conciencia orienta con seguridad sus actos hacia el bien. Precisamente por el testimonio, ofrecido hasta el derramamiento de su sangre, de la primacía de la verdad sobre el poder, Santo Tomás Moro es venerado como ejemplo imperecedero de coherencia moral. Y también fuera de la Iglesia, especialmente entre los que están llamados a dirigir los destinos de los pueblos, su figura es reconocida como fuente de inspiración para una política que tenga como fin supremo el servicio a la persona humana. (...)

Su vida nos enseña que el gobierno es, antes que nada, ejercicio de virtudes. Convencido de este riguroso imperativo moral, el estadista inglés puso su actividad pública al servicio de la persona, especialmente si era débil o pobre; gestionó las controversias sociales con exquisito sentido de equidad; tuteló la familia y la defendió con gran empeño; promovió la educación integral de la juventud. El profundo desprendimiento de honores y riquezas, la humildad serena y jovial, el equilibrado conocimiento de la naturaleza humana y de la vanidad del éxito, así como la seguridad de juicio basada en la fe, le dieron aquella confiada fortaleza interior que lo sostuvo en las adversidades y frente a la muerte. Su santidad, que brilló en el martirio, se forjó a través de toda una vida entera de trabajo y entrega a Dios y al prójimo»⁷⁰.

Es hoy cada vez más necesaria una educación política que fomente la comprensión y respeto del otro diferente, el sentir en carne propia los problemas de los demás para invo-

⁷⁰ S. S. Juan Pablo II, «Santo Tomás Moro, Patrón de los políticos». www.solidaridad.net. 29-05-2008

lucrarse activamente en su solución, la solidaridad, la vocación de servicio. Si quieren regenerar la política, los partidos políticos tienen que recuperar la entraña ética, alimentar con el ejemplo la vocación de servicio, y aislar a todos los arribistas, a los inmorales y a los que muestran ambiciones desmedidas. Deben también recuperar la idea de que la historia se construye, revalorar la voluntad de impulsar el nuevo futuro, retomar el protagonismo que encuentra su fuerza en la capacidad de indignarse ante la realidad para intentar transformarla, soñar juntos el país y el mundo posible y entregarse a construir ese sueño, cultivar la auténtica ciudadanía. Como nos lo recuerda Adela Cortina, «ciudadano es el que se ocupa de las cuestiones públicas y no se contenta con dedicarse a sus asuntos privados, y es también quien sabe que la deliberación es el procedimiento más adecuado para tratarlos, más que la violencia, más que la imposición, más incluso que la votación que no es sino el recurso último, cuando ya se ha empleado convenientemente la fuerza de la palabra»⁷¹.

La política debe pretender en primer lugar la justicia, que es el basamento de la verdadera paz. La desigualdad, el hambre, la explotación alimentarán siempre los conflictos y las guerras. Nada incita más al odio y la violencia que el derroche y el lujo frente al hambre y la miseria. No será posible aplastar al terrorismo por la fuerza, pues siempre brotará en formas más atrevidas y más violentas. Sólo un diálogo profundo y respetuoso con el otro diferente para llegar a comprender las raíces de su ira y de su malestar, podrá ser camino a la sana convivencia. Mientras el mundo y las sociedades sigan carco-

⁷¹ Adela Cortina, **Ciudadanos del Mundo: Hacia una teoría de la ciudadanía**. Alianza Editorial, 1998, Madrid.

mididos por la desigualdad, la injusticia, el hambre, va a ser imposible la paz.

Pero la justicia, por sí sola no basta. Como nos plantea su Santidad Benedicto XVI en su encíclica «Dios es Amor», para instaurar la verdadera paz en el mundo, la justicia ha de complementarse con el amor. «El amor siempre será necesario, incluso en la sociedad más justa. No hay orden estatal, por justo que sea, que haga superfluo el servicio del amor. Quien intenta desatenderse del amor se dispone a desentenderse del hombre en cuanto hombre. Siempre habrá sufrimiento que necesite consuelo y ayuda. Siempre habrá soledad... El hombre, más allá de la justicia tiene y tendrá siempre necesidad de amor... Amar a los demás es el mejor testimonio de nuestra fe. La mejor defensa de Dios y del hombre consiste precisamente en el amor»⁷².

Sólo el amor posibilita la convivencia humana. La justicia no consigue liberarse del rencor, del odio, e incluso de la crueldad. Para resolver los problemas y conflictos necesitamos también del perdón, tanto de los individuos como de los pueblos. ¡No habrá paz verdadera sin perdón!

El amor es la forma más alta y más noble de relación de los seres humanos entre sí. El amor debe animar, pues, todos los ámbitos de la vida humana, extendiéndose igualmente al orden internacional. En palabras de Octavio Paz, «la regeneración política incluye la resurrección del amor». La política debe orientarse a construir la «civilización del amor», que debe co-

⁷² Benedicto XVI, **Deus charitas est (Dios es amor)**, Op. Cit., pág. 44 y 51.



menzar en el corazón de cada persona y penetrar en todas las estructuras y relaciones. Sólo una humanidad en que reine la «civilización del amor» podrá gozar de una paz auténtica y duradera.



5. Pedagogía del amor y la ternura⁷³

El amor es el principio pedagógico esencial. De muy poco va a servir que un docente se haya graduado con excelentes calificaciones en las universidades más prestigiosas, si carece de este principio esencial. En educación es imposible ser efectivo sin no se es afectivo. No es posible calidad sin calidez. Ningún método, ninguna técnica, ningún currículo por abultado que sea, puede reemplazar al afecto en educación. Amor se escribe con «a» de ayuda, apoyo, ánimo, aliento, asombro, acompañamiento, amistad. La amistad significa no sólo un antídoto contra la soledad, sino también un refuerzo recíproco en situaciones difíciles y también un estímulo para avanzar. El educador es un amigo que ayuda a cada alumno, especialmente a los más carentes y necesitados, a superarse, a crecer, a ser mejores.

Amar significa aceptar al alumno como es, siempre original y distinto a mí y a los demás alumnos, afirmar su valía y

⁷³ Algunas de estas ideas ya han sido tratadas por mí en mis libros anteriores, en especial, **Más y mejor educación para todos, Educar en el tercer milenio, y Educación para globalizar la esperanza y la solidaridad.**

dignidad, más allá de si me cae bien o mal, de si lo encuentro simpático o antipático, de si es inteligente o lento en su aprendizaje, de si se muestra interesado o desinteresado. El amor genera confianza y seguridad. Es muy importante que el niño se sienta en la escuela, desde el primer día, aceptado, valorado y seguro. Sólo en una atmósfera de seguridad y confianza podrá florecer la sensibilidad, el respeto mutuo y la motivación, tan esenciales para un aprendizaje autónomo. Educar es un acto de amor mutuo. Es muy difícil crear un clima propicio al aprendizaje si no hay relaciones cordiales y afectuosas entre el profesor y el alumno, si uno rechaza o no acepta al otro:

Cuentan que Aristóteles recibió el encargo de una familia muy rica de Atenas de que instruyera a su hijo. Aceptó el encargo, pero al tercer día devolvió al hijo con un recado para sus padres: «Diles que no puedo enseñarte nada».

Extrañados fueron a preguntarle por qué afirmaba eso.

-Es que su hijo no me quiere –respondió el gran filósofo.

El amor es también paciente y sabe esperar. Por eso, respeta los ritmos y modos de aprender de cada uno y siempre está dispuesto a brindar una nueva oportunidad. La educación es una siembra a largo plazo y no siempre se ven los frutos. De ahí que la paciencia se alimenta de esperanza, de una fe imperecedera en las posibilidades de superación de cada persona. La paciencia esperanzada impide el desánimo y la contaminación de esa cultura del pesimismo y la resignación que parecen haberse instalado en tantos centros educativos.

Para ser paciente, uno tiene que tener el corazón en paz. Sólo así será capaz de comprender, sin perder los estribos, situaciones inesperadas o conductas inapropiadas, y podrá asumir las situaciones conflictivas como verdaderas oportunidades para educar. La paciencia evita las agresiones, insultos o descalificaciones, tan comunes en el proceso educativo cuando uno «pierde la paciencia». El amor paciente no etiqueta a las personas, respeta siempre, no guarda rencores, no promueve venganzas; perdona sin condiciones, motiva y anima, no pierde nunca la esperanza.

Amar no es consentir, sobreproteger, regalar notas, dejar hacer. El amor no se fija en las carencias del alumno sino más bien, en sus talentos y potencialidades. El amor no crea dependencia, sino que da alas a la libertad e impulsa a ser mejor. Busca el bien-ser y no sólo el bienestar de los demás. Ama el maestro que cree en cada alumno y lo acepta y valora como es, con su cultura, sus carencias, sus talentos, sus heridas, sus problemas, su lenguaje, sus sueños, miedos e ilusiones; celebra y se alegra de los éxitos de cada uno aunque sean parciales; y siempre está dispuesto a ayudarlo para que llegue tan lejos como le sea posible en su crecimiento y desarrollo integral.

Algunos, en vez de hablar de la pedagogía del amor, prefieren hablar de la pedagogía de la ternura para enfatizar ese arte de educar con cariño, con sensibilidad, para alimentar la autoestima, sanar las heridas y superar los complejos de inferioridad o incapacidad. Es una pedagogía que evita herir, comparar, discriminar por motivos religiosos, raciales, físicos, sociales o culturales. La pedagogía de la ternura se opone a la pedagogía de la violencia y en vez de aceptar el dicho de que

«la letra con sangre entra», propone más bien el de «la letra con cariño entra»; en vez de «quien bien te quiere te hará llorar», «quien bien te quiere te hará feliz».

La pedagogía del amor o pedagogía de la ternura es reconocimiento de diferencias, capacidad para comprender y tolerar, para dialogar y llegar a acuerdos, para construir colectivamente aprendiendo de los que «no saben», para soñar y reír, para enfrentar la adversidad y aprender de las derrotas y de los fracasos, tanto como de los aciertos y los éxitos. La ternura es encariñamiento con lo que hacemos y lo que somos, es deseo de transformarnos y ser cada vez más grandes y mejores. Por esto, ternura también es exigencia, compromiso, responsabilidad, rigor, cumplimiento, trabajo sistemático, dedicación y esfuerzo, crítica permanente y fraterna. En consecuencia, no promueve el dejar hacer o deja pasar, ni el caos, el desorden o la indisciplina; por el contrario, promueve la construcción de normas de manera colectiva, que partan de las convicciones y sentimientos y que suponen la motivación necesaria para que se cumplan.

La pedagogía del amor o la ternura implica que el educador, además de amar a todos y cada uno de sus alumnos, se ama y ama lo que hace; ama su profesión y ama la materia que enseña. No es un médico o un ingeniero frustrado que estudió educación porque el promedio de notas no le permitió estudiar otra carrera más «prestigiosa». Considera que educar es algo más sublime e importante que enseñar matemáticas, inglés, computación o química. Educar es formar personas, cincelar corazones, ofrecer los ojos para que los alumnos se miren en ellos y se vean bellos y así puedan mirar la realidad sin miedo. El educador es un partero del espíritu: ayuda a

nacer el hombre o la mujer posible. Educar es, en definitiva, continuar la obra creadora de Dios de modo que cada persona sea guiada a alcanzar su plenitud.

Si el educador ama la materia que enseña, será capaz de transmitir ese amor a sus alumnos, les comunicará su propia pasión. Estará siempre buscando, aprendiendo, formándose, y de este modo provocará en los alumnos su hambre de aprender.

En su obra póstuma *El primer hombre*, el escritor francés Albert Camus, premio nóbel de literatura, recuerda la escuela y los docentes de su infancia y escribe:

«No, la escuela no sólo les ofrecía una evasión de la vida de la familia. En la clase del Sr. Bernard por lo menos, la escuela alimentaba en ellos un hambre más esencial para el niño que para el hombre, que es el hambre de descubrir. En las otras clases les enseñaban sin duda muchas cosas, pero un poco como se ceba a un ganso. Les presentaban un alimento ya preparado, rogándoles que tuvieran a bien tragarlo. En la clase del Sr. Germain, sentían por primera vez que existían y que eran objeto de la más alta consideración: se les consideraba dignos de descubrir el mundo»⁷⁴.

