

Kunio Hara

El libro de las alabanzas

Cómo una palabra puede cambiar tu vida

ほ
め
言
葉
の
本

Traducción del japonés

OGIHARA OFFICE

la esfera  de los libros

Índice

<i>Prefacio</i>	13
El poder de las palabras resulta increíble... ..	13
Una sola palabra basta para cambiar a una persona .	15
La clave del cambio está en ti	17
Qué sucedería si todos estuviéramos satisfechos gracias a las «palabras de alabanza»	19
¿No mejoraría el mundo poco a poco?	21
Todos hemos nacido para ser alabados	21
 <i>Capítulo 1. EL PODER DE LAS PALABRAS DE ALABANZA</i>	 23
 Una única palabra de alabanza bastó para recomponer a una familia desunida	 23

Todo el mundo tiene «hambre» de ser reconocido ..	29
Cuando alabas a alguien deberías satisfacer	
tres deseos	34
Los cumplidos y las palabras de alabanza son cosas	
completamente distintas	36
Cuatro puntos esenciales y eficaces de las palabras	
de alabanza	38
La eficacia y la felicidad otorgada por las palabras	
de alabanza según la neurología	43
«Como he crecido rodeado de alabanzas, he logrado	
lo que quería»	46
Alabar es construir un espacio para alguien	50
La eficacia de las palabras de alabanza en la época	
de rebeldía de los hijos	52

*Capítulo 2. LAS PALABRAS DE ALABANZA
QUE LLEGAN O NO AL CORAZÓN DE
OTRA PERSONA* 57

¿Sabes cuál es la comida favorita de alguien	
importante para ti?	57
Si el sujeto siempre eres tú, serás incapaz de alabar	
a nadie	61
Alabar los actos de una persona desmotivada	
que ha logrado salir adelante	64

Alabar y regañar	67
Dos puntos comunes en personas a quienes no se les da bien alabar	74
No basta decirle a tu mujer o a tu novia qué guapa estás	76
Si alguien te cae mal, debes alabarle aún más	78
Por qué las personas a quienes se les da bien guiar el camino también son buenas con las alabanzas ..	81
<i>Capítulo 3. DOCE REGLAS SENCILLAS PARA TODOS</i>	85
Qué significa un cambio de perspectiva que permite comprender el punto de vista de otra persona ...	85
En un principio basta con el contacto visual	89
Alabanzas <i>plus alfa</i> para motivar a alguien	91
Lo contrario de alabar no es regañar, sino comparar	95
Los remedios no bastan para mejorar la relación con los demás	98
La gente puede llegar a simpatizar con nosotros si damos cuenta de nuestros fracasos	101
La alegría es mucho mayor cuando nos alaba una persona desconocida	103

Cómo preguntar para encontrar enseguida	
un motivo de alabanza	106
La magia de los recuerdos o cómo acortar la distancia	
entre personas en un instante	108
Cómo estrechar una relación cuando la otra persona	
no se toma demasiadas molestias	111
Un mensaje escrito de tu puño y letra transmite	
mucho mejor lo que sientes	113
Dar importancia a las cosas importantes para	
otra persona	116
<i>Capítulo 4. ALABAR PARA ALCANZAR LA</i>	
PROPIA FELICIDAD	119
Si quieres alabar a alguien, alábrate primero	
a ti mismo	119
Recuperar la confianza con «recargas de alabanza»	
antes de acostarnos	121
Gracias al hecho de alabarse a sí mismo,	
consiguió alejar la muerte	123
El cerebro identifica la maledicencia dirigida a los	
demás como si fuera dirigida a uno mismo	126
Regañar con cariño equivale a alabar	128
Las palabras de alabanza controlan a los caracteres	
impulsivos	130

No pueden sumar más de tres las cosas que no te gustan de otra persona	133
Alabar es igual a perdonar	135
Gracias a las palabras de alabanza el futuro puede llegar a cambiar	137
Se puede conocer el grado de felicidad de uno mismo en función de las palabras de alabanza que utiliza a lo largo del día	140
Un modo de vivir no influenciado por palabras negativas	142

Prefacio

EL PODER DE LAS PALABRAS RESULTA INCREÍBLE...

