

amar

**Diccionario
para disfrutar
la convivencia**

Este libro describe cuarenta rasgos que dan belleza a la palabra AMAR, para conversar.

Empatía, generosidad, colaboración, consideración y otros 36 rasgos... acompañados de preciosas ilustraciones, creadas por 20 artistas.

Lo recomendable es leer una página por sesión, y en compañía de otra persona, porque lo mejor del libro ocurre cuando se cierra: surge una conversación espontánea y personal a partir de lo que se ha leído.

Ilustración

Bela Oviedo
Celeste Aires
Cynthia Orensztajn
Elsa Estrada
Eugenia Nobati
Evangalina Prieto
Federico Combi
Gabriela Thiery
Genoveva Pérez Volpe
Juan Carlos Federico
Juan Chavetta
Juan Manuel Moreno
Laura Michell
Luciana Fernández
Martín León Barreto
Nancy Brajer
Poly Bernatene
Sabrina Dieghi
Victoria Assanelli
Virginia Piñón

amar



PALABRAS
ALADAS



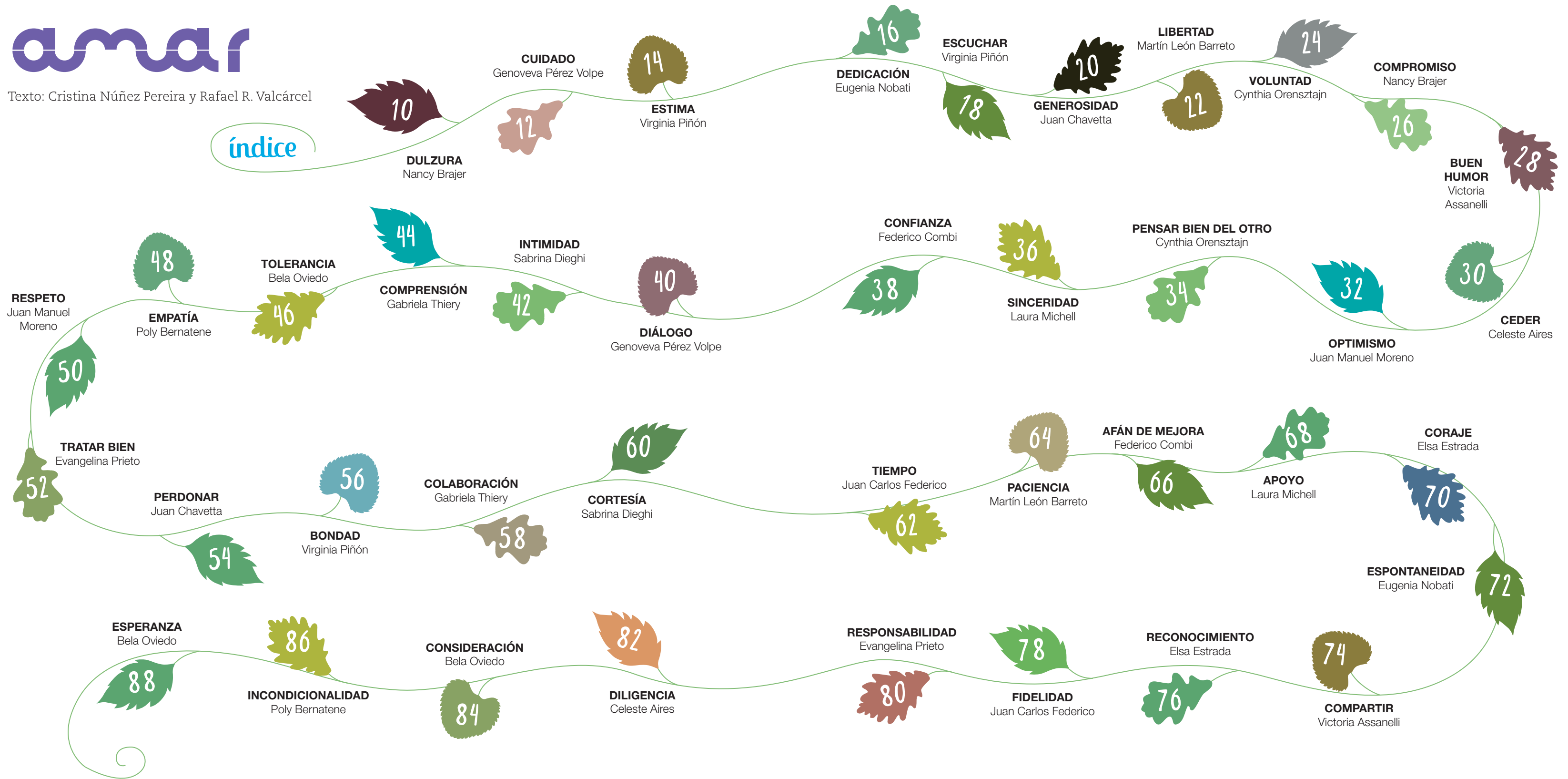
www.palabrasaladas.com



PALABRAS
ALADAS



índice



Dedicación

La dedicación es el esfuerzo y el tiempo que empleamos para que la vida del ser al que amamos sea más grata.

Ves que tu perro pasa frío. Durante todo el fin de semana, le construyes una casita de madera que lo proteja de la lluvia. A tu mejor amiga no se le dan las matemáticas tan bien como a ti. Todas las tardes, le dedicas media hora para enseñarle a disfrutarlas.

¿Tú pasas a un segundo lugar?

No. Entre quienes se aman no hay puestos de importancia; no hay un podio. Hay un conjunto. Nadie aspira a ganar, sino a que el otro nunca pierda... su alegría, su ilusión, su bienestar.

Una forma de hacer que la vida de aquellos a quienes amamos sea realmente grata es **escuchándolos**.



Escuchar

Escuchar es prestar atención a las palabras de otra persona, a la intención con que las dice y a los sentimientos que las acompañan. «Una película no me apetece mucho», dice una amiga que ha venido a dormir a tu casa. «Pues pongamos música relajante para quedarnos dormidos», propones tú al percibir el cansancio en su rostro.

¿Sienta bien escuchar?

Sí. Tan bien como que te escuchen. Le cuentas a una amiga eso que tan contento te ha puesto, como que vas a hacer surf, y de inmediato a tu amiga se le alegra la cara. ¡Y eso que ni le gusta el mar!