Este texto de Camus pinta genialmente al genuino educador que, más que impartir y exigir la memorización de paquetes de conocimientos muertos, es capaz de transmitir a los alumnos su pasión educativa, su deseo de aprender, de des-

⁷⁴ Albert Camus, **El primer hombre**. Citado por Fernando Álvarez-Uría, «Escuela y subjetividad», **Cuadernos de Pedagogía**, N. 242, Barcelona 1995.

cubrir, de estar en permanente búsqueda del saber. Porque como el propio Camus nos dirá enseguida, las clases con el Sr. Germain eran apasionantes, porque él era un apasionado del saber y transmitía a los alumnos el gozo de su propio descubrimiento.

5.1. La pedagogía del amor es pedagogía de la alegría y el asombro

La alegría es un valor fundamental del ser humano. Por ello, hay que proponerla y cultivarla. Al alumno hay que tratarlo con alegría que es el signo que acompaña siempre a cualquier tarea creadora. Hacer feliz a un niño es ayudarlo a ser bueno. Si hay alegría, hay motivación, deseos de aprender. Si en los centros educativos brilla la alegría, habremos conseguido lo más importante.

La alegría afirma la existencia de cada alumno. Si el educador no se alegra por la existencia de su alumno, en el fondo lo está rechazando y negando. En consecuencia, la pedagogía de la alegría sólo será posible si cada educador acude con el «corazón maquillado» de dicha al encuentro gozoso con sus alumnos. El maestro o profesor debe ser el personaje más entusiasta y gozoso del salón. Si él está alegre, convertirá su salón en una fiesta, pero si está amargado o aburrido, su clase será un fastidio. Un educador alegre se esfuerza por apartar sus preocupaciones y problemas y se mantiene siempre positivo y cercano, con una sonrisa en sus labios. Una sonrisa negada a un estudiante puede convertirse en un pupitre o una silla vacíos.

*Una sonrisa cuesta poco y produce mucho.
No empobrece al que la da y enriquece al que la recibe.
Dura sólo un instante y perdura en el recuerdo eternamente.
Es la señal externa de la amistad profunda.
Nadie hay tan rico que no la necesite,
nadie hay tan pobre que no pueda darla.
Una sonrisa alivia el cansancio, renueva las fuerzas
y es consuelo en la tristeza.
Una sonrisa tiene valor desde el comienzo que se da.
Si crees que a ti la sonrisa no te importa,
sé generoso y da la tuya,
porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa
Como quien no sabe sonreír.
(Charles Chaplin).*

En momentos en que en nuestras ciudades y pueblos impera la cultura de la muerte, los centros educativos deben ser recintos de vida, donde todos los alumnos se sientan a gusto, seguros y felices. Las aulas y todos los recintos escolares deben invitar a la alegría y ser atractivos en lo físico y en el ambiente irradiador de aceptación, comprensión, ayuda. Con frecuencia, el ambiente de los recintos escolares y de sus alrededores, el abandono, el descuido, la suciedad, la desidia, la frialdad desnuda de los salones, y unas relaciones centradas en el autoritarismo y el miedo, traen mucha niebla de desmotivación y fastidio. Si pretendemos una educación en la alegría, cada plantel tiene que ser un manantial de confianza, camaradería y amistad, un espacio digno, pulcro, que irradie vida y donde todos se sientan bien.

Quedan, en consecuencia, prohibidas las caras largas, las palabras ofensivas y desestimulantes, las amenazas, los gritos, las normas sin comprensión, los ejercicios tediosos y aburridos, las memorizaciones sin entender, los aprendizajes sin sentido, que sólo sirven para pasar los exámenes y continuar en la escuela. Hay que volver al saber con sabor; hay que recuperar la escuela (scholé) como lugar del disfrute en el trabajo creativo y compartido, pues hemos convertido la enseñanza en algo muy tedioso y aburrido. Necesitamos en consecuencia «recrear» la escuela para que no siga privilegiando la memoria y la repetición, sino que cultive la imaginación y la creatividad. Creatividad ya no para adaptarse y triunfar en este mundo que confunde la felicidad con consumir y el capricho con la libertad, sino para transformar y crear.

Desrutinemos la educación, abramos las ventanas del aula a la vida, recuperemos el valor educativo del recreo, el deporte, las actividades culturales, los grupos musicales o de teatro, las convivencias y excursiones. Este tipo de actividades que fortalecen la voluntad, desarrollan la expresión, la iniciativa, la creatividad y la sensibilidad, son las que calan más hondo en el espíritu. Ellas marcan a la persona para toda la vida.

Desterremos la rutina, los rituales grises, las jornadas monótonas, siempre iguales. Cada día debe ser una sorpresa, cada actividad una fuente de asombro. Los alumnos acuden al centro educativo no a repetir rituales aburridos, sino a dejarse sorprender por la innovación y la creatividad. Los salones se convierten en talleres y laboratorios donde se aprende a crear y producir y no meramente a copiar y reproducir. Producción dialógica, cooperativa, donde todos aprenden y aprenden de todos. La biblioteca ya no será un mero depósito de

libros, sino que se convertirá en la casa de la magia y de los sueños, donde se cultivará el amor a los libros. Ir a la biblioteca debe considerarse un premio. La maestra bibliotecaria debe ser la más soñadora, la más dinámica y creativa, capaz de provocar las ganas de aprender y de crear.

Se trata, en definitiva, de ir desverbalizando la labor educativa. Para ello, los docentes deben aprender a callarse. La palabra del docente que ocupa generalmente la mayor parte de los tiempos educativos, debe ceder lugar al trabajo organizado de los alumnos. Hay que hablar menos y dedicar más tiempo a planificar. Entendiendo la planificación no como esa antiplanificación de copiar rutinariamente los objetivos y actividades del programa, sino la que plantea cómo motivar, organizar y guiar el trabajo de los alumnos. La mayoría de las veces, los problemas de indisciplina suelen tener en su origen una inadecuada planificación. El alumno se fastidia, y con razón, si lo obligamos a estar horas y horas clavado a un pupitre escuchando cosas ajenas a sus intereses, o le obligamos a hacer cosas en las que no encuentra el menor eco a sus inquietudes, aspiraciones y problemas. Él se rebela por medio de la agresividad o la apatía, y el docente se agota intentando mantener el orden y el silencio.

Atrevámonos a innovar, proponer, soñar, convertir nuestras actividades en una fiesta. Estimulemos en los alumnos la capacidad de creer y crear para que no se dejen atrapar en el fango rastroso, sin alma, del materialismo que nos domina y aplasta, que no nos deja soñar y que lleva al fastidio y el aburrimiento. La verdadera alegría, que no viene de afuera, de las cosas, sino que mana de adentro cuando se ha aprendido a vivir en la verdad y en el amor, es siempre subversiva de este

mundo inhumano y excluyente, que considera que la felicidad se compra con tarjeta de crédito. Es una alegría siempre esperanzada, más fuerte que los cansancios y las aparentes derrotas. Esta alegría, que brota de la compasión y el compromiso, se convierte en fuerza para combatir todo lo que ocasiona tristeza y dolor, para así construir la civilización del amor, donde sea posible la felicidad para todos. En palabras de Eduardo Galeano:

«Nosotros tenemos la alegría de nuestras alegrías y también la alegría de nuestros dolores, porque no nos interesa la vida indolora, que la civilización del consumo vende en los supermercados. Y estamos orgullosos del precio de tanto dolor, que con tanto amor pagamos. Nosotros tenemos la alegría de nuestros errores, tropezones que muestran la pasión de andar y amor por el camino. Y tenemos la alegría de nuestras derrotas, porque la lucha por la justicia y la belleza valen la pena también cuando se pierden. Y sobre todo tenemos la alegría de nuestras esperanzas. En plena moda del desencanto cuando el desencanto se ha convertido en artículo masivo y universal, nosotros seguimos creyendo en los asombrosos poderes del abrazo humano».

5.2. La pedagogía del amor es una pedagogía de la inclusión

En general, la exclusión escolar reproduce y consolida la exclusión social. Son precisamente los alumnos que más necesitan de la escuela los que no ingresan en ella, o los que la abandonan antes de tiempo, sin haber adquirido las competencias mínimas para un desarrollo autónomo. Las escuelas de los pobres suelen ser unas pobres escuelas que contribu-

yen a reproducir la pobreza. Si a todos nos parecería inconcebible que los hospitales y clínicas enviaran a sus casas a los enfermos más graves o que requieren atención o cuidados especiales, todos aceptamos sin problemas que los centros educativos expulsen a los alumnos más necesitados y problemáticos y se vayan quedando sólo con los mejores.

La pedagogía del amor debe revisar, para superarlos, los mecanismos de exclusión (tanto para entrar como para permanecer en los centros), que con frecuencia son muy sutiles. No olvidemos que sigue muy latente el peligro de que cada vez más, la educación, en vez de ser un medio para democratizar la sociedad y compensar las desigualdades de origen, lo sea para agigantar las diferencias: Buena educación para el que tiene posibilidades económicas y capacidad para exigir, y pobre o pésima educación para los más pobres.

Si queremos evitar que la educación de los pobres reproduzca y perpetúe la pobreza, debemos garantizarles una escuela que evite su fracaso, una escuela que no los excluya ni bote, una escuela que los prepare para desenvolverse eficazmente en el mundo del trabajo y de la vida, de modo que la sociedad no los excluya, y con una sólida formación ética de modo que ellos a su vez no se conviertan en excluidores. Sería lamentable y contradictoria una propuesta de inclusión que forme a los alumnos para que excluyan a todos los que no piensan como ellos.

¿Cómo leer el fracaso desde la escuela y desde la sociedad y no desde los alumnos? ¿Cómo dejar de preguntarnos por qué fracasan en la escuela la mayoría de los alumnos más necesitados, y preguntarnos más bien por qué fracasa la es-

cuela con ellos? Detrás de cada alumno que fracasa, se oculta el fracaso del sistema educativo, el fracaso del maestro, el fracaso de la familia, el fracaso de la sociedad. Posiblemente, un alumno fracasa porque no somos capaces de brindarle lo que necesita.

5.2.1. La discriminación positiva

Una pedagogía que busca la inclusión de todos promueve la discriminación positiva, es decir, privilegia y atiende mejor a los alumnos con mayores carencias y dificultades, para así compensar en lo posible las desigualdades y evitar agrandar las diferencias. Tratar a todo el mundo por igual en un mundo desigual, es favorecer a los privilegiados, a costa de los débiles.

No puede ser que abandonen la escuela precisamente los que más necesitan de ella, sea por deficiencias económicas, culturales o de conducta. Si botamos a los alumnos que se portan mal, les estamos privando del único remedio que podría curarles: la educación. Si excluimos a los que rinden poco o se van quedando atrás, estamos negándoles la ayuda que requieren. En este sentido, Estado y Sociedad deben aunar esfuerzos para que, en los centros educativos que atienden a los alumnos más necesitados, se les garantice a todos la misma calidad educativa, o incluso mayor, que la que obtienen los alumnos de familias pudientes. Esto implica jornadas más extensas y más intensas, y compensar las ausencias y desventajas sociales proporcionándoles buenas bibliotecas, comedores escolares, salas de computación, laboratorios, canchas deportivas, lugares para estudiar e investigar con comodidad, actividades extraescolares atractivas, y también de los mejo-

res maestros, motivados y en formación permanente, capaces de impulsar una pedagogía que reconozca los saberes y valores del alumno y promueva su motivación y autoestima.

La discriminación positiva implica también que las escuelas cuenten con recursos especializados para atender a los alumnos con graves problemas de conducta y a los que tienen especiales dificultades de aprendizaje.

5.2.2. Las expectativas positivas de los maestros

Si está bien comprobado que el fracaso sólo desaparece recuperando la confianza en uno mismo, hay que añadir que tal confianza sólo brota de la constatación de la propia valía, de la comprobación de los éxitos. Si uno se enfrenta a los problemas y dificultades con la ayuda necesaria se hace capaz. Por ello es tan importante que los maestros creen en sus alumnos, estén bien convencidos de que son capaces, y estén dispuestos a valorar todos los tipos de talento (deportivos, manuales, expresivos, prácticos, musicales...), no meramente los académicos, y ayudar a cada alumno a descubrirlos y potenciarlos. Sólo sobre lo bueno descubierto, sobre los éxitos y el convencimiento del propio valor, se puede levantar la autoestima. Como decía Freinet, «cada persona debe estar en algún momento a la cabeza del pelotón».

