

Amorosa y positiva experiencia

De lo que versa sobre la experiencia... De lo que versa sobre el amor... De lo que versa sobre la experiencia en el amor... De lo que versa sobre el amor experimental... De todo se ha escrito ya. Siglos y siglos (incluso milenios) de literatura. Distintos autores (y autoras) y distintas opiniones... ¿Dadas desde la experiencia vivida en el terreno del amor? ¿Sobre el amor en sí mismo? El amor, como sentimiento, es finalmente fruto de la experiencia y sobre la cual ya se ha escrito mucho. Voy más allá: ¿qué es el amor? ¿Amor a qué o quién? ¿Hay distintos tipos de amor o se trata de grados? Pues no lo sé. Respecto a estas preguntas puedo tener una opinión, pero no una respuesta. Porque hablaría desde la experiencia, lo que no es en absoluto objetivo.

Es por ello que lo que les propongo para que sigan leyendo estas líneas es lo siguiente: positivemos el amor, en el sentido de 'racionalizarlo' de alguna manera y con la única intención de extraer un **mensaje en positivo** que nos ayude a todos, es decir, un mensaje universal y transversal. Pero, sobre todo, real. Y digo real para que se pueda ajustar al día a día de cualquiera. Ello, inevitablemente, me lleva al terreno de la 'necesidad', acotando el término por un lado, como la necesidad de analizar lo que necesitamos para que ese amor positivizado nos ayude. Por otro, de la necesidad de entender que es el amor en sus diversas *formas*? (como les he dicho, es algo que no sé) el que mueve el mundo. Alguien, en este punto, es seguro que está girando su cabeza izquierda a derecha negando tal afirmación, pues en realidad es el dinero. No, querido lector: el amor al dinero, en todo caso. Pues lo que mueve a las personas a nivel tanto 'micro' como 'macro' son las emociones y sentimientos hacia las cosas, no las cosas

en sí mismas.

¿Cómo positivizar -que no positivar, pues no es lo mismo- el amor? Pues tampoco lo sé, supongo que es difícil, por eso me lo propongo, es lo que les propongo. Pues si de algo me he dado cuenta es que **lo que se hace con amor y aprecio siempre tendrá un resultado positivo y satisfactorio**. Y si no lo tiene, nos quedará el sentimiento o sensación de haberlo hecho de la manera más sana y mejor que se puede hacer. Y eso, sin duda, ayudará a hacer frente a las consecuencias y/o responsabilidades derivadas de lo llevado a cabo desde una posición tranquila, desde una actitud positiva, desde el **amor positivizado** que lleva a una clara y sana perspectiva.

La perspectiva y el amor positivizado. Me quiero centrar ahora en este punto que me parece de relevante importancia. ¿De qué depende la perspectiva a través de la cual abordamos la vida? ¿De la necesidad? ¿O más bien de la experiencia? Seguramente de ambas. Pero ya tengo las tres incógnitas de mi ecuación: perspectiva, necesidad y experiencia. Siempre digo (los que me leen con asiduidad lo saben pues está presente en muchos de mis artículos) que para mí la perspectiva es casi lo único importante; el no perderla nunca, tal y como decía Camilo José Cela a través del personaje de doña Rosa en su novela *La Colmena*. Para no perder la perspectiva es necesario no perder el control de nuestra mente ni de lo que nos lleva a hacer. Aquí hacemos válido el axioma **todo es mente**, pero ello a través de una canalización de sentimientos y emociones, que es el 'quid' de mi exposición y positivizando el amor, entendido este como un término abierto y muy amplio.

Así pues, dejemos de teorizar y vayamos a la práctica con un ejemplo. Es seguro que así verán con más claridad (o lograrán entender) lo que les expongo pues tediosa disertación la que están sufriendo, lo reconozco. Escojamos, para ello, algo común, que aglutine al mayor número de personas en ese ejercicio de mensaje universal y transversal que queremos extraer: el madrugar. No me pongan esa cara, parece banal,

pero hay 'chicha', vean:

1. Necesidad de madrugar.
2. Tomar perspectiva de la necesidad de madrugar.
3. El madrugar no le gusta a nadie. A muchas personas les induce hasta odio. Vamos a 'positivizar amorosamente'.
4. «Aunque necesito madrugar, lo voy a hacer con amor y aprecio hacia mí mismo y hacia el día que tengo por delante, pues cada día es un regalo. Este día me devendrá todo tipo de cosas que, con mi actitud, lograré solventar». *Mensaje: confianza en que todo tiene solución desde una **perspectiva** positiva.*
5. «El amor a la vida y al nuevo día que tenemos por delante me produce sensación de tranquilidad, de felicidad y alegría. Ahora, tengo el control sobre lo que siento». *Mensaje: el amor positivizado a vivir nos genera sentimientos y emociones estimulantes . Y nos hace sentir que tenemos el control. Luego pensar que afrontar con 'cariño' positivo la **necesidad** de madrugar (recordemos que he hablado de 'amor' como término abierto) ya nos ha predispuesto en un sentido motivante.*
6. «Tengo que madrugar para trabajar/estudiar/ponga usted lo que quiera. ¿Amo positivamente lo que hago/estudio/X? Si no lo hago, tengo que positivizar el sentimiento que me produce. ¿Mi tarea es por obligación? Pues si lo hago con amor positivizado la jornada se me hará llevadera y corta. ¿Si lo amo? Pues voy a hacer grandes cosas con grandes resultados. Pues cuento con el amor a lo que hago y la herramienta de amar positivamente aquello que me suponga un obstáculo o, simplemente, no es agradable. *Mensaje: relativizar minimizando la **experiencia** de lo que nos disgusta y maximizando la satisfacción conduce al éxito de algún u otro modo.*

Me ha gustado esto de aprender a positivizar el amor como herramienta para afrontar la vida. Ahora, sí que sí, toca aplicarlo. Para todo, ante todo. Entrenemos nuestra mente.

