Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: karielmlrg55@gmail.com

PERSONAS QUE NUTREN

Todos hemos conocido al menos una, ojalá que varias, de esas personas que cuando la encuentras te deja “buen sabor de boca”. Esas personas con las que te alegra coincidir porque jalan a la ligereza, te invitan a reír o a comentar sin juzgar, sin crítica, sin destrucción, sólo compartir con cierta calidez.

Ser así o tener una amiga (o) así no tiene precio, pero aún mejor hay personas que además tienen la virtud de saberte acompañar, que te escuchan y te escuchan con atención no te “oyen”, escuchan tus palabras, su sentido, sus implicaciones en tu vida y lo sientes, te hacen sentir acompañada sin juicios.

Y aún mejor, son aquellos amigos que tiene una palabra, un consuelo algo que te permita ver lo que no has visto y te brinde esa sensación de abrazo al corazón, no de complicidad ciega, ni de autoridad que te indica que hacer.

Y lo todavía más difícil de encontrar es quien tenga las tres posibilidades: acompañamiento sin juicio, escucha atenta y solidaria, además de devolución cálida. O simple charla jovial según sea el momento.

Por supuesto que no es solo lo que el otro tenga para mí, en realidad está más de mi lado, en mi posibilidad de recibir, en mi ánimo de escuchar, de tomar del otro. Porque me puedo encontrar al ser de luz más empático del universo, que si yo estoy cerrada no podré recoger nada, ni percibir nada positivo.

También se juega mi empatía, la manera en que vibramos y atraemos a las personas a nuestras vidas, porque una cosa es tener un vecino molesto, un compañero incómodo y otra son mis amistades, a esas las elijo yo, con toda intención o de manera inconsciente me atraen, aunque ya sostener una

relación, una amistad, eso se construye. Que tanto nos encontramos, que tanto nos abrimos, que tanto tomamos, es una elección.

Busquemos ser esa persona que nutre, que acompaña, esa que “escucha, no crítica” esa que aporta, que empatiza desde la calidez, para atraer lo mismo a mi vida.

Y si al grupo se integra alguien que navega en otro sentido no compremos “boletos” ajenos. Obviamente escuchar no es cargar, acompañar no pasa por implicarte y terminar resentida, angustiada, peleada con la vida eso no resuelve, complica más.

No podemos estar siempre en modo “lindo” pero si lo intentamos, lo buscamos, será más fácil lograrlo y tal vez así podremos atraer mejores compañías a nuestra vida cotidiana.

En resumen, existen personas que nutren, que aportan y personas que toman, roban o contaminan. Todos somos un poco de ambos en diferentes momentos o circunstancias, solo que quedarme “atorado” en el lado complicado me va a rodear del mismo tipo de personas o me va a dejar muy solo. Busquemos aportar, busquemos fluir en la vida y fluir desde lo amoroso…el mayor tiempo posible.