Todos somos primero en algo. Si un alumno se siente valorado y reconocido por lo que hace bien, crecerá seguro de sí mismo y podrá ser guiado con eficacia a otro tipo de aprendizajes. Pongamos el ejemplo de un profesor de matemáticas que tiene un alumno que le rinde en la materia muy poco. Ese profesor es un pedagogo de la inclusión y está convencido de

que ese alumno tiene habilidades y talentos que él desconoce. Descubre, pongamos por caso, que ese alumno que anda tan mal en matemáticas, es un excelente jugador de fútbol. El profesor dedica parte de su tiempo para ir a verlo jugar, y después del partido, se acerca a felicitarlo por sus talentos deportivos y por lo bien que ha jugado. Desde ese momento, el alumno va a perder gran parte del miedo a las matemáticas y va a empezar a interesarse en ellas porque ha descubierto que su profesor, que él pensaba lo consideraría un inútil, nada bueno para nada, ha valorado sus talentos y ha reconocido con verdadera admiración las cosas que hace bien.

Es muy conocido en pedagogía el Efecto Pigmalión. Según la mitología, Pigmalión, rey legendario de Chipre, esculpió en marfil una estatua de mujer tan hermosa que se enamoró perdidamente de ella y anheló ardientemente que tuviera vida. La diosa Venus atendió los deseos y súplicas del rey enamorado, y convirtió la estatua en una bellísima mujer de carne y hueso. Pigmalión la llamó Galatea, se casaron y fueron muy felices.

El Efecto Pigmalión, teoría de la «profecía que se cumple a sí misma» viene a significar que las expectativas, positivas o negativas, influyen en las personas con las que nos relacionamos. Los profesores y maestros tienen expectativas ya preconcebidas según la raza, el sexo, la familia, el aspecto, las etiquetas que les han puesto a sus alumnos, que van a condicionar fuertemente su rendimiento. Si están convencidos de que sus alumnos son incapaces, los tratarán como incapaces y los volverán incapaces. Como dice Fernando Savater, con su crudeza española, «Si yo estoy convencido de que un alumno es bruto y no lo es, pronto lo será». Los profesores que

tienen un bajo concepto de sus alumnos, acaban despreciándolos, se distancian de ellos, les ponen etiquetas y esperan que actúen según las etiquetas. De ahí la importancia de que los educadores tengan expectativas positivas respecto a sí mismos y respecto a sus alumnos, sobre todo, los que aparecen como más débiles. Si la maestra o el profesor están convencidos de que tienen en su salón un grupo de triunfadores, tratarán a cada uno como a un triunfador, le comunicarán su fe y su entusiasmo y harán de todos y de cada uno de ellos unos triunfadores.

Un profesor universitario envió a sus alumnos de sociología a las villas miseria de Baltimore para estudiar doscientos casos de varones adolescentes en situación de riesgo. Les pidió que escribieran una evaluación del futuro de cada muchacho. En todos los casos, los investigadores escribieron: «No tiene ninguna posibilidad de éxito».

Veinticinco años más tarde, otro profesor de sociología encontró el estudio anterior y decidió comprobar la veracidad de los pronósticos. Para ello, envió a sus alumnos a que investigaran qué había sucedido con aquellos muchachos que, veinticinco años antes, parecían tener tan pocas posibilidades de éxito. Exceptuando a veinte de ellos, que se habían ido de allí o habían muerto, los estudiantes descubrieron que casi todos los restantes habían logrado un éxito más que mediano como abogados, médicos y hombres de negocios.

El profesor se quedó intrigado y decidió seguir adelante con la investigación. Afortunadamente, no le costó mucho localizar a los investigados y pudo hablar con cada uno de ellos.

-¿Cómo explica usted su éxito? –les fue preguntando.

En todos los casos, la respuesta, cargada de un sentimiento agradecido, fue:

-Hubo una maestra especial...

La maestra todavía vivía, de modo que la buscó y le preguntó a la anciana, aunque todavía mujer muy lúcida, qué fórmula mágica había usado para que esos muchachos hubieran superado la situación tan problemática en que vivían y triunfaran en la vida.

Los ojos de la maestra se iluminaron y sus labios esbozaron una amplia sonrisa:

-En realidad, es muy sencillo –dijo-. Todos esos muchachos eran excelentes. Los quería mucho.

Son numerosas las investigaciones que han demostrado la veracidad del Efecto Pigmalión. Rosenthal y su grupo de investigadores hicieron un test para supuestamente medir el coeficiente intelectual de los alumnos. Seleccionaron en total secreto, alumnos que, según la prueba, había salido muy bien, alumnos que habían salido regular y alumnos que habían salido mal. A todos se les hizo creer que eran muy inteligentes. Después de un tiempo, todos los seleccionados se volvieron inteligentes.

Otro grupo de investigadores de la Universidad de Harvard idearon una prueba para determinar qué alumnos iban a progresar. Sin revisar las pruebas, las botaron en la papelera y

seleccionaron al azar cinco alumnos. Como se les hizo creer que iban a progresar, los cinco seleccionados progresaron.

El investigador Ellis Page puso un examen y dividió sus alumnos en tres grupos: A, B y C. Tras corregir las pruebas, a los del grupo A, sólo les puso la nota. A los del grupo B, les puso la nota y alguna palabra: «Bueno», «buen trabajo», «bien». A los del grupo C, les escribió un trozo personal insistiendo en lo positivo: «Me gustó tu trabajo. Estoy seguro de que puedes progresar. A pesar de algunos fallos, adivino en ti una persona creativa y capaz ¡Cuenta conmigo!». «Disfruté de tu trabajo. Sigue esforzándote así... Estoy seguro de que vas a seguir mejorando. Estoy ansioso de volver a leer algo tuyo».

El grupo A siguió igual; el grupo B mejoró un poco; el grupo C mejoró sustancialmente.

5.2.3. De evaluar para excluir a evaluar para ayudar

La evaluación suele ser el principal mecanismo de los docentes para excluir a los alumnos. De ahí que la pedagogía del amor y la inclusión exige una revisión profunda de la cultura y las prácticas de evaluación. Hay que superar esa pedagogía que convierte la evaluación en un instrumento de control, sanción y exclusión del alumno y sirve para reforzar la distancia entre éste y el profesor, y de los alumnos entre sí. Como el objetivo de la evaluación es poner notas para ver quién pasa y quién no pasa, los alumnos no vacilan en utilizar todos los medios a su alcance (copiar, memorizar sin entender, adular...) con tal de salir airosos en la prueba. Lo importante no es aprender o formarse, sino pasar. Los mismos padres no pre-

guntan a los hijos qué aprendieron sino cuánto sacaron, y rechazan las propuestas de una evaluación cualitativa que no lleve notas numéricas. Pero si bien la nota sirve para la administración burocrática del saber, evidentemente que no representa el saber. Porque, ¿qué significa que un alumno pasó biología, inglés o literatura con 15, si un mes después del examen no tiene ni idea de lo que le preguntaron entonces? ¿Qué significa que un alumno, que está en el octavo semestre de la universidad, se enorgullece de tener las materias de los primeros semestres «pasadas» aunque ya no tenga ni idea de ellas? ¿Qué significa pasar? ¿Que durante un tiempo el alumno retuvo una determinada información que el docente juzgó importante aunque luego la olvide por completo?

Es, por ello, muy necesario que los docentes piensen bien sus evaluaciones para que aclaren y se aclaren qué pretenden con ellas: ¿Alumnos que sepan marcar o alumnos que sepan redactar? ¿Alumnos capaces de exponer su propio pensamiento o que repitan el de los demás? ¿Alumnos productores o alumnos reproductores? ¿Alumnos que compiten o alumnos que comparten? ¿Alumnos que sacan buenas notas o alumnos que van adquiriendo un aprendizaje autónomo y la capacidad y el deseo de seguir aprendiendo siempre y cultivando el amor a la sabiduría?

La pedagogía inclusiva busca el éxito y no el fracaso de los alumnos. Este es el criterio que debería guiar a la evaluación, criterio que, sin embargo, está muy lejos de las prácticas habituales. Hay docentes que llegan a enorgullecerse de su fracaso. No conozco ningún médico que vaya alardeando por allí de que, de cincuenta enfermos que atendió, sólo le sobrevivieron cuatro. Tampoco conozco ningún ingeniero que se

ufane de que la mayoría de los edificios que empieza nunca quedan terminados o se derrumban pronto. Pero sí conozco educadores que exhiben sin el menor pudor su fama de «raspadores», y hasta se les oye comentar, sin pena, casi con gozo: «De cuarenta alumnos, sólo me pasaron siete». Ignoran que el único modo de comprobar la idoneidad de un docente es mediante el éxito de sus alumnos. Si los alumnos salen mal, él también está saliendo mal pues no logró motivarlos y guiarlos para que aprendieran lo que tenían que aprender. Toda evaluación que propone el docente se convierte en su propia autoevaluación a la luz de los resultados de sus alumnos.

Una pedagogía inclusiva no culpa a los alumnos de su fracaso. Si los alumnos no aprendieron, habrá que revisar el contexto y la experiencia de aprendizaje para ver qué está funcionando mal: el método, la motivación, los materiales, los conocimientos previos, las estrategias..., para introducir las modificaciones necesarias para que los alumnos tengan éxito. La evaluación se convierte entonces en un medio excelente para que el profesor conozca cuáles son las fortalezas y carencias de cada alumno para así poderle brindar la ayuda que necesita.

Es en consecuencia, muy necesario pasar de enseñar para evaluar, a evaluar para enseñar mejor. Más que juzgar el pasado, la evaluación debe orientarse a preparar el futuro. Evaluación no para clasificar, castigar y excluir, sino para ayudar, para evitar el fracaso, para que, con la ayuda de todos, todos tengan éxito. Este tipo de evaluación inclusiva no castiga el error, sino que lo asume como una maravillosa oportunidad de aprendizaje. Si todos repetimos que «los errores enseñan», ¿por qué los castigamos? Si el error se hace consciente se están poniendo las bases para superarlo.

APENDICE

Lecturas complementarias

1.- Nada hay más perfecto que el amor

Aunque hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si me falta el amor sería como bronce que resuena o campana que retiñe.

Aunque tuviera el don de profecía y descubriera todos los misterios —el saber más elevado—, aunque tuviera tanta fe como para trasladar montes, si me falta el amor, nada soy.

Aunque repartiera todo lo que poseo e incluso sacrificara mi cuerpo, pero para recibir alabanzas y sin tener el amor, de nada me sirve.

El amor es paciente y muestra comprensión. El amor no tiene celos, no aparenta ni se infla. No actúa con bajeza ni busca su propio interés, no se deja llevar por la ira y olvida lo malo.

No se alegra de lo injusto, sino que se goza en la verdad. Perdura a pesar de todo, lo cree todo, lo espera todo y lo soporta todo.

El amor nunca pasará.

(Pablo: Primera carta a los Corintios, 13, 1-8).

2.- Dios-Amor es fuente del amor

Queridos míos, amémonos unos a otros, porque el amor viene de Dios. Todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios.

El que no ama no ha conocido a Dios, pues Dios es amor.

Miren cómo se manifestó el amor de Dios entre nosotros: Dios envió a su hijo único a este mundo para que tengamos vida por medio de él.

En esto está el amor: no es que nosotros hayamos amado a Dios, sino que él nos amó primero y envió a su Hijo como víctima por nuestros pecados.

Queridos, si Dios nos amó de esta manera, también nosotros debemos amarnos mutuamente.

A Dios no lo ha visto nadie jamás; pero si nos amamos unos a otros, Dios está entre nosotros y su amor da todos sus frutos entre nosotros.

Y ¿cómo sabemos que permanecemos en Dios y él en nosotros? Porque nos ha comunicado su Espíritu.

Pero también nosotros hemos visto y declaramos que el Padre envió a su Hijo como Salvador del mundo. Quien reconozca que Jesús es el Hijo de Dios, Dios permanece en él y él en Dios.

Por nuestra parte, hemos conocido el amor que Dios nos tiene, y hemos creído en él. Dios es amor: el que permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él.

Cuando el amor alcanza en nosotros su perfección, miramos con confianza al día del juicio, porque ya somos en este mundo como es El.

En el amor no hay temor. El amor perfecto echa fuera el temor, pues hay temor donde hay castigo. Quien teme no conoce el amor perfecto.

Amemos, pues, ya que él nos amó primero.

Si uno dice «Yo amo a Dios», y odia a su hermano, es un mentiroso. Si no ama a su hermano, a quien ve, no puede amar a Dios, a quien no ve.

Pues este es el mandamiento que recibimos de él: el que ama a Dios, ame también a su hermano.

(Primera Carta del Apóstol Juan, 4, 7-21).

