



AMABLE CONMIGO

De nuevo tomo una frase del libro “El puente donde habitan las mariposas”, de Nazareth Castellanos, porque me induce a una importante reflexión. Dice:

Las personas que no son amables con ellas mismas sospechan de la amabilidad del otro y la sienten como una amenaza.

¡Por fin me lo explico! Porque me ha sorprendido algunas veces que personas a las que me acercado con una actitud amable, me han respondido de forma defensiva, claramente sospechando de esa amabilidad mía. Pensaba que quizás no la veían genuina, o que sin darme cuenta la expresaba mal, y ahora entiendo que puede que la razón sea interna de ellas. Puede que sean personas que no son amables con ellas mismas y como dice la autora eso las hace sospechar de la amabilidad de los otros.

Pero es que -y me preocupa mucho más- me reconozco a mí mismo en algunas ocasiones sospechando de la amabilidad de mis interlocutores, y claro, la pregunta es: ¿Me pasa porque estoy yo siendo poco amable conmigo mismo?

Creo sinceramente que a veces no soy suficientemente amable conmigo mismo. Que podría serlo mucho más. Y hasta ahora lo vivía como algo que solo me afectaba a mí, por tanto, que era estrictamente mi problema. Ahora descubro que no, que esa falta de amabilidad (en ocasiones) conmigo mismo repercute en cómo experimento y recibo la amabilidad de los otros.

Cuando pienso en ser más amable conmigo mismo me da miedo ser condescendiente, o demasiado complaciente, y por tanto perder un cierto espíritu crítico que me lleve a dejar de progresar. Pero quizás la amabilidad sea más una cuestión de *cómo* me digo las cosas, que de *qué* me digo. Quizás si soy capaz de ver mis errores, pero me los señalo con amabilidad, en lugar de con una crítica contundente, lograré progresar y al mismo tiempo tener una mirada limpia y positiva sobre la amabilidad que me muestren los otros.

Me interesa vivir en un mundo más amable, lo tengo claro, y la autora me señala un claro camino: me sugiere que empiece conmigo mismo. Lo haré, o lo intentaré. Sin duda.