A lo largo de diez años no ha habido un solo día en el que no haya comprobado lo cierto de esa afirmación. En cierto sentido vivimos condicionados por expresiones del tipo: «si quieres cambiar...», «si quieres ayudar a alguien a cambiar...». Lo que me propongo aquí es profundizar en el poder de palabras que bastarían para dar un giro trascendental a la vida.

Este libro lo he escrito con el objetivo de cambiar radicalmente la vida de quien lo lea, para que experimente el «milagro» de usar «palabras de alabanza». He conocido, de hecho, a muchas personas que ya lo han logrado.

Pondré algunos ejemplos:

«Me reconcilié con mi hijo y su mujer después de casi ocho años, pero durante mucho tiempo pensé que moriría sin lograrlo».

«Ahora estoy muy unido a mi padre con el que siempre había tenido una mala relación».

«La relación con mi marido se había enfriado, pero él me abrió su corazón y ahora ya podemos hablar de cualquier cosa».

«Desde que mi hija empezó el segundo año de secundaria se hizo muy rebelde y nuestra relación se deterioró, pero ha cambiado y ahora siempre me cuenta sus preocupaciones».

«Mi hijo mayor está en el primer año del instituto. Siempre ha sido vago para los estudios, pero ha cambiado y ahora estudia sin necesidad de que nadie le obligue».

He conocido una enorme cantidad de casos parecidos a los ejemplos que acabo de citar, pequeños milagros de la vida cotidiana ocurridos gracias a las palabras de alabanza.

Aún no me he presentado. Soy el autor de este libro, Kunio Hara. Mi trabajo consiste en enseñar palabras de alabanza que ayudan a mejorar la relación de las personas, ya se trate de matrimonios, padres, madres e hijos, amigos o compañeros de trabajo. He viajado a

lo largo y ancho de todo Japón, también a otros países, y me esfuerzo sin descanso por transmitir la importancia de estas palabras.

Vaya donde vaya siempre compruebo una reacción mucho más positiva de lo que haya podido imaginar en un principio y eso es algo que nunca deja de conmoverme.

UNA SOLA PALABRA BASTA PARA CAMBIAR A UNA PERSONA

No se trata, obviamente, de una simple alabanza. Existen técnicas o maneras que nos ayudan a llegar al corazón de otra persona. Imaginemos, por ejemplo, que nuestro hijo o nuestra hija saca un diez en un examen. «¡Vaya nota, qué alegría!». ¿Quién no sería capaz de alabarles así? Pero, en realidad, es un mal planteamiento ¿Qué deberíamos decir en tal caso? «Has aguantado a pesar de que lo que te apetecía de verdad era sentarte a ver la tele en lugar de estudiar, ¿a que sí?». «Te has levantado muy temprano para estudiar». «Te has esforzado mucho y has sacrificado irte por ahí con tus amigos».

Eso es. Si lo planteamos de ese modo nuestras palabras llegarán más fácilmente al corazón de nuestros hijos. A ser posible es mejor hablar de cosas concretas, una fecha, por ejemplo. Así recordarán la situación concreta de ese momento, cuando hacían un gran esfuerzo, y comprenderán a qué nos referimos exactamente.

Lo importante no es alabar los resultados, sino la «acción que conduce a esos resultados, el esfuerzo, la naturaleza o el carácter» de la persona que lo hace. Sacar un diez en un examen es digno de alabanza, sin duda. Pero ¿que pasará si en el siguiente examen solo saca un ocho, por ejemplo? Un mismo esfuerzo no garantiza resultados iguales, por lo tanto, si las notas de los hijos no son tan buenas, ¿acaso no merecen también nuestras alabanzas? No. Lo importante es alabar el esfuerzo, el proceso, la dedicación. La vida está hecha de pequeños y continuos esfuerzos, de pequeñas decisiones. Lo maravilloso no es el hecho de sacar dieces, sino elegir un camino cuyo resultado sea una nota brillante. Es la actitud la merecedora de las alabanzas y no importa si se trata de un niño o de un adulto.

Alabar la puntuación de un examen no implica reconocer de verdad el valor de nuestros hijos. A cualquiera de nosotros nos gustaría que alabasen nuestra personalidad porque eso sería tanto como afirmar nuestra

naturaleza, nuestro empeño, honradez, nuestra actitud frente al esfuerzo. Es algo que va mucho más allá del hecho de fijarse en algo puntual y superficial como las notas. La razón profunda por la que las palabras de alabanza pueden cambiar la vida de una persona es porque afirman su personalidad, su forma de enfrentarse a la vida.