3.- Textos sobre el amor de la Madre Teresa de Calcuta

-Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Este es el mandamiento de Dios y Él no puede pedir lo imposible. El amor es un fruto que madura en todas las estaciones y siempre está disponible. Todo el mundo lo puede coger. No hay límite que se imponga a nuestro deseo. La meditación y el espíritu de oración, el sacrificio y la intensidad de la vida interior son para nosotros los medios para alcanzar este amor. Si no hay ningún límite es porque Dios es amor, y el amor es Dios. Lo que realmente nos une a Dios es una relación de amor. Y el amor de Dios es infinito. Y tener parte en este amor significa amar y darse hasta el sacri-

ficio. Por esto, no se trata tanto de lo que hacemos como del amor con que lo hacemos, con que nos entregamos. Por esto, la gente que no sabe ni dar ni recibir amor son, aunque tengan muchas riquezas, las personas más pobres de los pobres.

-La alegría es amor. La alegría es una red de amor con la cual puedes atrapar muchas almas. Dios ama a quien da con alegría... El mejor modo de mostrar tu agradecimiento a Dios y a la gente es aceptar con alegría. Un corazón alegre es el resultado normal de un corazón que arde de amor. Por eso, necesitamos traer ese amor y esa alegría al mundo de hoy.

-Las personas son irrazonables, inconsecuentes y egoístas; *ámalas de todos modos.*

Si haces el bien, te acusarán de tener oscuros motivos egoístas; *haz el bien de todos modos.*

Si tienes éxito y te ganas amigos falsos y enemigos verdaderos, *lucha de todos modos.*

El bien que hagas hoy será olvidado mañana; *haz el bien de todos modos.*

La sinceridad y la franqueza te hacen vulnerable; *sé sincero y franco de todos modos.*

Lo que has tardado años en construir puede ser destruido en una noche; *construye de todos modos.*

Alguien que necesita ayuda de verdad puede atacarte si le ayudas; *ayúdale de todos modos.*

Da al mundo lo mejor que tienes y te golpearán; *da al mundo lo mejor que tienes.*

-*La vida sin amor no vale nada; la justicia sin amor te hace duro; la inteligencia sin amor te hace cruel; la amabilidad sin amor te vuelve hipócrita; la fe sin amor te convierte en fanático.*

-Al final de nuestras vidas no seremos juzgados por cuántos diplomas hemos recibido, cuánto dinero hemos conseguido o cuántas cosas grandes hemos hecho. Seremos juzgados por «Yo tuve hambre y me diste de comer. Estuve desnudo y me vestiste. No tenía casa y me diste posada».

-En el momento de la muerte, no se nos juzgará por la cantidad de trabajo que hayamos hecho, sino por el peso del amor que hayamos puesto en nuestro trabajo. Este amor debe resultar del sacrificio de sí mismo y ha de sentirse hasta que haga daño.

- ¿El día más bello? *Hoy.*
- ¿El obstáculo más grande? *El miedo.*
- ¿La cosa más fácil? *Equivocarse.*
- ¿La raíz de todos los males? *El egoísmo.*
- ¿La distracción más bella? *El trabajo.*
- ¿La peor derrota? *El desaliento.*
- ¿Los mejores maestros? *Los niños.*
- ¿La primera necesidad? *Comunicarse.*
- ¿Lo que me hace más feliz? *Ser útil a los demás.*
- ¿El peor defecto? *El mal humor.*
- ¿El sentimiento más ruin? *El rencor.*
- ¿El regalo más bello? *El perdón.*
- ¿Lo más imprescindible? *El hogar.*
- ¿La sensación más grata? *La paz interior.*
- ¿El mejor remedio? *El optimismo.*
- ¿La mayor satisfacción? *El deber cumplido.*
- ¿La fuerza más potente del mundo? *La fe.*
- ¿Las personas más necesarias? *Los padres.*
- ¿La cosa más bella del mundo? *¡EL AMOR!*

-Hay mucha hambre de pan: pero hay mucha más de amor y de reconocimiento. Algunas veces pensamos que la pobreza es sólo tener hambre, frío y un lugar donde dormir. La pobreza de no ser reconocido, amado y protegido es la mayor pobreza. Debemos comenzar en nuestros propios hogares a remediar esta clase de pobreza.

-Pienso que hoy el mundo está de cabeza y está sufriendo tanto porque hay tan poquito amor en el hogar y en la vida de familia. No tenemos tiempo para nuestros niños, no tenemos tiempo para el otro, no hay tiempo para gozar uno con el otro. El amor comienza en el hogar; el amor vive en los hogares y esa es la razón por la cual hay tanto sufrimiento y tanta infelicidad en el mundo de hoy. Todo el mundo hoy en día parece estar en tan terrible prisa, ansioso por desarrollos grandiosos y riquezas grandiosas y lo demás, de tal forma que los niños tienen muy poco tiempo para sus padres. Los padres tienen muy poco tiempo para ellos, y en el hogar comienza el rompimiento de la paz del mundo».

-Trato de dar a los pobres por amor, lo que lo ricos podrían conseguir por dinero. No, yo no tocaría a un leproso por mil libras esterlinas; sin embargo, voluntariamente lo curaría por el amor de Dios.

-Soy un lapicito en la mano de Dios que escribe y va a enviar una carta de amor al mundo.

-En esta vida no podemos hacer grandes cosas. Sólo podemos hacer pequeñas cosas con un gran amor. Las cosas pequeñas hechas con amor traen felicidad y paz. La falta de amor es la mayor pobreza.

-Sin un corazón lleno de amor y sin unas manos generosas, es imposible curar a un hombre enfermo de soledad.

-A veces sentimos que lo que hacemos es tan sólo una gota en el mar, pero el mar sería menos grande si le faltara esa gota.

-El fruto del silencio es la oración. El fruto de la oración es la fe. El fruto de la fe es el amor. El fruto del amor es el servicio. El fruto del servicio es la paz.

-Cada obra de amor, llevada a cabo con todo el corazón, siempre logrará acercar a la gente a Dios.

-Si juzgas a la gente, no te quedará tiempo para amarla.

-Nuestra tarea consiste en animar a cristianos y no cristianos a realizar obras de amor. Y cada obra de amor, hecha de todo corazón, acerca a las personas a Dios.

-Muchas veces basta una palabra, una mirada, para llenar el corazón de un niño.

4.- Amar es aceptar todo lo que el otro es

Una enfermera recibió en la clínica a un hombre de cierta edad que necesitaba que le curasen una herida de la mano. Tenía bastante prisa y, mientras le curaba la mano, la enfermera le preguntó qué era lo urgente que tenía que hacer. El hombre le contó que su mujer vivía desde hace tiempo en una residencia de ancianos, que tenía un alzheimer muy fuerte y él iba todas las mañanas a desayunar con ella.

Mientras le terminaba de vendar la herida, la enfermera preguntó:

-¿Su esposa se alarmaría mucho si usted llega tarde esta mañana?

-No –respondió el hombre-, mi mujer no sabe quién soy. Hace cinco años que no me reconoce.

La enfermera, algo extrañada, le dijo:

-Entonces, ¿por qué esa necesidad de estar con ella todas las mañanas?

El hombre respondió:

-Ella no sabe quién soy yo, pero yo todavía sé muy bien quién es ella.

El verdadero amor es aceptación de todo lo que el otro es, de lo que ha sido, de lo que será y de lo que ya nunca podrá ser.

5.- Mi padre nos enseñó lo que es el verdadero amor

Un profesor se encontró frente a un grupo de jóvenes que estaban en contra del matrimonio.

Los muchachos argumentaban que el romanticismo constituye el verdadero sustento de las parejas y que es preferible acabar con la relación cuando este se apaga, en lugar de entrar a la hueca monotonía del matrimonio.

El profesor les dijo que respetaba su opinión y les relató la siguiente historia:

«Mis padres vivieron 55 años casados. Una mañana, mi mamá bajaba las escaleras para prepararle a papá el desayuno y sufrió un infarto. Cayó. Mi padre la levantó como pudo y casi a rastras la subió a la camioneta. A toda velocidad condujo hasta el hospital. Nada pudieron hacer allí, pues cuando llegaron, por desgracia, estaba ya muerta.

Durante el entierro, mi padre no habló una sola palabra, su mirada estaba perdida. Casi no lloró.

Esa noche sus hijos la pasamos con él. En un ambiente de dolor y nostalgia, estuvimos recordando hermosas anécdotas.

El pidió a mi hermano teólogo que le dijera dónde estaría mamá en ese momento.

Mi hermano comenzó a hablar de la vida después de la muerte. Estuvo haciendo conjeturas de cómo y dónde estaría ella.

Mi padre escuchaba con gran atención. De pronto pidió con una gran determinación:

-¡Llévenme al cementerio!

-Papá -le dijimos-, son las once de la noche, ¡no podemos ir al cementerio ahora!

Alzó la voz y con una mirada vidriosa dijo:

-¡No discutan conmigo, por favor. No discutan con el hombre que acaba de perder a la que fue su esposa por 55 años!

Se produjo un momento de respetuoso silencio. No discutimos más. Fuimos al cementerio, pedimos permiso al guardián, y alumbrándonos con una linterna, llegamos a la lápida.

Mi padre la acarició, lloró y nos dijo a los hijos que veíamos la escena conmovidos:

-Fueron 55 buenos años, ¿saben? Nadie puede hablar del amor verdadero si no tiene idea de lo que es compartir la vida con una mujer así.

Hizo una breve pausa y luego prosiguió:

-Ella y yo estuvimos juntos en aquella grave crisis, hicimos el equipaje cuando vendimos la casa y nos mudamos de ciudad, compartimos la alegría de ver a nuestros hijos terminar sus carreras, lloramos uno al lado del otro la partida de seres queridos, rezamos juntos en la sala de espera de algunos hospitales, nos apoyamos en el dolor, nos abrazamos en cada navidad, y nos perdonamos los errores... Hijos, ahora se ha ido y estoy contento. ¿Saben por qué? Porque se fue antes que yo, no tuvo que vivir la agonía y el dolor de enterrarme, de quedarse sola después de mi partida. Seré yo quien pase por eso, y le doy gracias a Dios. La amo tanto que no me hubiese gustado que sufriera.

Cuando mi padre terminó de hablar, mis hermanos y yo teníamos el rostro empapado de lágrimas. Lo abrazamos y él nos consoló:

-Todo está bien, hijos; podemos irnos a casa. Ha sido un buen día.

Esa noche entendí lo que es el verdadero amor. Dista mucho del romanticismo, no tiene que ver demasiado con el erotismo, más bien se vincula al trabajo y al cuidado que se profesan dos personas realmente comprometidas».

Cuando el profesor terminó de hablar, los jóvenes universitarios no pudieron debatirle: ese tipo de amor era algo que ellos no conocían y ni siquiera sospechaban.

6.- También los dementes saben de amor

Vallejo Nájera, en su libro «*Concierto para instrumentos desafinados*», nos cuenta el relato de Faustino, un esquizofrénico profundo en el hospital que dirigía:

Faustino tenía, al igual que otros enfermos profundos, su «bolsa del tesoro»- una bolsa que contenía todas sus pertenencias que él llevaba a todas partes. A diferencia de la bolsa del tesoro de otros enfermos, compuesta por toda clase de cachivaches, cartas, restos de comida, la bolsa de Faustino contenía exclusivamente un mango de paraguas y una foto con un marco. Nadie estaba seguro de dónde había sacado ni uno ni otra, y cuando le preguntaban por la foto, él contestaba lacónicamente: **madre**. No estaba claro si el retrato realmente era una fotografía de su madre o era simplemente la foto que venía incorporada al marco, pero lo cierto es que Faustino la identificaba plenamente con su madre.

La rutina de Faustino era todos los días la misma: se marchaba al jardín del hospital, se sentaba cerca de un árbol en el límite entre el sol y la sombra y extraía de su bolsa el retrato. Lo miraba pausadamente, con cariño, lo besaba y posteriormente lo depositaba con sumo cuidado de nuevo en la bolsa. A continuación, sacaba el mango del paraguas y lo contemplaba a la luz del sol. Le daba vueltas y lo observaba desde todas las direcciones posibles, embelesado. En cierto modo, Faustino era plenamente feliz pues estaba totalmente entregado a estos dos objetos y amaba con todo su ser lo que poseía, y no necesitaba nada más.

En esa época llegó al hospital un niño de 15 años, Luís, retrasado mental. Luís no dejaba de llorar desde que llegó. Una tarde, Faustino rompe su rutina y se acerca a él, se sienta a su lado. Tras unos momentos de vacilación, Faustino abre su bolsa del tesoro y le enseña su mango del paraguas y ambos se quedan contemplando sus destellos de ámbar a la luz del sol. Al final, Luís intenta coger el mango pero Faustino rápidamente lo esconde: todo tiene su límite.

