

Gaby Vargas // [Twitter: @gaby_vargas](#)

La bondad en elecciones

● ¿Por qué no ser amables con el otro, a pesar de nuestras distintas maneras de pensar o preferencias electorales? Lo único que nos traería sería beneficios, ¿no crees?

Pocas personas relacionan la gentileza con la felicidad. Actos simples como detener la puerta para que pase otra persona, ceder el paso, escuchar a alguien con atención, hace y nos hace el día más amable. Hay quienes dicen que ser gentil es una forma de autoconservación. De alguna manera fortalece las relaciones, agrupa, asegura la sobrevivencia propia y la de la sociedad.

Cuando la vida nos sacude con un reto, ya sea de salud, económico o en las relaciones interpersonales, pareciera que se acompaña de una lupa. Esa lupa nos hace ver o amplifica detalles que antes no percibíamos o no considerábamos importantes. Los mensajes de apoyo, el envío de un regalo con algo que le puede gustar a alguien que te importa, un termo con café para las horas en el hospital, flores que alegren la casa, en fin, cualquier muestra de bondad se amplifica y el alma la tatúa y agradece.

Cuando actuamos con bondad una sensación se apodera de nosotros. Además de saber que es lo correcto, se siente bien, nos conecta, alimenta el deseo de ver la sonrisa en el rostro de otra persona, el alivio en el alma de alguien o hasta la alegría de un perro, todo lo cual nos llena de satisfacción.

Lo curioso es que mientras no estamos en el escenario del reto, desconocemos la importancia o el efecto que tienen los detalles con el otro, vaya, ni se nos ocurren. Necesitamos vivirlo para entenderlo. Ése es, pienso, uno de los regalos escondidos que la adversidad conlleva: humanizarnos.

El predicamento en nuestra vida, dice Daniel Goleman. Lo que sucede es que estar absortos, con prisas y con la atención puesta en varias cosas a la vez no da lugar a la empatía con el sufrimiento del otro. Al poner la mirada en nosotros y nuestros asuntos, las primeras que salen por la ventana son la bondad y la compasión.

Investigaciones sugieren que ser bondadoso cambia la química del cerebro, eleva los niveles de dopamina y serotonina, que son los mensajeros químicos involucrados en las emociones positivas; disminuye la depresión, fortalece la autoestima y reduce la ansiedad. Asimismo, produce oxitocina “la hormona del amor” y endorfinas, la versión natural de la morfina y la heroína; neutraliza los efectos de un evento estresante. Ser amable, por consecuencia, nos hace sentir bien.

“Cuando endurecemos nuestro carácter y nuestras actitudes hacia las personas, también nos endurecemos por dentro; conforme nos suavizamos en el exterior con nuestras actitudes hacia las personas, también nos suavizamos por dentro: ‘Como es afuera es adentro’”, afirma el doctor David Hamilton en su libro *The Five Side-effects of Kindness*. ¿Qué se endurece? Las arterias, gracias a la placa que se forma en su interior como consecuencia de dos cosas: oxidación e inflamación. La bondad contrarresta ambas; es un antioxidante y un antiinflamatorio natural.

¿Por qué hablar de la bondad en tiempos electorales? Los mexicanos nos distinguimos de otras culturas –y lo dicen también los extranjeros– por nuestra bondad y amabilidad. Sin embargo, cuando el ajetreo político domina nuestra vida, como es el caso de nuestro país en estos días, los egos crecen, ciegan y nos separan, lo cual ocasiona muchos problemas en la sociedad.

Hoy más que nunca México necesita retomar la bondad, la unión y la tolerancia. La pandemia y sus consecuencias nos han quitado la piel y nos han dejado vulnerables. La bondad es lo que sostiene el tejido de la humanidad y, además, nos beneficia a todos.

¿Por qué no ser amables con el otro, a pesar de nuestras distintas maneras de pensar o preferencias electorales? Lo único que nos traería sería beneficios, ¿no crees? ❖