LA CLAVE DEL CAMBIO ESTÁ EN TI

Las palabras de alabanza no solo cambian a quien las recibe, también a quien las pronuncia. Hablaré del caso del señor Sato.

El señor Sato tuvo una infancia desgraciada. En el colegio se burlaban de él y por circunstancias familiares vivió separado de sus padres. Resultado de todo ello fue una vida muy complicada. De joven se enredó en malos ambientes, apostaba dinero, pero pasó el tiempo, se casó y tuvo dos hijos, si bien no sabía cómo atender a su familia y terminó por divorciarse. Cuando le conocí su situación era, por decirlo así, la de estar con todas las puertas cerradas. Vivía con su hijo, pero tenían una relación fría, como sucedía también con sus padres.

Vino a verme con la idea de cambiar, de salir de ese túnel donde se había metido.

Le di un consejo: dar las gracias a su hijo por todas las cosas buenas que había hecho por él y hacerlo por escrito. Le di varios ejemplos: «gracias por recoger la ropa», «gracias por prepararme el baño...». El señor Sato nunca había transmitido gratitud a su hijo. De hecho, pensaba que solo hacía lo normal, cumplía con sus obligaciones. Su hijo iba a sorprenderse mucho si se encontraba de repente con una carta suya de agradecimiento, pensaba él, hizo acopio de valor y la escribió.

«¿Qué es esto?», le preguntó él al recibirla. Enseguida la tiró a la basura.

«Si no ha funcionado la primera vez no renuncie», le dije. «Insista. Anote todas las razones para mostrarle su gratitud y entréguele tantas cartas como sean necesarias. Nunca ha hecho algo así y lo más probable es que su hijo ni siquiera sepa cómo reaccionar».

Le entregó una segunda carta y su hijo la aceptó sin rechistar. Tal vez había avanzado un poco, pensó el señor Sato y eso le animó a escribirle una tercera. Su hijo le envió un WhatsApp: «Vayamos a comer juntos, papá». Hacía mucho tiempo que no salían juntos a comer y mientras estaban en el restaurante su hijo le confesó: «No sabía que pensaras todas esas cosas de mí. Soy yo quien quiere darte las gracias a ti». Al

escuchar eso, me contó después, no pudo contener las lágrimas.

A partir de entonces el señor Sato es capaz de alabar a su hijo con toda naturalidad y su relación no ha dejado de mejorar. De hecho, las palabras de gratitud de su hijo le han ayudado a él a enfrentar su propia vida de una manera más positiva, a recuperar la maltrecha relación con sus padres, interrumpida durante mucho tiempo, así hasta recomponer sus lazos familiares.

QUÉ SUCEDERÍA SI TODOS ESTUVIÉRAMOS SATISFECHOS GRACIAS A LAS «PALABRAS DE ALABANZA»

Después de conocer la historia del señor Sato pensé, una vez más, que gracias a las palabras de alabanza la vida puede cambiar como por arte de magia.

Alabar a alguien no solo afirma a la persona alabada, también dignifica a quien lo hace.

Alabas a alguien y esa misma persona te alaba a ti más tarde, lo cual produce un flujo positivo que nace, además, con total naturalidad. La magia de las palabras de alabanza se encadena así de persona en persona.

Puede que haya quien sienta una cierta vergüenza inicial por el hecho de alabar a alguien. Sin embargo, alabar no solo conecta el crecimiento personal con la felicidad de esa persona, sino que trae esa felicidad a nuestra propia vida.

Esa es, precisamente, la magia de las palabras de alabanza.

Las palabras de alabanza no solo sirven para mejorar las relaciones con la familia, con los vecinos, en la empresa; incluso tienen el potencial de cambiar los fundamentos mismos de la sociedad.

Imaginémonos ahora en un taxi o en un autobús, por ejemplo.

Pongamos por caso que el conductor del autobús cumple estrictamente con su horario. Hemos llegado a nuestro destino. Bajamos del autobús y solo con decir «gracias» o «hace usted muy bien su trabajo», ¿qué ocurrirá?