Con el tiempo, llegan a convertirse en grandes amigos, quedándose todas las tardes a contemplar el manguito del paraguas a la luz del crepúsculo. Pasado un tiempo, sin embargo, Luís comienza a aburrirse y la relación se enfría. Entonces, un día, los parientes acuden al hospital a ver a Luís. Su madre ha muerto. Faustino se acerca lentamente y pregunta qué ocurre.

-Ha perdido a su madre –le contestan.

El último párrafo de la historia merece ser reproducido literalmente tal como lo cuenta el propio Vallejo Nájera:

El esquizofrénico queda perplejo. Acaricia a Luís. Luego, silencio. Al fin, un arranque aparentemente trivial, de los que pasan inadvertidos en la tierra, pero que retumban en las bóvedas del cielo como el tronar de mil cañones: Faustino regala a Luís el mango del paraguas. El niño lo acepta y sigue llorando. Entonces, Faustino, con un gesto dolorido como quien separa los bordes de una herida, abre lentamente, muy lentamente, la bolsa y le entrega el retrato de su madre.

(Nieves García, www.mujernueva.org).

7.- Yo sólo le ayudé a llorar

Al autor y orador Leo Buscaglia se le solicitó que fuera parte del jurado de un concurso. El propósito del concurso era encontrar al niño más cariñoso. El ganador fue un niño de cuatro años, cuyo vecino era un anciano a quien recientemente se le había muerto la esposa. El niño, al ver al hombre sentado en una banca del patio y llorando, se metió al patio del anciano, se subió a su regazo y se sentó. Cuando su mamá le preguntó qué le había dicho al vecino, el pequeño niño contestó:

-Nada, sólo le ayudé a llorar.

8.- ¿Qué significa ser hijo adoptado?

Debbie Moons, maestra de primer grado, estaba discutiendo con su grupo la foto de una familia. En la foto había un niño que tenía el cabello de diferente color del resto de los miembros de la familia. Uno de los niños del grupo sugirió que el niño de la foto era adoptado y una niña compañera dijo:

-Yo sé todo acerca de las adopciones, porque yo soy adoptada.

-¿Qué significa ser adoptada? –preguntó el niño, y la niña le contestó:

-Significa que uno no crece en el vientre de su mamá, sino que crece en su corazón.

9.- La falsa ceguera

Una pareja de jóvenes muy apuestos estaban muy enamorados y se iban a casar. Unos meses antes de la boda, la novia tuvo un accidente y quedó con el rostro quemado y desfigurado.

-No puedo casarme contigo –le comunicó en una carta a su novio- quedé muy marcada y fea. No soy digna de ti. Consíguete otra novia, hermosa como tú, que te haga feliz.

A los pocos días, la muchacha recibió la siguiente carta de su novio:

El verdaderamente indigno soy yo. Siento mucho tener que comunicarte que he enfermado severamente de mis ojos, estoy perdiendo aceleradamente la vista e irremediablemente, según los doctores que he consultado, voy a quedar ciego. Si aun así estás dispuesta a aceptarme, yo sigo queriéndote con todo mi corazón y deseo ardientemente casarme contigo.

Cuando se casaron, el novio estaba ya completamente ciego.

Vivieron 20 años de comprensión, felicidad y amor. Ella fue su lazarillo, se convirtió en sus ojos, en su luz. El amor le fue guiando por ese túnel de tinieblas.

Cuando ella agonizaba, sólo sentía dejarlo solo en su interminable noche. Murió y entonces el hombre comenzó a ver.

-Nunca estuve ciego –dijo ante el desconcierto de todos-. Fingí estarlo para que mi mujer no se afligiera al pensar que podía verla con el rostro desfigurado.

10.- La cabellera y la pipa

Había un matrimonio que, aunque eran muy pobres, se querían profundamente. Ella se la pasaba hilando en la puerta de su choza, mientras esperaba el regreso del esposo. Todo el que pasaba por allí se quedaba prendado de la belleza de su cabello negro, largo y sedoso. El marido iba cada día al mercado a vender algunas verduras que cosechaba con esfuerzo y que apenas les permitían seguir viviendo. Se sentaba debajo de un árbol y se ponía a esperar a los posibles clientes con su pipa vacía en la boca, pues no le alcanzaba el dinero para comprar tabaco.

Se acercaba el día del aniversario de su boda y ella no sabía qué podría regalarle al marido pues no tenía dinero. Un día, se le ocurrió una idea que le sembró en el cuerpo un largo escalofrío: vendería su cabello y con el dinero le compraría tabaco. Llena de gozo, imaginaba a su esposo en la plaza echando largas bocanadas de humo con su pipa, con la solemnidad y el aplomo de un verdadero comerciante. No obtuvo mucho dinero por su cabello, pero bastó para

comprar una caja de fino tabaco. El perfume de sus hojas arrugadas compensaba largamente el sacrificio de su cabello.

Al caer la tarde regresó el marido. Venía cantando por el camino, especialmente feliz. Traía en su mano un pequeño paquete: era una bellísima peineta para su mujer que acababa de comprar con el dinero que obtuvo al vender su pipa.

11.- ¿Es usted la esposa de Dios?

En Nueva York un niño de diez años estaba parado, descalzo y temblando de frío, frente a una tienda de zapatos.

Se acercó una señora y le preguntó:

-Amiguito, ¿qué estás mirando con tanto interés?

-Le estaba pidiendo a Dios que me diera un par de zapatos
-le respondió el niño.

La señora lo tomó de la mano y entraron en la tienda. Le pidió al empleado que le trajera tres pares de medias para el niño y le preguntó si podría prestarle una palangana con agua y una toalla.

El empleado le trajo rápidamente lo que pidió. La señora se llevó al niño a la parte trasera de la tienda, se quitó los guantes, le lavó los pies al niño y se los secó con la toalla.

Cuando el empleado llegó con los tres pares de medias, la señora le puso un par al niño, le metió las otras en el bolsillo y

le compró un par de zapatos. Después, acarició con cariño la cabeza del niño y le dijo sonriendo:

-Espero que te encuentres ahora más cómodo y caliente que antes.

El niño la tomó de una mano y le preguntó con lágrimas en los ojos:

-¿Es usted la esposa de Dios?

12.- Ama sin condición

Regresaba de la guerra de Vietnam y, al llegar a San Francisco, un soldado llamó por teléfono a sus padres:

-Mamá, papá, voy de regreso a casa pero tengo que pedirles un gran favor. Traigo a un amigo que me gustaría mucho que se quedara con nosotros en la casa.

-Claro, hijo, nos encantaría conocerlo.

-Pero hay algo que deben saber. Él fue herido en la guerra. Pisó una mina y perdió un brazo y una pierna. No tiene dónde ir y quiero que se venga a vivir con nosotros a la casa.

-Siento mucho el escuchar eso, hijo. Tal vez podamos encontrarle un lugar donde se pueda quedar.

-No, mamá y papá, yo quiero que él venga a vivir con nosotros.

-Pero hijo, eso es imposible –trataba de argumentar el padre-. No sabes lo que estás pidiendo. Comprendo que sea tu amigo y que lo quieras mucho, pero alguien tan limitado físicamente puede ser una gran carga para nosotros. Si dices que no tiene a nadie, el Estado se encargará de él, pues es un herido de guerra. Nosotros no tenemos la culpa de su mala suerte y no debemos pagar por ello.

En ese momento, el hijo colgó el teléfono. Los padres no pudieron volver a comunicarse con él. Unos cuantos días más tarde, los padres recibieron una llamada telefónica de la policía de San Francisco. Su hijo había muerto después de haber caído de un edificio. La policía creía que había sido un suicidio.

Destrozados por la noticia, los padres volaron a San Francisco. Al llegar, tuvieron que ir a la morgue a identificar al hijo. Ellos lo reconocieron y vieron asombrados que su hijo tan sólo tenía un brazo y una pierna.

13.- El regalo

El hombre que estaba detrás del mostrador, miraba la calle distraídamente. Se acercó una niña y apretó la naricita contra el vidrio de la vitrina. De repente, sus ojos se iluminaron. Entró en el negocio y pidió que le mostraran aquel collar de turquesa azul.

-Es para mi hermana –dijo emocionada-. Envuélvame con un lazo bien bonito.

El dueño del negocio miró desconfiado a la niña y le preguntó:

-¿Cuánto dinero tienes?

Sin la menor vacilación, ella sacó de su bolsillo un pañuelo bien amarrado y fue deshaciendo los nudos. Dentro había unas pocas monedas.

-Espero que alcancen –dijo la niña con una repentina sombra de duda-. ¿Sabe? Quiero darle este regalo a mi hermana mayor que está cumpliendo años. Desde que murió nuestra mamá, ella cuida de todos nosotros y nunca se compra nada para ella.

El hombre colocó el collar en un estuche, lo envolvió con un hermoso papel rojo y lo amarró con un lazo verde.

-Toma –le dijo a la niña-. Llévalo con mucho cuidado.

Ella salió feliz, corriendo y saltando calle abajo.

Ya empezaba a caer la noche cuando entró al negocio una hermosa muchacha. Colocó sobre el mostrador el estuche y preguntó:

-¿Este collar salió de aquí?

-Sí, señora.

-Pero es imposible que mi hermana pudiera pagarlo, pues sólo tenía unas pocas monedas. No puedo creer que lo haya robado ni tampoco imaginar qué ha hecho para poder pagarlo.

El hombre le devolvió el estuche y le dijo con una amplia sonrisa:

-Tu hermana pagó el precio más alto que cualquier persona puede pagar: *DIO TODO LO QUE TENÍA*.

14.- Rosas para siempre

Se llamaba Rosa y las rosas rojas eran sus favoritas. Cada año su esposo le enviaba un hermoso ramo de rosas rojas en el día del aniversario de su boda. La tarjetita siempre decía: Te amo más este año que el año pasado. Mi amor crecerá cada año que pase.

El año en que murió, también recibió su hermoso ramo de rosas rojas. Ella las aceptó con especial emoción, pues sabía que era la última vez que recibiría sus rosas. Sin duda que el esposo las había ordenado antes de morir. Siempre le gustaba tenerlo todo bien previsto, no fuera a presentarse algún inconveniente.

La mujer colocó las rosas en un florero muy especial y las puso al lado de un retrato de su esposo. Solía pasar horas enteras viendo el retrato y las flores. Hasta que se secaron y tuvo que botarlas. Pasó un año y resultaba bien difícil vivir sin su pareja.

Llegó el día del aniversario de su boda, sonó el timbre y al abrir la puerta, se encontró con el ramo de rosas rojas. Asombrada, agarró el teléfono y llamó a la floristería. No podía comprender quién podía jugarle esa broma de tan mal gusto.

Le contestó el dueño que le dijo:

-Sé muy bien que su esposo murió el año pasado, y estaba esperando su llamada. Las flores que usted acaba de recibir fueron previamente pagadas. Su esposo dejó una cuenta abierta para que usted reciba esas flores cada año.

Rosa colgó el teléfono y un llanto suave y tranquilo empezó a manarle de los ojos. Entonces, vio la tarjetita del ramo y empezó a leerla:

Hola, Amor, hace ya más de un año que me fui. Sé lo mucho que te habrá costado mi partida, pues me imagino lo que yo hubiera sufrido si llegas a marcharte tú antes que yo. El amor que compartimos hizo que todo en la vida fuera hermoso. Te quise más de lo que pueden expresar las palabras por bellas y poéticas que sean. Fuiste una esposa maravillosa, mi amiga, amante, compañera. A tu lado disfruté la vida y me proporcionaste todo lo que yo anhelaba. Sé que sólo ha pasado un año, pero quiero pedirte que no sigas sufriendo. Deseo ardientemente que seas feliz aunque derrames lágrimas. Por eso, las rosas te seguirán llegando cada año. Cuando las recibas, piensa en la felicidad que tuvimos juntos y cómo fuimos bendecidos con un profundo amor. Siempre te amé y te seguiré amando, pero tú tienes que seguir viviendo. Por favor, trata de encontrar la felicidad mientras vivas. Sé que no será fácil, pero sé que encontrarás la forma. Las rosas te seguirán llegando cada año, hasta el día en que no haya quien abra la puerta, El florista ha recibido instrucciones de tocar a tu puerta cinco veces el mismo día, por si saliste. El día que ya nadie la abra, sabrá dónde llevar las flores.

