



AMABILIDAD

Leo en un breve artículo de la autora Sinem Günel una frase que dice:

“Ejercita el músculo de la amabilidad, recordando que el comportamiento de los demás no es una reacción a ti, sino un reflejo de cómo se sienten en su interior más profundo”.

Dos cosas me llaman poderosamente la atención: la primera es la idea de que la reacción que en un momento dado pueda tener una persona por algo que le haya dicho tiene mucho más que ver con cómo está esa persona internamente, que con lo que le he dicho.

La reacción de la persona no es a nuestras palabras, es por cómo esa persona está. Por su momento vital, sus conflictos o sus miedos. Nuestras palabras pueden haber tocado algún resorte interno de esa persona, pero es su estado vital lo que provoca su reacción.

Es importante, porque entendiendo eso podemos evitar reaccionar nosotros, o enfadarnos por esa reacción, y entenderlo nos ayudará a poder mantener en todo momento nuestra amabilidad.

La segunda es la idea de la amabilidad como músculo que se desarrolla con el ejercicio. Muchas veces pensamos que las personas son o no son amables, y buscaríamos en sus genes si encontramos o no esa amabilidad. Y no, no funciona así. Las personas que practican la amabilidad se vuelven amables, y todos lo podemos ser si la practicamos. Es un ejercicio de consciencia, de querer serlo. De ponerse desde primera hora de la mañana. De saludar al quiosquero por más prisa que tengamos, de cogerle la bolsa de la compra a esa persona mayor que se arrastra. De dejar el asiento libre en el autobús. De sonreír más.

¿Y por qué deberíamos ser más amables? Lo podemos hacer por los demás, pero en realidad a quien nos va a beneficiar es a nosotros. Porque la amabilidad es profundamente contagiosa, y siendo más amables hacemos que los demás sean más amables con nosotros. Nuestra amabilidad siempre nos vuelve.