¿No se sentirá muy feliz el conductor al escuchar esas sencillas palabras de alabanza?

Pongamos otro caso. En el supermercado se da la situación ideal para dedicar a alguien unas palabras de alabanza. Haces la compra, pagas en la caja, te dan la vuelta y pronunciar un simple gracias, ¿qué reacción puede provocar en la persona que atiende la caja? Tal vez se sorprenda un poco y, a buen seguro, te responderá con una sonrisa.

¿Y si las personas con las que nos cruzamos se hacen el firme propósito de hacer bien las cosas y esforzarse también mañana?

¿NO MEJORARÍA EL MUNDO POCO A POCO?

Una sola palabra de alabanza basta para que brote un momento de felicidad. Es ahí, precisamente, donde empieza la cadena de felicidad de la que hablaba antes. Si nuestras palabras de alabanza conectan con las personas que nos rodean, en el mundo aumentarán las sonrisas. Estoy convencido de ello.

TODOS HEMOS NACIDO PARA SER ALABADOS

Creo profundamente en esa afirmación.

«La alabanza comienza con un perdón a uno mismo, rebaja nuestras exigencias propias y también con respecto a los demás».

En este libro me propongo ofrecer numerosos ejemplos de esa magia a la que me refiero cuando hablo de las palabras de alabanza.

«No hay nada en esa persona digno de alabanza».

«No encuentro una sola palabra de alabanza».

«Me gustaría hacerlo, pero me da vergüenza».

Entiendo esos sentimientos, las dudas de una persona que quiere alabar a alguien y no llega a dar el paso, pero también me doy cuenta de que nos importan quienes nos rodean, aunque no seamos capaces aún de alabarles.

Mi papel es empujar a esas personas suavemente por la espalda.

Cuando uno es capaz de dedicarle a alguien palabras de alabanza y lo hace por voluntad propia, su vida y la de quienes le rodean entran en una espiral mágica. Estoy convencido de ello.

El poder de las palabras de alabanza

UNA ÚNICA PALABRA DE ALABANZA BASTÓ PARA RECOMPONER A UNA FAMILIA DESUNIDA

La vida puede cambiar gracias a una única palabra de «alabanza».

Tal vez una afirmación de este tipo resulte difícil de aceptar así de primeras, pero fue lo que le ocurrió a un conocido mío.

¿Cómo sucedió?

¿Gracias a una palabra excepcional cargada de un profundo valor y significado que normalmente no usamos?

¿Gracias a la línea de un guion pronunciada por no sé qué actores en una película o en una serie?

No ocurrió nada de eso en realidad. Fue una palabra de uso cotidiano que incluso cualquiera de nosotros quizás acabamos de pronunciar hace poco.

Fue la palabra «gracias».

Esa sencilla palabra bastó para que una familia desunida se reconciliara.

El matrimonio Takahashi, ambos de setenta y ocho años, tenía una preocupación.

Sus corazones se habían distanciado del de su hijo ya casado y del de su hija aún soltera.

La frialdad entre ellos estuvo motivada por la herencia. Pensando en el futuro organizaron una reunión familiar para discutir cómo repartir entre sus dos hijos la casa y unos terrenos, pero ellos no se pusieron de acuerdo.

La hija de los Takahashi le dijo a su hermano: «Tú ya tienes tu propia familia y vives en un piso, así que déjame a mí la casa y el terreno», pero él no estuvo conforme. «No digas tonterías. Yo soy el primogénito y como es tradición en Japón soy yo quien debe heredarlo todo. Además, tú vives sola, sin preocupaciones y la casa de nuestros padres es demasiado grande para ti».

Los Takahashi no sabían qué hacer ante semejante situación.

Jamás habían imaginado una discusión así por la herencia entre unos hermanos que siempre se habían llevado bien y de niños eran inseparables.

Fue un verdadero *shock* para ellos e intentaron mediar para encontrar un arreglo. Sin embargo, cada vez que planteaban algo nuevo la respuesta de su hijo era: «¿Por qué tenéis que apoyarla a ella? Siempre igual. Estoy seguro de que la queréis más que a mí». Y si se trataba de su hija, ella decía: «Siempre le habéis preferido a él por el hecho de ser el mayor. Nunca habéis entendido mis sentimientos».