15.- La viejita Filomena

Se acercaba Nochebuena y todos en el ancianato andaban nerviosos preparando algunos sencillos regalos con que retribuir los que, sin duda alguna, les traerían los familiares en la hora de visita. A la viejita Filomena nadie la vendría a visitar pero, sin embargo, ella también quería regalarle algo a su úni-

co hijo que estaba en la cárcel. El invierno era extremadamente frío y ella sabía muy bien que, para combatir el frío, lo principal era tener siempre los pies bien abrigados y calientes. «Si pudiera regalarle a Joseito unas buenas medias de lana como las que ha tejido Rosaura...». Ella estaba deseosa de venderlas, pero de dónde iba a sacar la viejita Filomena la plata para comprarlas.

-Si quieres, las medias son tuyas –le dijo Rosaura.

-Pero yo no tengo con qué pagarte.

-Sí que tienes.

-¿Qué?

-Tus lentes. Cada día veo menos y ya casi no puedo tejer.

La viejita Filomena no dudó un momento.

-Aquí los tienes –le dijo, y abrazó contra su pecho las medias de lana que le entregó Rosaura.

Sabía bien que, con esa decisión, estaba renunciando a su única distracción en el ancianato. Ya no podría leer las revistas de la sala ni los libros religiosos que le regalaban las hermanitas. No importaba. Su hijo tendría medias de lana y, sobre todo, una muestra de su recuerdo y de su amor.

16.- Matar a Amor

Un día, Odio, rey de los malos sentimientos, reunió a todos sus súbditos, les dijo que había decidido matar a Amor y les pidió que le ayudaran.

-No te preocupes –se adelantó Mal Carácter-, yo me encargo de matarlo. Descargaré sobre él toneladas de rabia y de discordia y les aseguro que, antes de que termine el año, Amor estará bien muerto.

Cuando acabó el año, se reunieron todos a escuchar el reporte de Mal Carácter.

-Lo siento, hice todo lo que pude pero no logré matarlo. Cada vez que le sembraba una discordia, Amor sufría pero lograba superarla y salir adelante.

-Me toca ahora a mí –gritó Ambición-. Desviaré la atención de Amor hacia el dinero, las riquezas, el poder, e irá languideciendo poco a poco hasta morir.

Por mucho que se esforzó, tampoco tuvo éxito Ambición. Cuando empezaba a debilitarse, Amor lograba reaccionar y desoír el llamado del poder y las riquezas.

Odio no aguantaba su fracaso, se puso más furioso e insoportable que nunca, y envió a los morochos Celos quienes, burlones y perversos, inventaron toda clase de argucias para herir a Amor con dudas y sospechas infundadas.

Amor sufrió mucho pero logró imponerse con valentía sobre los Celos. A pesar de sus fracasos, Odio no cesaba en su

afán de acabar con Amor. Envió a Enfermedad, Pobreza, Traición, Infidelidad y muchos otros que, aunque golpearon fuertemente a Amor y le ocasionaron muy graves heridas, no fueron capaces de destruirlo. Ya estaba Odio a punto de rendirse por pensar que Amor era indestructible, cuando un sentimiento poco conocido, que hasta ese momento había pasado desapercibido, le pidió a Odio que le diera un chance.

Antes de un año, el sentimiento desconocido le informó a Odio que Amor había muerto.

-¿Y tú quién eres que has logrado lo que ninguno de nosotros pudo?

-¿Yo?, me llaman RUTINA –dijo hundiéndose en un descomunal bostezo.

El amor es más fuerte que la muerte, pero la rutina es capaz de matar al amor.

17.- ¿Por qué la gente grita cuando está enojada?

Dicen que un día, Meher Baba preguntó a sus discípulos mandalíes:

-¿Por qué la gente grita cuando está enojada?

Los discípulos del gran maestro indú pensaron unos momentos:

-Bueno, porque..., porque perdemos la paciencia. Por eso, gritamos.

-Pero, ¿por qué gritar si la otra persona está a tu lado? ¿No es posible hablarle en voz baja?

El gran maestro los miró uno a uno y volvió a repetir la pregunta:

-¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?

Los discípulos fueron dando otras respuestas, pero ninguna agradaba al maestro.

Finalmente, él les explicó:

-Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar para poder escucharse. Mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para poderse escuchar a través de esa gran distancia.

Luego, el maestro Baba hizo otra pregunta:

-¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? No se gritan, sino que se hablan suavemente porque sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos es muy pequeña. Y cuando se enamoran aún más, ¿qué sucede? No hablan, sólo susurran y se acercan más aún en su amor. Finalmente, no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo.

El maestro indú perdió su mirada en el horizonte. Luego, con sabiduría de muchas lunas, se dirigió a sus discípulos:

Cuando discutan, no permitan que sus corazones se alejen. No digan palabras que los alejen. Llegará un día en que la

distancia sea tanta que no encontrarán ya el camino de regreso.

18.- El mendigo

Paseando por una calle de Rusia, durante la hambruna que acompañó a la Gran Guerra, el escritor Tolstoi se encontró con un mendigo. Tolstoi revisó sus bolsillos para ver si encontraba algo para darle a ese pobre hombre. Pero no tenía nada; ya lo había dado todo antes. Movidó a compasión, abrazó al mendigo, besó sus mejillas y le dijo:

-No te enfades conmigo, hermano, pero no tengo nada que darte.

El rostro macilento del mendigo se iluminó. Y brotaron unas lágrimas de sus ojos, mientras le decía agradecido:

-Pero tú me has abrazado y me has llamado hermano. ¡Eso es un gran regalo!

19.- Tienes siete hijos

El maestro preguntó a cada uno de sus discípulos cuántos hijos tenía.

Cada uno le fue dando su respuesta:

-Tengo dos, tengo seis, tengo uno, no tengo ninguno...

-No olviden nunca que cada uno de ustedes, incluso los que respondieron que no tenían ninguno, tiene siete hijos –les dijo el maestro con aplomo.

Como todos le miraron desconcertados, el maestro añadió:

-Siete es el número de la totalidad. Consideren que todos son sus hijos y, en consecuencia, ámenlos y trátenlos como tales. Amen sobre todo a los más débiles y necesitados, a los que les traten mal y ofenden, a los violentos. Paguen con amor desinteresado su desamor y ya verán cómo el mundo empieza a cambiar.

20.- Dos canciones sobre el amor de José Luís Perales

El Amor

El amor es una gota de agua en un cristal,
es un paseo largo sin hablar,
es una fruta para dos.

El amor es un espacio en donde no hay lugar para otra
cosa que no sea amar.

Es algo entre tú y yo.

El amor es llorar cuando nos dice adiós,
el amor es soñar oyendo una canción,
el amor es besar poniendo el corazón,
es perdonarme tú y comprenderte yo.

El amor es una boca con sabor a miel,
es una llave en el atardecer,
es un paraguas para dos.

El amor es un espacio en donde no hay lugar para otra
cosa que no sea amar.

Es algo entre tú y yo.

El amor es llorar cuando nos dice adiós,
el amor es soñar oyendo una canción,

el amor es besar poniendo el corazón,
es perdonarme tú y comprenderte yo.
El amor es parar el tiempo en un reloj,
es buscar un lugar donde escuchar tu voz,
el amor es crear un mundo entre los dos,
es perdonarme tú y comprenderte yo.

Por Amor

Es hermosa la vida si hay amor,
es hermoso el paisaje si hay color,
es hermoso entregarse por entero a ti,
por amor, por amor,
es más corto el camino si somos dos,
es más fácil fundirse si hay calor,
es mejor perdonar que decir lo siento.
es mejor, es mejor.
Por amor es fácil renunciar y darlo todo sonriéndote,
por amor es fácil abrazar a tu enemigo sonriéndole,
por amor es más fácil sufrir la soledad,
por amor es más fácil vivir en libertad.
Son hermosos los besos si hay amor,
son hermosas las manos si hay amor,
son hermosos los ojos cuando miran todo
por amor, por amor.
Por amor es fácil renunciar y darlo todo sonriéndote,
por amor es fácil abrazar a tu enemigo sonriéndole,
por amor es más fácil sufrir la soledad,
por amor es más fácil vivir en libertad.

21.- Algunos poemas de amor

Si pudiera

Si pudiera sentir
tu dolor en mi cuerpo,
apoyar en mis hombros
la cruz de tu silencio,
olvidar esta carne
y su terrible peso...

Vivir en ti y de ti...

Pero siempre tropiezo
con mi sombra y conmigo
-yo implacable poseso,
barrera opaca y muda-
cuando amar es lo opuesto
a este rumiar sin fin,
a este girar obseso
de mí sobre lo mío.

Amarte es un eterno
abandonar lo propio
por lo tuyo y tu Verbo:
Es tenderse en la cruz
con los brazos abiertos.
(Ernestina de Champourcin)

Amor en libertad

Te amo en confianza, sin los absurdos celos,
te amo en libertad para que emprendas tu vuelo,

te amo porque tú te perteneces,
pero aun así te compartes conmigo.

Te amo porque eres diferente,
y no una copia al carbón de mis propias ideas.

Te amo porque el simple hecho de existir en tu vida
ya me hace importante.

Te amo, porque la libertad de elección
me da la opción de amar a quien yo quiera,
aunque tú no me hayas pedido que lo hiciera.

Te amo porque te necesito para alimentar mi espíritu,
no por mi alimento físico.

Te amo, y te dejaré volar,
porque tenemos derecho a nuestra preciada libertad.

Pero si tú lo deseas,
volaré contigo, juntos, en armonía,
y amándonos hasta el final de los días.

(Jazmín Salazar Romero)

Al perderte

Al perderte yo a ti
tú y yo hemos perdido:
yo porque tú eres
lo que yo más amaba
y tú porque yo era
quien te amaba más.

Pero de nosotros dos
tú pierdes más que yo:
porque yo podré amar
a otra como te amaba a ti
pero a ti no te amarán
como te amaba yo.
(Ernesto Cardenal)

Te quiero

Tus manos son mi caricia
mis acordes cotidianos
te quiero porque tus manos
trabajan por la justicia.

Si te quiero es porque sos
mi amor, mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo
somos mucho más que dos.
Tus ojos son mi conjuro
contra la mala jornada
te quiero por tu mirada
que mira y siembra futuro.

Tu boca que es tuya y mía
tu boca no se equivoca
te quiero porque tu boca
sabe gritar rebeldía.

Si te quiero es porque sos
mi amor, mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo
somos mucho más que dos.

Y por tu rostro sincero
y tu paso vagabundo
y tu llanto por el mundo
porque sos pueblo te quiero.

Y porque amor no es aureola
ni cándida moraleja
y porque somos pareja
que sabe que no está sola.

Te quiero en mi paraíso
es decir que en mi país
la gente viva feliz
aunque no tenga permiso.

Si te quiero es porque sos
mi amor, mi cómplice y todo
y en la calle codo a codo
somos mucho más que dos.
(Mario Benedetti)

Nunca terminaré de amarte

Y de lo que me alegro,
es de que esta labor tan empezada,
este trajín humano de quererte,
no lo voy a acabar en esta vida:
nunca terminaré de amarte.

Guardo para el final las dos puntadas,
te quiero, he de coser cuando me muera,
e iré donde me lleven tan tranquila,

me sentaré a la sombra con tus manos,
y seguiré bordándote lo mismo.

El asombro de Dios seré, su orgullo,
de verme tan constante en mi trabajo.
(Gloria Fuertes)

Si me quieres, quíereme entera

Si me quieres, quíereme entera,
no por zonas de luz o sombra...
Si me quieres, quíereme negra
y blanca, y gris, verde, y rubia,
y morena...
Quíereme día,
quíereme noche...
¡Y madrugada en la ventana abierta!...
Si me quieres, no me recortes:
¡Quíereme toda... O no me quieras!
(Dulce María Loynaz)

Niño del Hambre

Ayer te vi, Niño del Hambre,
desnudo y solo.
No me miraste.

Pasé despacio, por tu dolor..., seguí de largo.
Niño del Hambre.
¡qué viejo estabas!, no me miraste.
Un pie en la cuna, otro en la muerte...
Y yo, en silencio, acabé mi plato,

cerré la puerta,
peiné mi pelo y pasé de largo.

Eres la vida, Niño del Hambre.
Si hoy me miras,
si te detienes,
yo no soy digna, pero, tal vez...
siga tus pasos.

¡Rómpeme el alma, con tu silencio
destroza todo lo que he creado!
Mírame, tócame, porque ahora sé que soy yo la
muerta.
Que soy de piedra.

Tus ojos negros, tus manos largas,
tu paso errante...
¡Niño del Hambre!
Te estás cayendo, y eres la Vida.
Eres la Vida, eres un grito
sabor de sangre.