Cuando alguien te escucha, te dedica su tiempo, muestra interés por ti y ganas de comprenderte. Escuchar es, pues, un acto de **generosidad**.



Colaboración

Colaborar es ayudar a otras personas a realizar una tarea en común con ellas.

Los platos con la sopa que ha cocinado papá humean sobre los mantelitos que tu hermana mayor ha colocado sobre la mesa que tú has limpiado con el agua de lavanda que la abuela ha preparado con el ramito que...

¿Qué beneficios tiene colaborar?

Para empezar, es un gran remedio contra la soledad y el aburrimiento. Te hace sentir útil y te brinda la oportunidad de hacer cada vez más cosas: un pinche de cocina puede acabar preparando el más delicioso de los postres.

Un buen colaborador es un superhéroe invisible: no se hace notar, pero sin él nada es posible.

Los buenos colaboradores dominan la **cortesía**.



Ceder

Ceder es facilitar que otra persona disfrute de una cosa o pueda hacer algo que desea o necesita. Así, cedes el turno a un anciano en la frutería cuando dejas que lo atiendan antes que a ti.

En tu familia, todos, excepto tú, quieren jugar a mikado esta noche. Probablemente, cederás y renunciarás a jugar a lo que tú deseas... y lo pasaréis genial.

¿Ceder es fácil?

No y sí. A menudo, ceder significa anteponer los intereses de otra persona y desistir de hacer lo que nosotros queremos. Pero suele compensar: la alegría de tu amiga cuando le prestas tu camiseta favorita, el agradecimiento de un pasajero al que cedes el asiento del autobús...

Ceder resulta más sencillo si lo abordas con **optimismo**.



Optimismo

El optimismo es la actitud que centra nuestra atención en el punto más favorable de lo que tenemos ante nosotros, de lo que nos rodea o sucede.

¿Hay un aspecto favorable en todo?

Un optimista siempre lo encontrará, incluso ante un contratiempo. Porque cuando ese aspecto favorable no esté en el hecho en sí, su optimismo le ayudará a pintarlo.

¿Cancelaron el viaje? No importa, tendremos más tiempo para redecorar la casa como queríamos.

Además, por si fuera poco, el optimismo se contagia. Si tu bajo estado anímico no te ha permitido apreciar los detalles más positivos o bellos de una situación, quizá la persona que te ama puede conseguir que los veas. Y viceversa.

Una persona optimista tiende a **pensar bien de los demás**.