La intransigencia de los hijos les condujo a todos a un callejón sin salida.

No acabó ahí la cosa. La relación entre ellos empezó a deteriorarse poco a poco.

«¿Por qué solo piensan en ellos mismos, en el dinero, en las cosas materiales? ¿En qué nos hemos equivocado?», se preguntaban.

Al poco tiempo sus relaciones se enfriaron del todo. La familia entera, la nuera, los nietos, solía reunirse en Año Nuevo, pero dejaron de ir y ni siquiera contestaron a los mensajes.

La situación se prolongó varios años y el matrimonio Takahashi empezó a pensar que ya eran mayores y

quizás morirían sin llegar a recuperar la relación con sus hijos. Ocho años duró su sufrimiento.

Pero un día llegó un inesperado mensaje de móvil de su hijo. «¿Qué tal estáis?», les preguntaba. «Lamento este silencio tan prolongado. Empieza a hacer frío. ¿Estáis bien? ¿No os habéis resfriado? Os hacéis mayores y deberíais tomar precauciones».

Ante lo inesperado de aquel mensaje, el señor y la señora Takahashi se miraron muy sorprendidos. Les inundó una gran alegría e incluso se les escapó alguna lágrima. A pesar de todos los problemas, de la maltrecha relación, por encima de todo deseaban llevarse lo mejor posible con sus dos hijos.

A partir de entonces **sus relaciones empezaron a mejorar poco a poco.**

¿Por qué ese mensaje de móvil tan repentino?

A decir verdad, poco antes de enviar el mensaje el hijo de los Takahashi y yo nos habíamos conocido en una reunión. Era un hombre que dedicaba mucha atención a las buenas relaciones en el trabajo, con los vecinos. Se empeñaba por lograrlo, pero era incapaz y por eso había decidido consultarme.

Le hablé de «cómo expresar palabras de alabanza» y él supo llevarlo a la práctica poco a poco, mejorar la relación con la gente a su alrededor y fue así como tomó conciencia de su verdadero poder transformador.

Se sinceró conmigo, me habló de preocupaciones mucho más profundas y arraigadas en él. Lógicamente se refirió a la relación con sus padres.

«Utilice también con ellos esas mismas palabras de alabanza», le dije.

Se lamentó porque el contacto estaba roto desde hacía ocho años. «Me cuesta mucho», confesó.

«Vaya paso a paso», le aconsejé. Tanto él como su hermana o sus padres estarían deseando poner fin a la situación y volver a llevarse bien. Un simple mensaje a modo de saludo bastaría en un primer momento, le dije, pero no debía olvidar usar palabras que transmitieran sus sentimientos.

Al fin se decidió y fue entonces cuando envió el mensaje. También le mandó uno a su hermana pequeña.

Aquello fue el detonante para que los corazones de la familia Takahashi se ablandasen, volvieran a unirse y la madeja que los había enredado comenzara a deshacerse. Él empezó a mandar cada vez más mensajes si necesidad de que nadie le empujara a hacerlo.

«Ya hace calor, ¿verdad? Ten cuidado, mamá, porque el calor te debilita. Cuídate mucho».

«Tomo ha cumplido ya cinco años y le ha tocado el papel de enanito en la función de la guardería. Creo que le habría ido mejor el papel de príncipe, la verdad. ¿No soy el típico padre tonto? Ja, ja».

«Cuando éramos niños papá nos llevaba a menudo a un jardín de rocas, ¿te acuerdas? Nos llevábamos la comida y a mitad de camino comprábamos unas croquetas en una carnicería. Me gustaría llevar a Tomo».

«Vamos a ir a los baños termales de X donde solíamos ir. He reservado la misma habitación en el hotel donde nos alojábamos. Me pregunto si seguirá aquella muesca que hice en un pilar de madera cuando tenía siete años».

«Hoy ha llegado la foto de la ceremonia de los siete años de mi hija. Es muy guapa. No quiero que se case con nadie, ja, ja. ¿Queréis que lleve la foto?».

Después de los mensajes terminó por llamar a sus padres.

—Han ocurrido muchas cosas, pero os estoy muy agradecido, de verdad. Siento las cosas horribles que dije en su momento por culpa de la herencia. Estaba como loco, no sé por qué, pero ahora me doy cuenta de que estoy muy agradecido por vuestra existencia. En serio. Gracias por haberme traído a este mundo y por haberme criado. En Año Nuevo iremos todos.