Dolor tan grande
que movería todos los mares.
Si bajo un paso y nos encontramos
yo, que soy de piedra, seré de carne.

Eres la Vida, Niño del Hambre.
(Pilar Gómez-Ulla)

Amar a un ser humano

Amar a un ser humano
es aceptar la oportunidad de conocerlo verdaderamente
y disfrutar de la aventura de explorar y descubrir
lo que guarda más allá de sus máscaras y sus defensas:
contemplar con ternura sus más profundos sentimientos,
sus temores, sus carencias,
sus esperanzas y alegrías, su dolor y sus anhelos;
es comprender que detrás de su careta y su coraza,
se encuentra un corazón sensible y solitario,
hambriento de una mano amiga,
sediento de una sonrisa sincera en la que pueda sentirse
en casa;
es reconocer que si genera desdichas
es porque aún no ha aprendido a sembrar alegrías,
y en ocasiones se siente tan vacío y carente de sentido,
que no puede confiar ni en sí mismo;
es descubrir y honrar, por encima de cualquier apariencia,
su verdadera identidad,
y apreciar honestamente su infinita grandeza
como una expresión única e irrepetible de la Vida.

Amar a un ser humano
es brindar la oportunidad de ser escuchado
con profunda atención, interés y respeto;
aceptar su experiencia
sin pretender modificarla sino comprenderla;
ofrecerle un espacio en el que pueda descubrirse
sin miedo a ser calificado,
en el que sienta la confianza
de abrirse sin ser forzado a revelar aquello que considera
privado;

es reconocer y mostrar que tiene el derecho inalienable de
elegir
su propio camino,
aunque este no coincida con el tuyo;
es permitirle descubrir su verdad interior por sí mismo,
a su manera;
apreciarlo sin condiciones, sin juzgarlo ni reprobalo,
sin pedirle que se amolde a tus ideales,
sin exigirle que actúe de acuerdo con tus expectativas;
es valorarlo por ser quien es, no por como tú desearías que
fuera;
es confiar en su capacidad de aprender de sus errores
y de levantarse de sus caídas más fuerte y más maduro,
y comunicarle tu fe y confianza en su poder como ser hu
mano.

Amar a un ser humano
es atreverte a mostrarte indefenso, sin poses ni caretas,
revelando tu verdad desnuda, honesta y transparente;
es descubrir frente al otro tus propios sentimientos,
tus áreas vulnerables;
permitirle que conozca al ser que verdaderamente eres,
sin adoptar actitudes prefabricadas para causar una im
presión
favorable;
es exponer tus deseos y necesidades,
sin esperar que se haga responsable de saciarlas;
es expresar tus ideas sin pretender convencerlo de que
son
correctas;
es disfrutar del privilegio de ser tú mismo frente al otro,
sin pedirle reconocimiento alguno,

y en esta forma, irte encontrando a ti mismo
en facetas siempre nuevas y distintas;
es ser veraz, y sin miedo ni vergüenza,
decirle con la mirada cristalina,
«este soy, en este momento de mi vida,
y esto que soy con gusto y libremente,
contigo lo comparto...si tú quieres recibirlo».

Amar a un ser humano
es disfrutar de la fortuna de poder comprometerse volunta-
riamente
y responder en forma activa
a su necesidad de desarrollo personal;
es creer en él cuando de sí mismo duda,
contagiarle tu vitalidad y tu entusiasmo
cuando está por darse por vencido,
apoyarlo cuando flaquea,
animarlo cuando titubea,
tomarlo de las manos con firmeza
cuando se siente débil,
confiar en él cuando algo lo agobia
y acariciarlo con dulzura
cuando algo lo entristece,
sin dejarte arrastrar por su desdicha;
es compartir en el presente
por el simple gusto de estar juntos,
sin ataduras ni obligaciones impuestas,
por la espontánea decisión de responderle libremente.
Amar a un ser humano
es ser suficientemente humilde
como para recibir su ternura y su cariño
sin representar el papel del que nada necesita;

es aceptar con gusto lo que te brinda
sin exigir que te dé lo que no puede o no desea;
es disfrutar de la experiencia
sabiendo que cada día es una aventura incierta
y el mañana, una incógnita perenne;
es vivir cada instante
como si fuese el último que puedes compartir con el otro,
de tal manera que cada reencuentro
sea tan intenso y tan profundo
como si fuese la primera vez que lo tomas de la mano,
haciendo que lo cotidiano sea siempre
una creación distinta y milagrosa.

Amar a un ser humano
es atreverte a expresar el cariño espontáneamente
a través de tu mirada, de tus gestos y sonrisas;
de la caricia firme y delicada, de tu abrazo vigoroso,
de tus besos, con palabras francas y sencillas;
es hacerle saber y sentir
cuánto lo valoras por ser quien es,
cuánto aprecias sus riquezas interiores,
aun aquellas que él mismo desconoce;
es ver su potencial latente
y colaborar para que florezca la semilla
que se encuentra dormida en su interior;
es hacerle sentir que cuenta contigo;
es permitirle descubrir sus capacidades creativas
y alentar su posibilidad de dar todo el fruto que podría;
es develar ante sus ojos
el tesoro que lleva dentro
y cooperar de mutuo acuerdo para hacer de esta vida
una experiencia más rica y más llena de sentido.

Amar a un ser humano
es también atreverte a establecer tus propios límites
y mantenerlos firmemente;
es respetarte a ti mismo
y no permitir que el otro transgreda aquello
que consideras tus derechos personales;
es tener tanta confianza en ti mismo y en el otro,
que sin temor a que la relación se perjudique,
te sientas en libertad de expresar tu enojo
sin ofender al ser querido,
y puedas manifestar lo que te molesta e incomoda
sin intentar herirlo o lastimarlo.
Es reconocer y respetar sus limitaciones
y verlo con aprecio sin idealizarlo;
es compartir y disfrutar de los acuerdos
y aceptar los desacuerdos,
y si llegase un día en el que evidentemente
los caminos divergieran sin remedio,
amar es ser capaz de despedirte en paz y en armonía
de tal manera que ambos se recuerden
con gratitud por los tesoros compartidos.

Amar a un ser humano
es ir más allá de su individualidad como persona;
es percibirlo y valorarlo
como una muestra de la humanidad entera,
como una expresión del Hombre,
como una manifestación palpable de esa esencia trans
cendente e
intangible llamada «ser humano»,
de la cual tú formas parte;
es reconocer, a través de él,

el milagro indescriptible de la naturaleza humana,
que es tu propia naturaleza,
con toda su grandeza y sus limitaciones;
apreciar tanto las facetas luminosas y radiantes de la hu-
manidad,
como sus lados oscuros y sombríos;
amar a un ser humano, en realidad,
es amar al ser humano en su totalidad;
es amar la auténtica naturaleza humana, tal como es,
y, por tanto, amar a un ser humano es amarte a ti mismo
y sentirte orgulloso de ser una nota
en la sinfonía de este mundo.
(E. Genis)

Vivo sin vivir en mí

Vivo sin vivir en mí
y tan alta vida espero
que muero porque no muero.

Vivo ya fuera de mí
después que muero de amor;
porque vivo en el Señor,
que me quiso para sí;
cuando el corazón le di
puse en él este letrero:
que muero porque no muero.

Esta divina prisión
del amor con que yo vivo
ha hecho a Dios mi cautivo,
y libre mi corazón;

y causa en mí tal pasión
ver a Dios mi prisionero,
que muero porque no muero.

¡Ay, qué larga es esa vida!
¡Qué duros estos destierros,
esta cárcel, estos hierros
en que el alma está metida!
Sólo esperar la salida
me causa dolor tan fiero,
que muero porque no muero.

¡Ay mi vida tan amarga
do no se goza el Señor!
Porque si es dulce el amor,
no lo es la esperanza larga.
Quíteme Dios esta carga,
más pesada que el acero,
que muero porque no muero.

Sólo con la confianza
vivo de que he de morir,
porque muriendo, el vivir
me asegura mi esperanza.
Muerte do el vivir se alcanza
no te tardes, que te espero
que muero porque no muero.

Mira que el amor es fuerte,
vida, no me seas molesta;
mira que sólo te resta,
para ganarte, perderte.

Venga ya la dulce muerte,
el morir venga ligero,
que muero porque no muero.
Aquella vida de arriba
es la vida verdadera;
hasta que esta vida muera,
no se goza estando viva.
Muerte no me seas esquiva;
viva muriendo primero,
que muero porque no muero.

Vida, ¿qué puedo yo darle
a mi Dios, que vive en mí,
si no es el perderte a ti
para mejor a El gozarle?
Quiero muriendo alcanzarle,
pues tanto a mi amado quiero,
que muero porque no muero.
(Santa Teresa de Ávila)

Cien frases escogidas sobre Amor y la Amistad

- 1.- Ama hasta que te duela. Si te duele es buena señal (Madre Teresa de Calcuta).
- 2.- Amar no es solamente querer: es sobre todo comprender (Refrán popular).
- 3.- Ama y haz lo que quieras: Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor; si perdonas, perdonarás con amor. (San Agustín).
- 4.- El que ha conocido sólo a su mujer y la ha amado, sabe más de mujeres que el que ha conocido mil (León Tolstoi).
- 5.- La gente se arregla todos los días el cabello, ¿por qué no el corazón? (Proverbio chino).
- 6.- El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar a otro a ser lo que debe ser (Jorge Bucay).
- 7.- La peor prisión es un corazón cerrado (Juan Pablo II).
- 8.- Amar a alguien es decirle: Tú no morirás jamás (Gabriel Marcel).
- 9.- Vivimos realmente cuando amamos. Sólo una vida vivida para los demás merece la pena ser vivida (Albert Einstein).
- 10.- La medida del amor es amar sin medida (San Agustín).
- 11.- Ámame cuando menos lo merezca, ya que es cuando más lo necesito (Proverbio chino).
- 12.- El verdadero amor no se reconoce por lo que exige, sino por lo que ofrece (Benavente).
- 13.- El amor es lo único que crece cuando se reparte (Saint Exupery).
- 14.- Un corazón grande se llena con poco (Antonio Porchia).
- 15.- El verdadero amor supone la renuncia a la propia comodidad (León Tolstoi).

- 16.- Las verdades que revela la inteligencia permanecen estériles. Sólo el corazón es capaz de fecundar los sueños (Anatole France).
- 17.- Jamás se penetra por la fuerza en un corazón (Molière).
- 18.- Esta sociedad nos da facilidades para hacer el amor, pero no para enamorarnos (Antonio Gala).
- 19.- Te quiero no por quien eres, sino por quien soy cuando estoy contigo (García Márquez).
- 20.- El amor verdadero hace milagros, porque él mismo ya es el mayor milagro (Amado Nervo).
- 21.-- Yo amo, tú amas, él ama, nosotros amamos, vosotros amáis, ellos aman: Ojalá no fuese una conjugación, sino una realidad (Mario Moreno Cantinflas).
- 22.- El sentido de la vida es el amor, y sin amor la vida no tiene sentido (Víctor Frankl).
- 23.- El amor no consiste en mirarse largamente a los ojos, sino en mirar los dos en la misma dirección (Saint Exupery).
- 24.- El deseo muere automáticamente cuando se satisface. El amor, en cambio, es un eterno insatisfecho (José Ortega y Gasset).
- 25.- Amar es vivir en aquellos que se ama (Eliphaz Levi).
- 26.- El tiempo es para el amor como el viento para el fuego: apaga los pequeños, aviva los grandes (Anónimo).
- 27.- El corazón en paz ve una fiesta en todas las aldeas (Proverbio hindú).
- 28.- No hay cosa más fuerte que el verdadero amor (Séneca).
- 29.- El que no ama, ya está muerto (Arthur Schopenhauer).
- 30.- El amor se hace más grande y noble en la calamidad (García Márquez).
- 31.- Cuando el amor es feliz lleva al alma a la dulzura y a la bondad (Víctor Hugo).
- 32.- Donde reina el amor, sobran las leyes (Platón).
- 33.- El día en que tú no ardas de amor, muchos morirán de frío (Francois Mauriac).
- 34.- El amor no sólo debe ser una llama, sino una luz (Henry David Thoreau).
- 35.- Tratemos de ver con el corazón (Franz List).
- 36.- El amor es la mejor partitura de la vida. Sin él serás un eterno desafinado en el inmenso coro de la humanidad (Roque Schneider).
- 37.- Hermanos, amemos al hombre aun en su pecado, porque tal amor se asemeja a Dios (Dostoievski).