Aquella llamada tuvo el efecto de que sus padres notasen sus corazones desbordantes de alegría y plenitud. Después de todo sus hijos nunca antes les habían agradecido haberles traído al mundo y haberles criado.

Al poco tiempo volvió a llamar para decir que quería verles. Ahora que conocían los verdaderos senti-

mientos de su hijo, los Takahashi pensaron que todos olvidarían el pasado.

En Año Nuevo la familia se reunió al completo por primera vez en ocho años. Estaban los padres, su hijo mayor con su propia familia y la hija. La casa, sumida en la tristeza hasta entonces habitada por ellos dos solos, se transformó de repente y se inundó de vida y alegría.

Pasar juntos el Año Nuevo después de tanto tiempo proporcionó a los padres una felicidad como nunca antes habían sentido. En cuanto a la herencia, finalmente llegaron a un acuerdo beneficioso para todos.

Esas sencillas palabras, «**gracias por haberme criado**», bastaron para que el tiempo detenido volviera a fluir en la familia. En mi opinión eran esas las palabras que el matrimonio quería escuchar por boca de sus hijos por encima de cualesquiera otras.

TODO EL MUNDO TIENE «HAMBRE» DE SER RECONOCIDO

En mis seminarios siempre pido a los participantes que alaben a alguien con total sinceridad o que acepten una alabanza. Es el modo de sentir en primera persona

el «poder de las palabras de alabanza». Llegado ese punto ocurre algo sorprendente.

Quienes reciben las alabanzas lloran.

Puede resultar difícil creer que alguien puede llegar a llorar por el simple hecho de recibir una alabanza.

Me referiré al caso de la señora Watanabe, una ama de casa.

La señora Watanabe dedica todos sus esfuerzos al trabajo diario de la casa. Aparte del desayuno y de la cena, de recoger la casa, lavar la ropa, ir a la compra, tiene muchas otras ocupaciones a las que dedicar su tiempo.

Lo más exigente con diferencia es el cuidado de los niños. Uno de ellos aún no ha empezado el colegio y requiere mucha atención. Su marido, sin embargo, nunca le ha dedicado una sola palabra de agradecimiento. Ella se ha resignado siempre porque asume que también él trabaja mucho. El tiempo ha ido pasando y ella simplemente ha aceptado que así son las cosas para una simple ama de casa.

Pero un día se le presentó la ocasión de participar en uno de mis seminarios.

Al principio decía: «Yo no hago nada especial como para merecer una alabanza». Pero después de hablar

con ella comprendí la verdadera dimensión e importancia de «cumplir con sus obligaciones».

«Lo que haces no es cualquier cosa», le dije yo a modo de réplica. «Te encargas de todo lo relacionado con la casa y por eso tu marido puede concentrarse en el trabajo sin mayor preocupación y, además, tus hijos crecen sanos. Es evidente que te esfuerzas mucho. Eres el pilar fundamental de la familia».

Al decirle eso, sus ojos se humedecieron hasta que resbaló una lágrima por su mejilla. Después, las lágrimas no dejaron de caer.

«¿Por qué estoy llorando?».

Ella misma se extrañaba, pero yo entendía la situación. La señora Watanabe no se había dado cuenta, pero en realidad ansiaba que la reconociesen.

Las obligaciones diarias de una casa y la crianza de los hijos son trabajos arduos, penosos en cierta manera. La señora Watanabe asumía que esa era su obligación y su marido, por su parte, asumía que lo lógico era que lo hiciera ella.

Por mucho que sus hijos la enervaran, su marido no solo no se daba cuenta, sino que ni siquiera hacía ningún esfuerzo por reconocerlo.

**Quiero que aprenda cosas de mí,
que me valore, que me abrace
y me reconozca lo mucho que me esfuerzo.**

Ese deseo suyo era la verdadera razón de sus lágrimas. En aquel seminario no solo lloró ella. Su caso no era excepcional.

Obtener el reconocimiento de alguien es algo capaz de conmover el corazón de una persona adulta que, al recibirlo, termina por derramar lágrimas sin querer, lo cual emociona a quienes lo presencian.