- 38.- No ser nada y no amar nada es lo mismo (L. Feuerbach).
- 39.- El amor lo toma todo y todo lo da (Fenelon).
- 40.- El amor no es sólo un sentimiento. Es también un arte (Honoré de Balzac).
- 41.- Qué sabios son aquellos que son capaces de hacer el tonto por amor (James Cook).
- 42.- El amor puede esperar todavía cuando la razón desespera (George Lyttelton).
- 43.- Dulce amor el alcanzado con dificultades (W.C. Fields).
- 44.- Es más fácil amar a la humanidad en general que al vecino (Eric Hoffer).
- 45.- El amor a lo don Juan no es más que afición a la caza (André Maurois).
- 46.- Da un poco de amor a un niño y ganarás un corazón (John Ruskin).
- 47.- No se ama a una mujer porque es bella. Es bella porque se le ama (Anónimo).
- 48.- El amor es un acto de perdón interminable...Una mirada tierna que se convierte en hábito (Peter Ustinov).
- 49.- La señal de que no amamos a alguien es que no le damos todo lo mejor que hay en nosotros (Paul Claudel).
- 50.- Hay que escuchar a la cabeza, pero dejar hablar al corazón (Marguerite Yourcenar).
- 51.- No camines delante de mí, pues tal vez no te siga; no camines detrás de mí, pues tal vez no sepa dirigirte. Camina a mi lado y sé mi amigo (Albert Camus).
- 52.- Un amigo es alguien que sabe todo de ti y a pesar de ello te quiere (Elbert Hubbard).
- 53.- Un amigo es una persona con la que puedes pensar en voz alta (Ralph W. Emerson).
- 54.- Un hermano puede no ser un amigo, pero un amigo será siempre un hermano (Demetrio de Falero).
- 55.- La amistad es un alma que habita en dos cuerpos, un corazón que habita en dos almas (Aristóteles).
- 56.- La amistad duplica las alegrías y divide las angustias por la mitad (Sir Francis Bacon).
- 57.- Amistad que acaba no había comenzado (Publio Siro).
- 58.- El verdadero amigo es aquél que está a tu lado cuando preferiría estar en otra parte (Len Wein).

- 59.- Amigos son aquellos seres extraños que nos preguntan cómo estamos y se quedan escuchando la respuesta (Ed Cunnighan).
- 60.- Amigo es quien nos dice las cosas desagradable a la cara, el enemigo nos la dice a nuestra espalda (Louis Charles Alfred de Musset).
- 61.- El falso amigo es como la sombra que nos sigue mientras dura el sol (Carlo Dossi).
- 62.- Reprende al amigo en secreto y alábalo en público (Leonardo da Vinci).
- 63.- La única manera de hacer un amigo es serlo: Sé tú ese amigo que querrías tener (Emerson).
- 64.- Amigo es el que en la prosperidad acude al ser llamado y en la adversidad sin serlo (Demetrio de Falero).
- 65.- Un amigo es la mano que despeina tristezas (Gustavo Gutiérrez Merino).
- 66.- Nunca es largo el camino que conduce a la casa de un amigo (Juvenal).
- 67.- El amigo es otro yo. Sin amistad el hombre no puede ser feliz (Aristóteles).
- 68.- Cada uno muestra lo que es en los amigos que tiene (Baltasar Gracián).
- 69.- La amistad comienza donde termina el interés (Cicerón).
- 70.- La amistad es la sal de la vida (Juan Luís Vives).
- 71.- ¿Queréis contar a vuestros amigos? Caed en el infortunio (Napoleón).
- 72.- La amistad es un amor que no se comunica por los sentidos (Ramón de Campoamor).
- 73.- Dios no ha creado fronteras: mi objetivo es la amistad con el mundo entero (Gandhi).
- 74.- El mejor espejo es un viejo amigo (George Herbert).
- 75.- Si plantas una semilla de amistad, recogerás un ramo de felicidad (L. Kaufman).
- 76.- Mientras se tenga al menos un amigo, nadie es inútil (R.L. Stevenson).
- 77.- Una respuesta honesta es señal de una amistad verdadera (Anónimo).
- 78.- Los amigos se hieren con la verdad para no destruirse con las mentiras (Anónimo).
- 79.- La amistad te impide resbalar al abismo (B. Springsteen).

- 80.- Mi mejor amigo es el que enmienda mis errores y reprueba mis desaciertos (San Martín).
- 81.- La amistad es el amor sin alas (Lord Byron).
- 82.- La amistad es fuente de grandes placeres, sin amigos hasta lo más agradable se vuelve tedioso (Santo Tomás de Aquino).
- 83.- Vivir sin amigos no es vivir (Cicerón).
- 84.- He aprendido que si uno va por el mundo con mirada amistosa, hace buenos amigos (Philip Gibbs).
- 85.- Cuando mi voz calle con la muerte, mi corazón te seguirá hablando (R. Tagore).
- 86.- Si luces una sonrisa tendrás amigos; en cambio, si andas con el ceño fruncido, no tendrás más que arrugas. ¿Para qué vivimos si no es para hacerles la vida más llevadera a nuestros semejantes? (George Eliot).
- 87.- El mejor espejo es un ojo amigo (Proverbio griego).
- 88.- Cualquiera puede condolerse con las penas de otro, alegrarse con sus éxitos es muestra de una amistad verdadera (O. Wilde).
- 89.- Incierta es la amistad en la próspera fortuna (San Isidro).
- 90.- Cuando es un amigo el que habla, todo lo que dice me interesa (Jean Rendir).
- 91.- Nunca des explicaciones: tus amigos no las necesitan y tus enemigos no las creerán (Víctor Grayson).
- 92.- Un amigo es un regalo que nos hacemos (R.L. Stevenson).
- 93.- Un amigo es la persona que nos muestra el rumbo y recorre con nosotros una parte del camino (Francisco Alberoni).
- 94.- Una amistad noble es una obra maestra a dúo (Paul Bourget).
- 95.- El victorioso tiene muchos amigos; el vencido, buenos amigos (Proverbio Mongol).
- 96.- Una verdadera amistad es parentesco sin sangre (Calderón de La Barca).
- 97.- Al final, no nos acordaremos tanto de las palabras de nuestros enemigos, sino del silencio de nuestros amigos (Martin Luther King).
- 98.- Los amigos son como ángeles que nos prestan sus alas cuando nos hemos olvidado de volar (Anónimo).
- 99.- Lo mejor que podemos hacer por otro no es sólo compartir con él nuestras riquezas, sino ayudarlo a descubrir las suyas (Benjamín Disraeli).
- 100.- En el rocío de las pequeñas cosas, el corazón encuentra su mañana y toma su frescura (Anónimo).

Bibliografía

- Benedicto XVI (2006): Deus Caritas est (Dios es amor), Carta Encíclica sobre el amor cristiano. Universidad Cecilio Acosta, Colección Documentos del Magisterio 4, Maracaibo.*
- Breemen; Piet van (2000): Lo que cuenta es el amor. Ejercicios espirituales en la vida. Sal Terrae, Santander.*
- Caravias, J.L.(1987): El Dios de Jesús. Paulinas, Bogotá.*
- Casaldáliga, P. y Vigil, J.M.(1992): Espiritualidad de la liberación .Sal Terrae, Santander.*
- Castillo, J.M. y Estrada, J. (1994): El proyecto de Jesús. Sígueme, Salamanca.*
- Cortina, A. (1993): Ética aplicada y democracia radical. Technos, Madrid.*
- Cortina, A. (1998): Ciudadanos del mundo: Hacia una teoría de la ciudadanía. Alianza Editorial, Madrid.*
- Freire, P. (1999): Pedagogía de la esperanza. Siglo XXI, Madrid.*
- Fromm, E. (2000): El arte de amar. Paidós, México.*
- Fromm, E. (2000): El miedo a la libertad. Paidós, México.*
- Galeano, E. (1998): Patas arriba. La escuela del mundo al revés. Siglo XXI, Madrid.*
- Galeano, E. (2005): Bocas del tiempo. Siglo XXI, Madrid.*
- García-Rincón de Castro, C. (2006): Educar la mirada. Narcea, Madrid.*
- Goleman, D. (1999): Inteligencia emocional. Kairos, Barcelona.*
- González Buelta, B. (2004): Nueva sensibilidad para el misterio. Revista Sal Terrae, Madrid.*
- González Buelta, B. (2006): Ver o perecer. Mística de ojos abiertos. Sal Terrae, Santander.*

- González Lucini, F. (2001): La educación como tarea humanizadora. De la teoría pedagógica a la práctica educativa. *Anaya, Madrid*.
- Gubert, R. (2000): El eros electrónico. *Taurus, Madrid*.
- Jiménez, J.R. (1967): Platero y yo. *Taurus, Madrid*.
- Kerbs, R. (2003): La traición fatal: la cultura contra la educación. *Estudios de Educación*, Año 3, N. 2. Universidad de Montemorelos, México.
- Leclercq, J. (1994): De pie sobre el sol. El triunfo de la condición humana. *Narcea, Madrid*.
- Martín Barbero, J. (2002): Jóvenes: comunicación e identidad. *Pensar Iberoamérica*, Revista de Cultura, Organización de Estados Americanos.
- Melendos, T.(s.f.), Comprender el amor...tras las huellas de Aristóteles. *Revista Electrónica Arbil*, N. 98.
- Moingt, J. (1995): El hombre que venía de Dios (*dos tomos*). *Desclée de Brower, Bilbao*.
- Pérez Esclarín, A. (1997): Más y mejor educación para todos. *San Pablo, Caracas*.
- Pérez Esclarín, A. (1998): Educar valores y el valor de educar. *Parábolas. San Pablo Caracas*.
- Pérez Esclarín, A. (1999): Educar en el tercer milenio. *San Pablo, Caracas*.
- Pérez Esclarín, A. (2000): Nuevas parábolas para educar valores. *San Pablo, Caracas*.
- Pérez Esclarín, A. (2002): Educación para globalizar la esperanza y la solidaridad. *Estudios y Fe y Alegría, Caracas*.
- Pérez Esclarín, A. (2003): Parábolas para vivir en plenitud. *San Pablo, Caracas*.
- Pérez Esclarín, A. (2003): La educación popular y su pedagogía. *Federación Internacional de Fe y Alegría, Caracas*.
- Pérez Esclarín, A. (2004): Educar para humanizar. *Narcea, Madrid y Estudios, Caracas*.
- Pérez Esclarín, A. (2005): Decide tu vida, elige ser feliz. *San Pablo, Caracas*.
- Pérez Esclarín, A. (2006): Jesús Maestro y Pedagogo. Aportes a una cultura escolar desde los valores del evangelio. *San Pablo, Caracas*.
- Powell, J. (2005): El secreto del amor. *San Pablo, Bogotá*.
- Powell, J. (2005): ¿Cómo es el camino del amor? El amor sin límites. *San Pablo, Bogotá*.

- Ramos, M.G. (2006): Valores y Autoestima. Conociéndose a sí mismo en un mundo con otros. *San Pablo, Caracas*.
- Ramos, M.G. (2006): Educadores creativos, alumnos creadores. Teoría y práctica de la creatividad. *Universidad de Carabobo, Valencia*.
- Rojas, E. (1998): El hombre light, una vida sin sentido. *Temas de hoy, Madrid*.
- Rosenthal, R. y Jacobson, L. (1983): Pigmalión en la escuela. *Marova, Madrid*.
- Ruiz, M. (2001): La maestría del amor. *Urano, Barcelona*.
- Saint Exupery, A. de (1951): El Principito. *Emecé, Buenos Aires*.
- Saramago, J. (2003): Ensayo sobre la ceguera. *Alfaguara-Santillana, Madrid*.
- Tierno, B. y Escaja, A. (1993): Saber educar. *Temas de hoy, Booket, Madrid*.
- Trigo, P. (2003): En el mercado de Dios, un Dios más allá del mercado. *Sal Terrae, Santander*.
- Vallejo-Nágera, J.A. (1995): Concierto para instrumentos desafinados. *Planeta, Barcelona*.

Índice

Mándame alguien para amar	5
Presentación	7
1. Todo el mundo habla de amor, pero muy pocos saben amar	9
2. Amar es querer el bien para el otro en cuanto otro	35
3. Amar es dar y recibir	47
4. Enseñar y aprender el amor	84
5. Pedagogía del amor y la ternura	154
Apéndice	
Lecturas complementarias	173
Cien frases escogidas sobre Amor y la Amistad	215
Bibliografía	220