Preguntémosnos ahora si alguien nos ha alabado últimamente por alguna razón.

En caso afirmativo es una maravilla, pero, en general, me parece que no sucede tan a menudo como debería a pesar de los esfuerzos que todos nosotros hacemos en nuestro día a día. Por eso una sola palabra de alabanza tiene la capacidad de tocar muy hondo el corazón.

En mis seminarios veo muchas lágrimas derramadas. Eso significa que mucha gente lleva una existencia triste en la que nadie les reconoce nada.

En Japón en especial, creo que hay muchas personas que soportan la dureza de no recibir nunca «palabras de alabanza».

Afirmo eso porque viajo a menudo a países en todo el mundo y tengo la oportunidad de intercambiar opiniones sobre todo tipo de asuntos con personas muy diversas. Según mi experiencia

Japón es uno de los países del mundo al que peor se le da la búsqueda de la felicidad.

Es un país seguro, cómodo y en lo material uno de los más ricos del mundo, pero en las relaciones personales nos centramos demasiado en los aspectos más negativos de los otros y eso inunda nuestro vocabulario de palabras también negativas. Creo, sinceramente, que eso es una verdadera desgracia para los japoneses.

A mí me gustaría que arraigue en Japón la cultura de dedicar a los demás palabras de alabanza.

Cuando enfocamos en la parte positiva de las personas, todos demostramos la capacidad para superar las dificultades con alegría, con espíritu constructivo. Me gustaría que este país fuera un país rebotante de esa clase de energía.

CUANDO ALABAS A ALGUIEN DEBERÍAS SATISFACER TRES DESEOS

¿Por qué las «palabras de alabanza» penetran en el corazón de las personas que ansían reconocimiento?

Porque se trata de palabras que afirman a esas personas.

«Me lo paso muy bien contigo».
«La cena de ayer estaba riquísima».
«Gracias por cuidar de nuestros hijos».

Si somos los receptores de esas palabras, ¿acaso no ganaremos confianza en nosotros mismos? En ese momento tomaremos conciencia de que, en efecto, somos de una gran utilidad y que nuestro trabajo y nuestros esfuerzos son reconocidos.

Las palabras de alabanza tienen la capacidad de crear un lugar para las personas.

Lo que me esfuerzo por transmitir es la importancia de cuidar de «las tres necesidades interpersonales», como se refirió a ellas el psicólogo norteamericano William Shutz. Se trataría de «la necesidad de afecto, de control y de pertenencia».

Las palabras de alabanza cubren esas tres grandes necesidades. Lo analizaré desde mi perspectiva.

En primer lugar, la necesidad de afecto (o importancia de uno mismo). Se trata del deseo expresado como: «quiero reconocer mi propia existencia como algo importante». Esta necesidad se ve satisfecha cuando alguien nos da las gracias.

La siguiente necesidad es la de control (o competencia). Es el deseo de: «me gustaría hacer lo correcto, tomar decisiones acertadas». Esa necesidad se satisface cuando alguien nos dice: «¡Qué bien lo haces!». «Has crecido mucho como persona».

Por último, la necesidad de pertenencia (o simpatía hacia uno mismo) es el deseo de «que alguien me quiera». Una necesidad que se ve cumplida con un simple «te quiero», «me caes muy bien».

En síntesis, las palabras de alabanza ideales son aquellas capaces de desencadenar a las siguientes con naturalidad.

«¡Gracias!».

«¡Muy bien hecho!».

«¡Has mejorado mucho!».

«¡Te quiero!».

«Me caes muy bien».

Si, por ejemplo, le decimos a un niño: «Muy bien, saludas a la gente como es debido», se sentirá orgulloso y no solo eso, tomará conciencia de lo que significa el reconocimiento, el hecho de que la gente le tenga simpatía.

«La próxima vez saludaré en voz aún más alta».

«¿Debería sonreír más cuando saludo?».

«Voy a saludar también a aquella persona».

Los pensamientos avanzan así en direcciones cada vez más positivas.

Aunque se trata de una sola palabra de alabanza, si sirve para alimentar el orgullo de otra persona es muy probable que consiga llegar también a su corazón.

LOS CUMPLIDOS Y LAS PALABRAS DE ALABANZA SON COSAS COMPLETAMENTE DISTINTAS

«Llevas una corbata preciosa».